

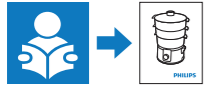


- *Kniha receptů
parní hrnec Avance*
- *Книга рецептов для
пароварки Avance*
- *Książka z przepisami
parowar Avance*
- *Книга рецептов
пароварка Avance*

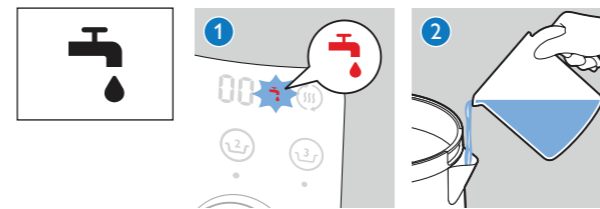
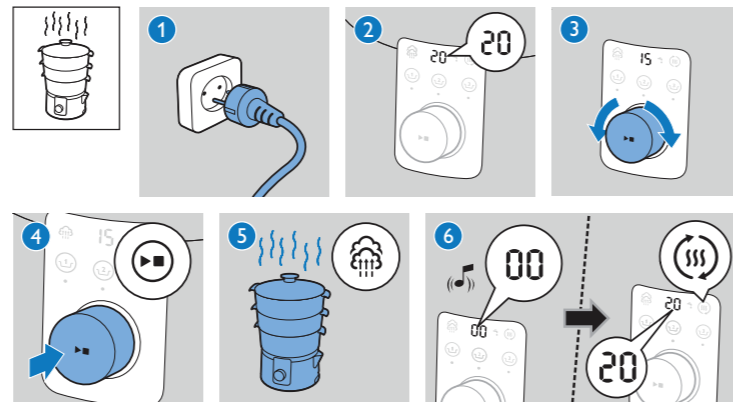
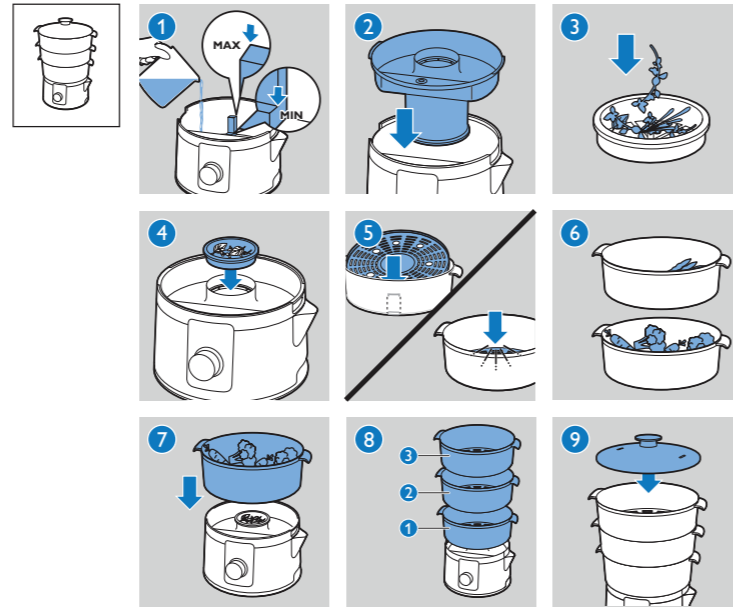
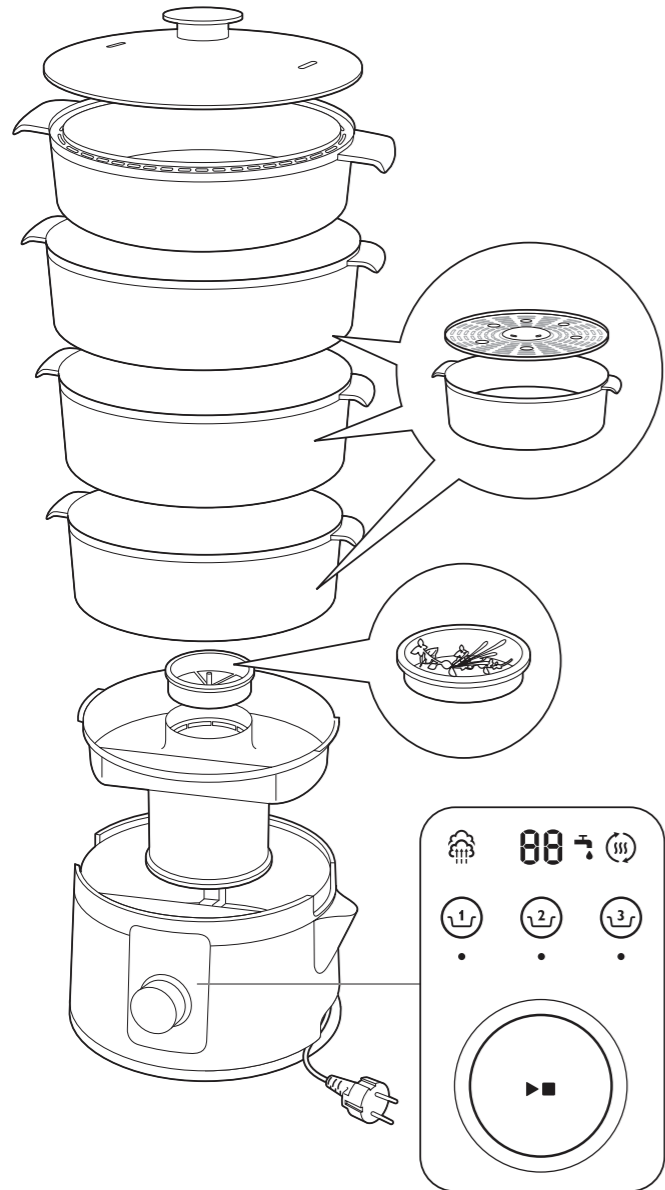
Avance Steamer

PHILIPS

sense and simplicity



Quick Start Guide HD9171, HD9170



PHILIPS

CZ *Vychutnejte si nejlepší pokrmy vařené v páře připravené v parním hrnci Philips Avance.*
Tento parní hrnec jsme pro vás navrhli tak, abyste si mohli dopřát nejchutnější pokrmy vařené v páře pouhým stisknutím tlačítka. Pokud rádi vaříte kompletní jídla, pomůže vám program pro přípravu celých pokrmů se správným načasováním, takže výsledkem bude chutný pokrm připravený celý najednou. Pokud chcete dosáhnout výraznější chuti, obohat'te jídlo přírodní příchutí koření a bylinek, jako je tymián, citrónové slupky a rozmarýn.

Pro vaši inspiraci jsme vytvořili recepty s využitím programu pro přípravu celého pokrmu a aromatizačního infuzéru, ale také několik receptů bez jejich využití. Všechny recepty jsou podřízeny tomu, abyste si vychutnali ty nejlepší pokrmy vařené v páře, kdykoli budete chtít – najdete zde recept na každý den v týdnu!

S parním hrncem Philips Avance se může každé jídlo stát kulinářským pohoštěním – od dokonalých pokrmů vařených v páře vás dělí jediná stránka.

Program pro přípravu celých pokrmů

Při přípravě celých pokrmů je důležité vařit každou potravinu po správnou dobu. Tento parní hrnec je vybaven programem pro přípravu celých pokrmů, díky němuž lze nastavit různou dobu vaření pro jednotlivé košíky. Program vás také upozorní, který košík je třeba přidat. Žádné rozvařené ani nedovařené jídlo – jen dokonalý pokrm, připravený celý najednou.

Aromatizační infuzér

Aromatizační infuzér dodává pokrmům vařeným v páře přírodní aroma. Vložte do něj oblíbené bylinky a aromatické koření jako tymián, citrónové slupky a rozmarýn a vychutnejte si ta nejlepší jídla vařená v páře.

RU *Наслаждайтесь вкуснейшими блюдами, приготовленными в пароварке Philips Avance!*

Эта пароварка разработана для быстрого и простого приготовления вкусной пищи на пару. Для приготовления обеда из нескольких блюд используйте режим Meal Program, благодаря которому можно приготовить сразу несколько блюд одновременно. А чтобы сделать блюда еще ароматнее, наполните контейнер для специй любимыми приправами и травами, например тимьяном, лимонной цедрой или розмарином.

Мы подобрали коллекцию рецептов, большинство из которых можно приготовить с использованием режима Meal Program и контейнера для специй. Благодаря нашим рецептам вы полюбите готовить вкусные блюда на пару. Здесь вы найдете разнообразные рецепты на каждый день!

Благодаря пароварке Philips Avance каждый день можно готовить что-то особенное, достаточно лишь перевернуть страницу и выбрать рецепт.

Режим Meal Program

Готовя сразу несколько блюд, важно выбрать правильное время приготовления для каждого продукта. В это модели предусмотрен режим Meal Program, благодаря которому для каждой чаши можно выбрать определенное время приготовления. Кроме того, напоминания, указывающие, когда и какую чашу необходимо установить в пароварку, не дадут вам ошибиться. Все блюда будут идеально приготовлены в одно и то же время.

Контейнер для специй

Контейнер для специй предназначен для придания пище натуральных ароматов. Наполните его любимыми приправами, например тимьяном, лимонной цедрой или розмарином, и наслаждайтесь вкуснейшими блюдами, приготовленными на пару.

PL *Ciesz się najsmaczniejszymi daniami gotowanymi w parowarze Avance firmy Philips.*

Ten parowar został opracowany z myślą o przygotowywaniu za naciśnięciem przycisku pysznych dań gotowanych na parze. Jeśli chcesz przygotować cały posiłek, pozwól programowi posiłku dobrać czas gotowania, aby uzyskać pyszny posiłek, gotowy w całości w tej samej chwili. Aby cieszyć się lepszym smakiem potraw, wzbogać go o naturalny aromat przypraw i ziół, takich jak tymianek, skórka z cytryny i rozmaryn. By Cię zainspirować, przygotowaliśmy przepisy na potrawy, które możesz przygotować, korzystając z programu posiłków i pojemnika na przyprawy lub też bez nich. Wszystkie przepisy zostały wymyślone tak, by zawsze można się było cieszyć najlepszymi daniami gotowanym na parze. Mamy przepisy na każdy dzień tygodnia! Dzięki parowarowi Avance firmy Philips każdy posiłek może stać się ucztą. Jesteś o krok od doskonałe nasyconych aromatem ugotowanych na parze posiłków.

Program posiłku

W przypadku przygotowywania całego posiłku ważne jest, by każdy składnik został przygotowany we właściwym czasie. Parowar jest wyposażony w program posiłku, który pozwala ustawić różny czas gotowania dla każdego z koszy, a także informuje, który z koszy należy włożyć do parowaru w danym momencie. Nigdy więcej niedogotowanego ani rozgotowanego jedzenia — ciesz się idealnym posiłkiem, gotowym w całości w tym samym czasie.

Pojemnik na przyprawy

Pojemnik na przyprawy pozwala wzbogacić smak potraw gotowanych na parze dzięki zastosowaniu naturalnych aromatów. Włóż ulubione zioła i aromatyczne przyprawy, takie jak tymianek, skórka z limonki i rozmaryn, i ciesz się najsmaczniejszymi daniami gotowanymi na parze.

UK *Насолоджуйтеся найсмачнішою їжею, приготованою на парі за допомогою пароварки Philips Avance.*

Цю пароварку розроблено для приготування на парі найсмачніших страв одним натисненням кнопки. Якщо потрібно приготувати ціле меню, програма приготування страв допоможе налаштувати час, а Вам залишається лише насолодитися смачними стравами, які можна одразу подавати на стіл. Для кращого смаку збагатіть їжу природним присмаком спецій і трав, наприклад чебрецю, шкірки лимона та розмарину.

Щоб надихнути Вас, ми створили рецепти страв, які можна готувати за допомогою програми приготування страв і пристосування для спецій, а також без них. Усі рецепти створено, щоб Ви змогли готувати на парі найсмачніші страви, коли забажаєте, – доступні рецепти для кожного дня тижня! Завдяки пароварці Philips Avance кожен прийом їжі може стати кулінарним задоволенням. Ви лише на сторінку від ідеальної страви, приготованої на парі.

Програма приготування страв

У разі приготування цілого меню, важливо вибрати правильний час для обробки парю кожного продукту. Ця пароварка має програму приготування страв, яка допомагає встановити час приготування для кожного кошика та повідомляє про необхідність встановлення того чи іншого кошика. Жодної забагато чи недостатньо обробленої парю страви – лише ідеальні страви, приготовані одночасно.

Пристосування для спецій

Пристосування для спецій призначено для надання приготованих на парі страв природного присмаку. Покладіть улюблені трави та ароматні спеції, наприклад чебрець, шкірку лимона та розмарин, і насолоджуйтеся найсмачнішою їжею, приготованою на парі.



Lahodné plody moře

1. Lososové bochánky s omáčkou ze špenátu a kopru
2. Rybí rolky s barevnou zeleninou a rýží
3. Mušle s omáčkou salsa verde
4. Pikantní ryba se zelenými fazolkami a fenylem
5. Rybí špízy s cukrovým hráškem, rýží a limetkovou majonézou
5. Ruská hrachová polévka s kuřetem
6. Losos vařený v páře se zelenou zeleninou

Jemná drůbež

7. Mleté kuře se špenátovými závitky se sójovou omáčkou a limetkou
8. Knedlíčky z kuřete vařeného v páře, meruněk a vlašských ořechů s brambory a brokolí
9. Pikantní kuřecí špízy s teplým ovocem vařeným v páře a cibulovým salátem
10. Kuřecí závitky s rajčaty sušenými na slunci a mozzarellou se středomofskými brambory, fenylem a olivami
11. Ruská hrachová polévka s kuřetem

Neobvyklé maso

12. Kyselé zelí se slaninou, šalvějí a cibulí s hrozny a bramborami vařenými v páře
13. Vepřový pilaf s mrkví na římském kmíně
14. Mini burgery s jarní cibulkou a arašidy a rajčatovým dipem vařeným v páře
15. Kuskus vařený v páře se směsí ovoce tutti frutti a kořením s česnekovými masovými kuličkami a petrželí
16. Dušené jehněčí se zeleninou
17. Pomalé zelné závitky se zeleninovou omáčkou
18. Plněná paprika, lilek a cuketa s rýží a mletým hovězím

Barevné vegetariánské pokrmy

19. Ratatouille s kozím sýrem vařená v páře s rýží
20. Ravioli s cuketou a paprikou vařená v páře s pestem z vlašských ořechů
21. Houbové rizoto s rajčaty sušenými na slunci, kapary, parmezánem a bazalkou
22. Polévka z cizmy a zeleniny s římským kmínem a tymiánem
23. Salát ze sladkých brambor
24. Boršč

Hříšné i zdravé sladkosti

25. Rýžový pudink s hruškami vařenými v páře, lískovými ořechy a pomerančovým džesinkem
26. Kávoový koláč s karamellem vařený v páře
27. Karamelový krém s ananášem vařeným v páře
28. Ovocný salát vařený v páře s vanilkovou zmrzlinou
29. Knedlíčky s meruňkami, mandlemi a medem vařený v páře
30. Mandlové pudinky somáčkou z malin a medu

Аппетитная рыба и морепродукты

1. Мусс из лосося с соусом из шпината и укропа
2. Рыбные мини-роллы с разноцветными овощами и рисом
3. Мидии с соусом сальса верде
4. Острая рыба с зеленой фасолью и фенхелем
5. Шашлык из рыбы с сахарным горошком, рисом и лаймовым майонезом
6. Лосось на пару с зелеными овощами

Нежная птица

7. Рулетки с курицей, шпинатом, соевым соусом и лаймом
8. Куриные фрикадельки с курагой, грецкими орехами, картофелем и брокколи
9. Острые куриные шашлычки с теплым фруктово-луковым соусом сальса
10. Куриный рулет с вялеными томатами, моцареллой, молодым картофелем, фенхелем и маслинами
11. Рuská hrachová polévka s kuřetem

с курицей по-русски Аппетитное мясо

12. Квашеная капуста с беконом, шалфеем, луком, виноградом и картофелем на пару
13. Плов из говяжьих морковью и индийским тмином
14. Котлеты с зеленым луком и арахисом под томатным соусом на пару
15. Кускус на пару с фруктовым ассорти, специями, чесночными фрикадельками и петрушкой
16. Жаркое из ягненка с овощами
17. Рулетки с капустой под овощным соусом
18. Фаршированные перцы, баклажаны и кабачки с рисом и говядиной

Яркое вегетарианское меню

19. Рататуй на пару с козьим сыром и рисом
20. Пельмени с кабачками и перцами под соусом из укропа и грецких орехов
21. Грибное ризотто с вялеными томатами, каперсами, сыром пармезан и базиликом
22. Суп с нутом, овощами, индийским тмином и тимьяном
23. Салат из сладкого картофеля
24. Борщ

Вкусные и полезные сладости

25. Рисовый пудинг с грушей, фундуком и апельсиновым соусом
26. Кофейно-карамельный пирог на пару
27. Карамельный мусс с ананасом на пару
28. Фруктовый салат на пару с ванильным мороженым
29. Вареники на пару с курагой, миндалем и медом
30. Мини-пудинги с миндалем под малиново-медовым соусом по малиново-медовым соусом

Pyszne owoce morza

1. Łosoś w foremkach ze szpinakiem i sosem koperkowym
2. Małe roladki rybne z kolorowymi warzywami i ryżem
3. Omulki z sosem salsa verde
4. Pikantna ryba z fasolką szparagową i koprem włoskim
5. Szaszłyki rybne z groszkiem cukrowym, ryżem i majonezem limonkowym
6. Łosoś gotowany na parze z zielonymi warzywami

Delikatny drób

7. Mielony kurczak zawijany w szpinak z dodatkiem sosu sojowego i limonki
8. Kuleczki z kurczaka gotowanego na parze, moreli i orzechów włoskich z ziemniakami i brokulami
9. Pikantne szaszłyki z kurczaka z sosem salsa z gotowanych na parze owoców i cebuli
10. Rolada z kurczaka z suszonymi pomidorami i mozzarellą z ziemniakami po śródziemnomorsku, koprem włoskim i oliwkami
11. Rosyjska zupa grochowa z kurczakiem

Intrygujące mięso

12. Kiszona kapusta z chudym bekonem, szalwią i cebulą z winogronami i ziemniakami gotowanymi na parze
13. Pilaw z wołowiną i marchewką z kminkiem
14. Miniburgery z dymką i orzeszkami ziemnymi oraz dipem z gotowanych na parze pomidorów
15. Kuskus z tutti frutti i przyprawami z klopsikami z czosnkiem oraz pietruszką
16. Gulasz z jagnięciny i warzyw
17. Leniwe gołąbki z sosem warzywnym
18. Nadziewana papryka, bakłażan i cukinia z ryżem i mieloną wołowiną

Kolorowe dania wegetariańskie

19. Ratatouille gotowane na parze z kozim serem i ryżem
20. Ravioli z gotowaną na parze cukinią i pieprzem oraz pesto z orzechów włoskich
21. Grzybowe risotto z suszonymi pomidorami, kaparami, parmezanem i bazylią
22. Zupa warzywna z ciecierzycą i kminkiem oraz tymiankiem
23. Sałatka z batatów
24. Barszcz

Słodkości mniej i bardziej zdrowe

25. Pudding ryżowy z gotowanymi na parze gruszkami, orzechami laskowymi i sosem pomarańczowym
26. Gotowana na parze ciasto krówkowo-kawowe
27. Crème caramel z gotowanym na parze ananaszem
28. Sałatka z owoców gotowanych na parze z lodami waniliowymi
29. Gotowane na parze knedle z morelami, migdałami i miodem
30. Pudding migdałowy z polewą malinowo-miodową

Смачні морепродукти

1. Лосось у формах із соусом зі шпинату та кропу
2. Рибні рулетки із кольоровими овочами та рисом
3. Мідії із зеленим соусом
4. Гостра риба із зеленою квасолею та фенхелем
5. Риба на шампурах із цукровим горохом, рисом і майонезом з лаймом
6. Лосось із зеленими овочами на парі

Ніжне м'ясо птиці

7. Шпинатові роли з мelenою курятиною із соевим соусом і лаймом
8. Курячі кульки з курагою та грецькими горіхами на парі з картоплею і брокколи
9. Гостра курятина на шампурах із теплим гострим соусом із фруктів і цибулі на парі
10. Курячий рулет із сушеними помідорами та моцареллою з картоплею, фенхелем та оливками по-середземноморськи
11. Гороховий суп із курятиною по-російськи

Сквілє грилованє масо

12. Кисла капуста з беконом, шалфеем і цибулею з виноградом та картоплею на парі
13. Плов із яловичини з морквою із зירוю
14. Міні-шницелі з молодою цибулею та арахісом і томатним соусом на парі
15. Пшоняна каша з асорті та спеціями з часниковими фрикадельками і петрушкою
16. Рагу з баранини та овочів
17. Лівнів голубці з овочевим соусом
18. Фарширований перець, баклажан і молодий кабачок із рисом та мelenою яловичиною

Барвисті вегетаріанські страви

19. Рататуй на парі з козячим сиром і рисом
20. Равіолі з молодим кабачком і перцем на парі та соусом песто з грецьких горіхів
21. Грибне ризотто з сушеними помідорами, каперсами, пармезаном і базиликом
22. Овочевий суп із нутом з зирою і чебрецем
23. Салат із батату
24. Борщ

Пікантні та корисні солодощі Ірисовий кавовий кекс на парі

25. Рисовий пудинг із грушами на парі лісовими горіхами та апельсиновим соусом
26. Ірисовий кавовий кекс на парі
27. Крем-карамель з ананасом на парі
28. Фруктовий салат на парі з ванільним морозивом
29. Пирогі з абрикосами, мигдалем і медом на парі
30. Мигдалеві пудинги з малиново-медовим соусом



CZ Lososové bochánky s omáčkou ze špenátu a kopru

Předkrm pro 4 osoby

L Příprava 10 minut + vaření v páře 14 minut

1 citrón
8 snítek kopru
150 g špenátu (čerstvého nebo mraženého)
3 lžičce vaječných bílků
300 g čerstvého filetu z lososa
3 lžičce smetany
pepř a sůl
100 ml hustého řeckého jogurtu
2 lžičce majonézy
několik snítek řeřichy nebo špenátové listy zvlášť na ozdobu

Navíc

4 malé formičky (vymazané trochu rostlinného oleje); kuchyňský robot nebo tyčový mixér; 1 stéblo citrónové trávy (nasekané)

Krok 1

- Připravte parní hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte citrónovou trávou.

Krok 2

- Nastrouhejte kůru z citrónu a rozpujte jej. ½ citrónu vymačkejte a druhou ½ rozkrojte na 4 měsíčky.
- Nasekejte kopr. Špenát spolu s koprem vložte do polévkové misky pamiho hmce nebo do velké, nepřilíživé vysoké skleněné misky. Polévkovou misku vložte do košíku 3 pamiho hmce.
- Vaječný bílek lehce prošlehejte. Lososa v kuchyňském robotu nebo tyčovým mixérem rozmixujte na hladkou kaši. Vmíchejte vaječný bílek a smetanu. Okořeňte pepřem a ½ lžičkou soli. Naplňte lososovou směsí formičky, dobře stlačte a nahoře zarovnejte. Vložte formičky do košíku 2 pamiho hmce.

Krok 3

- Košík 3 s polévkovou miskou obsahující špenát položte na odkapávač. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 4 minuty. Stisknutím tlačítka Start spusťte vaření v páře. Vařte, dokud parní hrnec nezapírá a špenát nebude hotový. Rozprostřete špenát na síto a dobře osušte.
- Na odkapávač vložte košík 2. Uzavřete víkem. Nastavte časovač na 10 minut. Stisknutím tlačítka Start spusťte vaření v páře. Vařte, dokud parní hrnec nezapírá a lososové bochánky nebudou hotové.
- Mezitím rozmixujte v kuchyňském robotu nebo tyčovým mixérem špenát na hladkou kaši. Vzniklé špenátové pyré promíchejte s citrónovou kůrou, 2 lžičkami citrónové šťávy, jogurtem a majonézou. Dochutěte pepřem a solí.
- Vykloupe lososové bochánky na 4 talíře a nakapejte kolem nich omáčkou. Ozdobte řeřichou nebo špenátovými listy a měsíčkem citrónu.

Tipy

- Citrónovou trávou v aromatizačním infuzéru lze nahradit koprem.
- Lososa lze nahradit filetem z jakékoli bělomasé ryby, kterou můžete rozmixovat s trochu syrových krevet.

RU Мусс из лосося с соусом из шпината и укропа

Закуска — 4 порции

L Подготовка — 10 минут + приготовление на пару — 14 минут

1 лимон
8 веточек укропа
150 г шпината (свежего или замороженного)
3 столовые ложки яичного белка
300 г свежего филе лосося
3 столовые ложки сливок
соль и перец
100 мл густого греческого йогурта
2 столовые ложки майонеза
несколько веточек кресса или листьев шпината для украшения

Дополнительно

4 небольшие формочки (смазанные растительным маслом), кухонный комбайн или ручной блендер, 1 стебель лимонграсса (измельченный)

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Наполните контейнер для специй измельченным стеблем лимонграсса.

Этап 2

- Очистите лимон и разрежьте пополам. Выжмите половину лимона, вторую половину разрежьте на 4 дольки.
- Порубите укроп. В чашу для супа пароварки положите шпинат и укроп. Поставьте чашу в паровую чашу № 3.
- Слегка взбейте яичный белок. Измельчите лосось с помощью кухонного комбайна или ручного блендера до однородного пюре. Смешайте яичный белок со сливками. Приправьте перцем и добавьте ½ чайной ложки соли. Наполните формочки смесью с лососем, хорошо утрамбуйте и разровняйте. Поставьте формочки в паровую чашу № 2 пароварки.

Этап 3

- Поставьте паровую чашу № 3 с чашей для супа на поддон для капель, накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 4 минуты. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления шпинат прозвучит звуковой сигнал. Переложите шпинат в сито и дайте воде стечь.
- Поставьте паровую чашу № 2 на поддон для капель, закройте крышкой. Выберите время приготовления 10 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления лосося прозвучит звуковой сигнал.
- Тем временем измельчите шпинат с помощью кухонного комбайна. Смешайте пюре из шпината с лимонной цедрой, 2 чайными ложками лимонного сока, йогуртом и майонезом. Приправьте солью и перцем по вкусу.
- Переверните формочки на 4 тарелки и полейте соусом. Украсьте крессом или листьями шпината и долькой лимона.

Советы

- Вместо лимонграсса в контейнер для специй можно положить укроп.
- Лосось можно заменить филе любой белой рыбы, в которое можно добавить сырые креветки.

PL Łosoś w foremkach ze szpinakiem i sosem koperkowym

Przystawka — 4 porcje

L Czas przygotowania: 10 minut + gotowanie na parze: 14 minut

1 cytryna
8 gałązek koperku
150 g szpinaku (świeżego lub mrożonego)
3 łyżki białek jajek
300 g świeżych filetów z łososia
3 łyżki śmietany
pieprz i sól
100 ml gęstego jogurtu greckiego
2 łyżki majonezu
kilka listków rzeżuchy lub dodatkowych liści szpinaku do udekorowania

Dodatkowo

4 małe kokilki (posmarowane niewielką ilością oleju roślinnego); robot kuchenny lub blender ręczny; 1 żdźbło trawy cytrynowej (posiekane)

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę trawą cytrynową.

Krok 2

- Zetrzyj skórkę z cytryny. Przekrój cytrynę na pół. Wyciśnij sok z jednej z jej połówek i pokrój drugą z nich na 4 cząstki.
- Posiekaj koperek. Umieść szpinak z koperkiem w pojemniku na zupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce. Umieść pojemnik na zupę w koszu 3 parowaru.
- Lekko ubij białka jajka. Zmiksuj łososia w robocie kuchennym lub blenderze ręcznym na purée. Dodaj białko jajka i śmietanę. Doprav pieprzem i połową łyżeczki soli. Napełnij kokilki masą łososiową, dociśnij masę i wyrównaj wierzch. Umieść kokilki w koszu 2 parowaru.

Krok 3

- Umieść kosz 3 zawierający pojemnik na zupę ze szpinakiem na tacce ociekowej. Załóż pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 4 minuty. Naciśnij przycisk uruchomienia, aby rozpoczął gotowanie na parze. Gotuj na parze do czasu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a szpinak będzie gotowy. Umieść szpinak w sitku i dobrze odsącz.
- Umieść kosz 2 na tacce ociekowej. Zamknij pokrywkę. Ustaw minutnik na 10 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, a łosoś będzie gotowy.
- W międzyczasie zmiksuj szpinak w robocie kuchennym lub za pomocą blendera ręcznego w celu uzyskania gładkiego purée. Zmiksuj purée ze szpinaku ze startą skórką z cytryny, 2 łyżeczkami soku z cytryny, jogurtem i majonezem. Dodaj pieprz i sól do smaku.
- Odwróć foremki z łososem na 4 talerze i skrop sosem talerze dookoła nich. Udekoruj liśćmi rzeżuchy lub szpinaku oraz cząstką cytryny.

Wskazówki

- Zamiast trawy cytrynowej w pojemniku na przyprawę można umieścić koperkę.
- Łososia można zastąpić dowolnym filetem z białej ryby oraz można go zmieszać z niewielką ilością surowych krewetek.

UK Лосось у формах із соусом зі шпинату та кропу

Закуска на 4 порції

L Час приготування: 10 хвилин + час обробки парю: 14 хвилин

1 лимон
8 пагінців кропу
150 г шпинату (свіжого або замороженого)
3 стол. ложки яєчних білків
300 г свіжого філе лосося
3 стол. ложки вершків
перець і сіль
100 мл густого грецького йогурту
2 стол. ложки майонезу
кілька пагінців крес-саату чи додаткові листки шпинату для прикрашання

Додатково

4 малі формочки (змащені рослинною олією); кухонний комбайн або ручний блендер; 1 пагонець сорго лимонного (нарізаного)

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій сорго лимонне.

Крок 2

- Зніміть із лимона цедру та розріжте його навпіл. Із ½ лимона вичавіть сік, а іншу ½ лимона розріжте на 4 дольки.
- Наріжте кріп. Покладіть шпинат із кропом у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу. Поставте чашу для супу в кошик 3 пароварки.
- Трохи збийте яєчні білки. За допомогою кухонного комбайна чи ручного блендера приготуйте з лосося однорідне пюре. Перемішайте його з яєчними білками та вершками. Додайте перець та ½ чайної ложки солі. Наповніть форми сумішшю із лососем, добре притисніть і вирівняйте верх. Поставте форми в кошик 2 пароварки.

Крок 3

- Встановіть кошик 3, що містить чашу для супу зі шпинатом, на лоток для крапель. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 4 хвилини. Щоб почати обробку парю, натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і шпинат не буде готовий. Покладіть шпинат у сито та дайте йому добр стекти.
- Встановіть кошик 2 на лоток для крапель. Накрийте кришкою. Налаштуйте таймер на 10 хвилин. Почніть обробку парю, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і лосось у формах не буде готовий.
- Тим часом за допомогою кухонного комбайна чи ручного блендера приготуйте зі шпинату однорідне пюре. Перемішайте пюре зі шпинату з цедрою лимона, 2 чайними ложками лимонного соку, йогуртом і майонезом. Поперчіть і посоліть до смаку.
- Викладіть лосось із форм на 4 тарілки та полийте навколо соусом. Прикрасьте крес салатом чи листям шпинату та долькою лимону.

Поради

- Сорго лимонне (для пристосування для спецій) можна замінити кропом.
- Лосось можна замінити філе будь-якої білої риби та перемішати із сирими креветками.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
293 kcal	293 ккал	293 kcal	293 Харчова цінність
19 g bílkoviny	19 g белков	19 g białka	19 г Білки
23 g tuk celkem,	23 g жиров,	23 g tłuszczu ogółem,	23 г Жир,
7 g nasycené tuky	7 g насыщенных жиров	7 g tłuszczów nasyconych	7 г Насичені жири
2 g sacharidy	2 g углеводов	2 g węglowodanów	2 г Вуглеводи
1 g vláknina	1 g клетчатки	1 g pektyn	1 г Харчові волокна



CZ Rybí rolky s barevnou zeleninou a rýží

Hlavní jídlo pro 4 osoby
L Příprava 15 minut + vaření v páře 12 minut

- 8 dlouhých mladých mrkví
 - 8 tenkých výhonků zeleného chřestu
 - 1 malá žlutá paprika
 - 100 g hrášku s plochými lusky
 - 1 pomeranč
 - 8 snítek petržele
 - 6 snítek kopru
 - 1 malá červená cibule
 - 3 filety z pangasia (po 200 g)
 - pepř a sůl
 - 2 lžičky koření kari
 - 2 lžice rostlinného oleje
- Navíc
 12 párátek; škrabka; slupky z citrónu

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte citrónovými slupkami.

Krok 2

- Oloupejte mrkve a škrabkou z nich vytvořte dlouhé tenké pentličky. Chřest šikmo rozkrájejte na dlouhé tenké plátky a špičky ponechte vcelku. Papriku nakrájejte na dlouhé tenké proužky. Z hrachových lusků odřízněte oba konce. Všechnu zeleninu vložte do košíku 2 parního hrnce.
- Oloupejte kůru z pomeranče. Pomeranč rozpujte a vymačkejte. Petržel a kopr nasekejte. Cibuli oloupejte, velmi jemně nasekejte a smíchejte s bylinkami a 1 lžičkou pomerančové kůry.
- Rybí filety rozpujte podélně a poté příčně. Posypte trochou pepře, soli a směsí bylinek a cibule. Pevně filety zarolujte a spíchněte rolky párátkem. Vložte je do košíku 1.
- Na teplý dresink vlijte do polévkové misky parního hrnce nebo do velké, nepřilís vysoké skleněné misky pomerančovou šťávu. Přidejte olej, koření kari, trochu pepře, špetku soli a zbytek pomerančové kůry.

Krok 3

- Vložte košík 2 se zeleninou na odkapávač. Uzavřete víkem. Stiskněte tlačítko košíku 1, nastavte časovač na 10 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka košíku 1. Stiskněte tlačítko košíku 2, nastavte časovač na 12 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka košíku 2. Stiskněte tlačítko košíku 3, nastavte časovač na 8 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka košíku 3. Stisknutím tlačítka Start spusíte vaření v páře. Až začne parní hrnec pípát a tlačítko košíku 1 blikat, vložte košík 1 s rybami pod košík 2 na odkapávač. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Vařte v páře, dokud nezačne parní hrnec znovu pípát a tlačítko košíku 3 blikat. Košík 3 položte na košík 2. Polévkovou misku s dresinkem vložte do košíku 3 a uzavřete víkem. Vařte v páře, dokud nezačne parní hrnec znovu pípát a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je ryba dostatečně uvařená a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Zeleninu a rybí rolky naaranžujte na 4 nahřáté talíře. Lžičí přelijte pokrm trochou teplého pomerančového dresinku. Zbytek dresinku podávejte samostatně.

Tipy

- Podávejte s bramborovou kaší.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
287 kcal	287 ккал	287 kcal	287 Харчова цінність
29 g bílkoviny	129 g белков	29 g białka	29 г Білки
13 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	13 g жиров, 3 g насыщенных жиров	13 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	13 г Жир, 3 г Насичені жири
11 g sacharidy	11 g углеводов	11 g węglowodanów	11 г Вуглеводи
5 g vláknina	5 g клетчатки	5 g pektyn	5 г Харчові волокна

RU Рыбные мини-роллы с разноцветными овощами и рисом

Основное блюдо — 4 порции
L Подготовка — 15 минут + приготовление на пару — 12 минут

- 8 длинных молодых морковок
 - 8 стеблей зеленой спаржи
 - 1 небольшой желтый перец
 - 100 г снежной груши
 - 1 апельсин
 - 8 веточек петрушки
 - 6 веточек укропа
 - 1 небольшая красная луковичка
 - 3 тушки пангасиуса, около 200 г каждая
 - соль и перец
 - 2 чайные ложки карри
 - 2 столовые ложки растительного масла
- Дополнительно
 12 шпажек; специальный нож для нарезки; лимонная цедра

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Наполните контейнер для специй лимонной цедрой.

Этап 2

- Очистите морковь, с помощью ножа для нарезки нарежьте морковь на тонкие полоски. Спаржу порежьте по диагонали тонкими ломтиками, не затрагивая верхушки. Перец нарежьте длинными тонкими полосками. Срежьте черенок и хвостик снежной груши, положите все овощи в паровую чашу № 2.
- Очистите апельсин, разрежьте пополам и выжмите сок. Порубите петрушку и укроп. Очистите и очень мелко порежьте лук, смешайте с травами и 1 чайной ложкой апельсиновой цедры.
- Разрежьте рыбное филе вдоль и пополам. Приправьте перцем, солью и луком с травами. Скрутите рыбу в плотные рулетики и скрепите шпажками. Положите в паровую чашу № 1.
- Для приготовления теплого соуса апельсиновый сок вылейте в чашу для супа пароварки или в большую стеклянную чашу с невысокими бортами. Добавьте масло, карри, немного перца, щепотку соли и оставшуюся апельсиновую цедру.

Этап 3

- Чашу № 2 с овощами поставьте на поддон для капель и закройте крышкой. Нажмите кнопку чаши № 1, с помощью таймера выберите время приготовления 12 минут, снова нажмите кнопку чаши № 1 для подтверждения. Нажмите кнопку чаши № 2, с помощью таймера выберите время приготовления 12 минут, снова нажмите кнопку чаши № 2 для подтверждения. Нажмите кнопку чаши № 3, с помощью таймера выберите время приготовления 8 минут, снова нажмите кнопку чаши № 3 для подтверждения. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда на пароварке раздастся звуковой сигнал и начнет мигать кнопка чаши № 1, поставьте чашу № 1 с рыбой под чашу № 2 на поддон для капель. Остерегайтесь выхода горячего пара! Когда на пароварке раздастся звуковой сигнал и начнет мигать кнопка чаши № 3, поставьте чашу № 3 на чашу № 2. Чашу для супа с соусом поставьте в чашу № 3 и закройте крышкой. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность рыбы, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Разложите овощи и рыбные рулетики на 4 подогретые тарелки. Полейте небольшим количеством апельсинового соуса. Оставшийся соус налейте в соусник и подавайте к блюду.

Советы

- Поддайте с гарниром из картофельного пюре.

PL Małe roladki rybne z kolorowymi warzywami i ryżem

Danie główne — 4 porcje
L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 12 minut

- 8 długich młodych marchewek
 - 8 cienkie zielonych szparagów
 - 1 mała żółta papryka
 - 100 g groszku białego
 - 1 pomarańcza
 - 8 gałązek pietruszki
 - 6 gałązek kopru ogrodowego
 - 1 mała czerwona cebula
 - 3 filety z suma rekiniego (200 g każdy)
 - pieprz i sól
 - 2 łyżeczki przyprawy curry
 - 2 łyżki oleju roślinnego
- Dodatkowo
 12 patyczków koktajlowych; obieraczka; skórka z cytryny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę skórką z cytryny.

Krok 2

- Obierz marchewkę i pokrój ją na długie, cienkie wstążki, korzystając z obieraczki. Pokrój szparagi ukośnie na długie, cienkie plasterki, pozostawiając końcówki nienaruszone. Pokrój paprykę w cienkie, długie paski. Obierz groszek biały. Umieść wszystkie warzywa w koszu 2 parowaru.
- Zetrzyj skórkę z pomarańczy. Podziel pomarańczę na połowki i wyciśnij z niej sok. Posiekaj pietruszkę i koperek. Obierz i bardzo drobno posiekaj cebulę i wymieszaj ją z ziołami i 1 łyżeczką skórki z pomarańczy.
- Rozdziel filety rybne wzdłuż, a następnie przetnij je na pół. Posyp je pieprzem, solą i cebulą z ziołami. Mocno zwini filety w roladki i zabezpiecz je patyczkami koktajlowymi. Umieść je w koszu 1.
- Aby przygotować ciepły sos, wlej sok z pomarańczy do pojemnika na zupę parowaru lub do dużej, ale nie za wysokiej szklanej miski. Dodaj olej, przyprawę curry, niewielką ilość pieprzu, szczyptę soli oraz resztę skórki pomarańczowej.

Krok 3

- Umieść kosz 2 z warzywami na tacce ociekowej. Zamknij pokrywkę. Naciśnij przycisk kosza 1, ustaw minutnik na 10 minut i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 1. Naciśnij przycisk kosza 2, ustaw minutnik na 12 minut i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 2. Naciśnij przycisk kosza 3, ustaw minutnik na 8 minut i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 3. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, a przycisk kosza 1 zacznie migać, umieść kosz 1 z rybą pod koszem 2 na tacce ociekowej. Uwaga! Na bardzo gorącą parę! Gotuj na parze do czasu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a przycisk kosza 3 zacznie migać. Umieść kosz 3 na koszu 2. Umieść pojemnik na zupę z sosem w koszu 3 i zamknij pokrywkę. Gotuj na parze do czasu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryba jest dogotowana; w razie potrzeby gotuj ją na parze jeszcze przez kilka minut.
- Ułóż warzywa i roladki rybne na 4 ciepłych talerzach. Polej garnek niewielką ilością ciepłego sosu pomarańczowego. Podaj resztę sosu osobno.

Wskazówki

- Podawaj z puree ziemniaczanym.



UK Рибні рулетики із кольоровими овочами та рисом

Головна страва на 4 порції
L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парюю: 12 хвилин

- 8 довгих молодих морквин
 - 8 тонких пагінців зеленої спаржі
 - 1 малий жовтий перець
 - 100 г стручкового гороху
 - 1 апельсин
 - 8 пагінців петрушки
 - 6 пагінців кропу
 - 1 мала червона цибуля
 - 3 філе пангасіуса (200 г кожне)
 - перець і сіль
 - 2 чайні ложки приправи карі
 - 2 стол. ложки рослинної олії
- Додатково
 12 фуршетних паличко; ніж для чищення шкірки; шкірка лимона

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для специй шкірку лимона.

Крок 2

- Почистіть моркву та поріжте її на довгі тонкі смужки, скориставшись спеціальним ножом для швидкого чищення шкірки. Поріжте спаржу по діагоналі на довгі тонкі шматки, але при цьому не розрізайте кінчиків. Поріжте перець на довгі тонкі смужки. Зріжте обидва кінці стручкового гороху. Покладіть усі овочі в кошик 2 пароварки.
- Зніміть з апельсина цедру. Розріжте апельсин навпіл і вичавіть із нього сік. Наріжте петрушку та кріп. Почистіть і дуже дрібно наріжте цибулю, після чого перемішайте її із травами та 1 чайною ложкою цедри апельсина.
- Розділіть філе риби вздовж навпіл і розріжте їх на дві частини. Посипте перцем, сіллю і цибулею із травами. Добре закрутіть філе та зафіксуйте рулетики фуршетною паличкою. Покладіть їх у кошик 1.
- Для приготування теплої приправи вилийте апельсиновий сік у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу. Додайте олію, приправу карі, перець, шпінку солі та решту цедри апельсина.

Крок 3

- Встановіть кошик 2 з овочами на лоток для крапель. Накрийте кришкою. Натисніть кнопку кошика 1, налаштуйте таймер на 10 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 1. Натисніть кнопку кошика 2, налаштуйте таймер на 12 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 2. Натисніть кнопку кошика 3, налаштуйте таймер на 8 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 3. Почніть обробку парюю, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал і почне блимати кнопка кошика 1, встановіть кошик 1 із рибюю під кошик 2 на лоток для крапель. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та не почне блимати кнопка кошика 3. Встановіть кошик 3 на кошик 2. Поставте чашу для супу з приправою у кошик 3 і накрийте кришкою. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та їжа не буде готова. Переверте, чи риба готова, і в разі потреби обробляйте її парюю ще кілька хвилин.
- Викладіть овочі та рибні рулетики на 4 розігріті тарілки. Ложкою наберіть трохи теплої апельсинової приправи та полийте нею страву. Приправу, що залишилася, подавайте окремо.

Поради

- Подавайте на стіл із картопляним пюре.



CZ Mušle
s omáčkou salsa verde

Hlavní jídlo pro 4 osoby
⌚ Příprava 10 minut + vaření v páře 10 minut

- 1 neplná lžičce čerstvých tymiánových lístků + 4 snítky tymiánu
- 1 citrón
- 3 stroužky česneku
- 30 g petržele
- 2 krajíce starého bílého chleba
- 4 filety z ančoviček
- 4 lžičce olivového oleje
- pepř a sůl
- 2 kg syrových mušlí (očistěných, s krunýřem)

Navíc
kuchyňský robot

Krok 1

- Připravte parní hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte snítkami tymiánu.

Krok 2

- Nastrouhejte kůru z citrónu. Citrón rozpujte a vymačkejte.
- Česnek oloupejte a jemně nasekejte. Nasekejte petržel.
- Mušle vložte do košíků 1 a 2. Do každého košíku přidejte ¼ citrónové kůry a ¼ česneku, ½ tymiánu a 2 lžičce petržele.
- Chléb mixujte v kuchyňském robotu, až vzniknou drobečky. Přidejte zbytek citrónové kůry, zbytek česneku, ančovičky, 3 lžičce citrónové šťávy, zbytek petržele a olej. V případě potřeby přidejte několik kapek vody, aby vznikla hladká omáčka „salsa verde“. Ochutňte pepřem a solí.

Krok 3

- Košík 1 položte na odkapávač a na něj položte košík 2. Zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 10 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hmeč pípat a jídlo nebude hotové.
- Po otevření jsou mušle hotové. V případě potřeby je vařte v páře o několik minut déle.
- Rozdělte mušle na 4 talíře a nakapejte vedle nich omáčku.

Tipy

- Tymián lze v aromatizačním infuzéru nahradit rozmarýnem.
- Podávejte s míchaným salátem a hranolkami nebo chlebem. Před vařením zlikvidujte všechny otevřené nebo poškozené mušle. Po uvaření vyhodte všechny mušle, které jste neotevřeli.

RU Мидии
с соусом сальса верде

Основное блюдо — 4 порции
⌚ Подготовка — 10 минут
+ приготовление на пару — 10 минут

- 1 небольшая столовая ложка свежих листьев тимьяна + 4 веточки тимьяна
- 1 лимон
- 3 зубчика чеснока
- 30 г петрушки
- 2 кусочка сухого белого хлеба
- 4 филе анчоуса
- 4 столовые ложки оливкового масла
- соль и перец
- 2 кг сырых мидий (очищенных, в ракушках)

Дополнительно
кухонный комбайн

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Наполните контейнер для специй веточками тимьяна.

Этап 2

- Очистите лимон, разрежьте пополам и выжмите сок.
- Очистите и мелко порубите чеснок и петрушку.
- Мидии положите в паровые чаши № 1 и 2. В каждую чашу положите ¼ всей цедры и ¼ чеснока, ½ тимьяна и 2 столовые ложки петрушки.
- В кухонном комбайне измельчите хлеб. Добавьте оставшуюся цедру, чеснок, анчоусы, 3 столовые ложки лимонного сока, оставшуюся петрушку и оливковое масло. При необходимости добавьте в соус несколько капель воды. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Этап 3

- Паровую чашу № 1 поставьте на поддон для капель, сверху поставьте чашу № 2, накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 10 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
- Признаком готовности мидий служит раскрытие раковин. При необходимости готовьте еще несколько минут.
- Разложите мидии на 4 тарелки и полейте соусом сальса верде.

Советы

- Вместо тимьяна в контейнер для специй можно положить розмарин.
- Подавайте с овощным салатом, картофелем фри или хлебом. Перед началом приготовления переберите мидии. Не используйте мидии с открытыми или сломанными ракушками. После окончания приготовления уберите мидии с нераскрывшимися ракушками.

PL Omułki
z sosem salsa verde

Danie główne — 4 porcje
⌚ Czas przygotowania: 10 minut
+ gotowanie na parze: 10 minut

- 1 mała łyżka świeżych liści tymianku + 4 gałązki tymianku
- 1 cytryna
- 3 ząbki czosnku
- 30 g pietruszki
- 2 kromki czerstwego białego chleba
- 4 filety anchois
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- pieprz i sól
- 2 kg surowych omułek (oczyszczonych, w muszlach)

Dodatkowo
robot kuchenny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę gałązkami tymianku.

Krok 2

- Zetrzyj skórkę z cytryny. Przekrój cytrynę na pół i wyciśnij z niej sok.
- Wybierz i drobno posiekaj czosnek. Posiekaj pietruszkę.
- Umieść omułki w koszach 1 i 2. Do każdego kosza włóż ¼ skórki z cytryny i ¼ czosnku, ½ tymianku i 2 łyżki pietruszki.
- Miksuj chleb w robocie kuchennym do czasu uzyskania okruszków. Dodaj resztę skórki z cytryny, resztę czosnku, anchois, 3 łyżki syku z cytryny, resztę pietruszki oraz olej. W razie potrzeby dodaj kilka kropel wody, aby uzyskać gładki sos „salsa verde”. Dodaj pieprzu i soli do smaku.

Krok 3

- Umieść kosz 1 na tacce ociekowej. Na koszu 1 umieść kosz 2. Zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 10 minut. Naciśnij przycisk uruchamiania, aby rozpocząć gotowanie na parze. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe.
- Otwarcie się muszli omułek oznacza, że są one gotowe. W razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut.
- Rozdziel omułki na 4 talerze i skrop je sosem salsa verde.

Wskazówki

- Zamiast tymianku w pojemniku na przyprawę można umieścić rozmarin.
- Podawaj z surówką z mieszanych liści i frytkami lub chlebem. Przed rozpoczęciem gotowania na parze usuń wszystkie otwarte i uszkodzone omułki. Po zakończeniu gotowania na parze usuń wszystkie omułki, które się nie otworzyły.

UK Мідії
із зеленим соусом

Головна страва на 4 порції
⌚ Час приготування: 10 хвилин
+ час обробки парою: 10 хвилин

- 1 мала стол. ложка свіжих листків чебрецю + 4 пагінці чебрецю
- 1 лимон
- 3 зубці часнику
- 30 г петрушки
- 2 скибки підсушеного білого хліба
- 4 філе анчоусів
- 4 стол. ложки оливкової олії
- перець і сіль
- 2 кг сирих мідій (почищених, з мушлями)

Додатково
кухонний комбайн

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій пагінці чебрецю.

Крок 2

- Зніміть із лимона цедру. Розріжте його навпіл і вичавіть сік.
- Почистіть і дрібно наріжте часник. Наріжте петрушку.
- Покладіть мідії у кошики 1 та 2. Додайте до кожного кошика ¼ цедри, ¼ часнику, ½ чебрецю і 2 стол. ложки петрушки.
- Подрібніть у кухонному комбайні хліб на крихти. Додайте решту цедри лимона, решту часнику, анчоуси, 3 стол. ложки лимонного соку, решту петрушки та олію. У разі потреби додайте кілька крапель води, щоб зелений соус став однорідним. Поперніть і посоліть до смаку.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 на лоток для крапель, а зверху встановіть кошик 2. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 10 хвилин. Щоб почати обробку парою, натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова.
- Мідії будуть готові, коли відкриються. У разі потреби обробляйте їх парою ще кілька хвилин.
- Викладіть мідії на 4 тарилки та полийте зеленим соусом.

Поради

- Чебрець (для пристосування для спецій) можна замінити розмарином.
- Подавайте на стіл із салатом зі свіжих овочів і картоплею-фри чи хлібом. Перш ніж готувати на парі, відкиньте відкриті чи розламані мідії. Після обробки парою відкиньте мідії, які не відкрилися.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
381 kcal	381 ккал	381 kcal	381 Харчова цінність
29 g bílkoviny	29 г белков	29 g białka	29 г Білки
21 g tuk celkem, 4 g nasycené tuky	21 г жиров, 4 г насыщенных жиров	21 g tłuszczu ogółem, 4 g tłuszczów nasyconych	21 г Жир, 4 г Насыщені жири
19 g sacharidy	19 г углеводов	19 g węglowodanów	19 г Вуглеводи
0 g vláknina	0 г клетчатки	0 g pektyn	0 г Харчові волокна



CZ Pikantní ryba se zelenými fazolkami a fenylem

Hlavní jídlo pro 4 osoby

L Příprava 15 minut + vaření v páře 12 minut

- 1 bulva fenýklu
- 200 g zelených fazolek haricots verts
- 200 g hrášku (čerstvého nebo zmrazeného)
- pepř a sůl
- 200 g rajčat
- 1 lžička celého černého pepře
- semínka koriandru
- semínka kmínu
- 4 silné rybí filety, např. štika, okoun, treska nebo tilapia (po 125 g)
- 2 lžice suchého vermutu

Navíc

hmoždíř s paličkou nebo váleček + igelitový sáček na drčení koření

Krok 1

- Připravte pamí hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte směsí semen koriandru a římského kmínu.

Krok 2

- Odstraňte zelené vrcholky fenýklu a odložte na jednu stranu. Nakrájejte fenýkl na tenké plátky. Z fazolek odřízněte oba konce. Fenýkl, fazolky a hrášek vložte do košíku 2.
- Rajčata rozpujte a vydlabejte dužinu se semínky. Rozkrájejte rajčata na kousky.
- Rozdrtě nahrubo ¾ lžičky černého pepře a 1 ½ lžičky semen koriandru a 1 ½ lžičky římského kmínu. Smíchejte s rajčaty.
- Rybí filety vložte do košíku 1 a rozdělte na ně rajčatovou směs. Zakapejte vermutem.

Krok 3

- Vložte košík 1 s rybami na odkapávač a košík 2 se zeleninou postavte nahoru. Zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 12 minut a vařte v páře, dokud nezačne pamí hmeč pítat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je ryba dostatečně uvařená a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Zeleninu naaranžujte na 4 nahráté talíře. Rybí filety a rajčata položte na ni a posypte odloženými zelenými výhonky fenýklu.

Tipy

- Podávejte s česnekovou bramborovou kaší.

RU Острая рыба с зеленой фасолью и фенхелем

Основное блюдо — 4 порции

L Аготовка — 15 минут + приготовление на пару — 12 минут

- 1 головка фенхеля
- 200 г зеленой фасоли
- 200 г горошка (свежего или замороженного)
- соль и перец
- 200 г томатов
- 1 чайная ложка черного перца горошком
- семена кориандра
- семена индийского тмина
- 4 толстых куска рыбы, например, щуки, окуня, трески или тилапии (125 г каждый кусок)
- 2 столовые ложки сухого вермута

Дополнитель

ступка или скалка + пластиковый пакет для измельчения специй

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Наполните контейнер для специй семенами кориандра и тмина.

Этап 2

- Срежьте верхушку фенхеля и отложите в сторону. Нарежьте фенхель тонкими ломтиками. Обрежьте зеленую фасоль с обеих сторон. Фенхель, фасоль и горошек положите в чашу № 2.
- Томаты порежьте пополам, извлеките семена и соберите сок, мякоть нарежьте кусочками.
- ¾ чайной ложки черного перца измельчите с 1½ чайными ложками семян кориандра и 1½ чайными ложками семян тмина. Смешайте с мякотью томата.
- Рыбное филе положите в чашу № 1, сверху равномерно распределите томатную смесь, сбрызните вермутом.

Этап 3

- Паровую чашу № 1 с рыбой поставьте на поддон для капель, сверху поставьте чашу № 2 с овощами, накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 12 минут. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Проверьте готовность рыбы, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Разложите овощи на 4 подогретые тарелки. Сверху выложите рыбу и томаты, посыпьте верхушками фенхеля.

Советы

- Подавайте с гарниром из картофельного пюре с чесноком.

PL Pikantna ryba z fasolką szparagową i koprem włoskim

Danie główne — 4 porcje

L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 12 minut

- 1 bulwa kopru włoskiego
- 200 g fasoli szparagowej
- 200 g groszku (świeżego lub mrożonego)
- pieprz i sól
- 200 g pomidorów
- 1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu
- nasiona kolendry
- nasiona kmínu
- 4 grube filety rybne, np. ze szczupaka, okonia, dorsza lub tilapii (125 g każdy)
- 2 łyżki wytrawnego wermutu

Dodatkowo

moździerz i tłuczek lub walek do ciasta + plastikowy worek do zmielenia przypraw

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę mieszanką nasion kolendry i nasion kmínu.

Krok 2

- Usuń zielone górne części kopru włoskiego i umieść je po jednej stronie. Pokrój koper włoski na cienkie plasterki. Obierz fasolkę szparagową. Umieść koper włoski, fasolkę i groszek w koszu 2.
- Pokrój pomidory na półowki i oczyść je z nasion i soku. Pokrój pomidory na kawałki.
- Zmiel ¾ łyżeczki ziaren pieprzu z 1½ łyżeczki nasion kolendry i 1½ łyżeczki nasion kmínu na grubo proszek.
- Wymieszaj go z pomidorami.
- Umieść filety rybne w koszu 1 i rozłóż mieszankę z pomidorami na filetach. Skrop filety wytrawnym vermutem.

Krok 3

- Umieść kosz 1 z rybą na tacce ociekowej i umieść kosz 2 z warzywami na górze. Zamknij pokrywę.
- Ustaw minutnik na 12 minut i gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryba jest dogotowana; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut.
- Ułóż warzywa na 4 ciepłych talerzach. Na warzywach ułóż rybę i pomidory, a następnie posyp odłożonym koprem włoskim (jego górną częścią).

Wskazówki

- Podawaj z purée ziemniaczanym z czosnkiem.

UK Гостра риба із зеленою квасолею та фенхелем

Головна страва на 4 порції

L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 12 хвилин

- 1 цибулина фенхелю
- 200 г зеленої квасолі
- 200 г гороху (свіжого або замороженого)
- перець і сіль
- 200 г помідорів
- 1 чайна ложка чорного перцю в зернях
- насіння кориандру
- насіння зіри
- 4 грубі філе риби, наприклад щуки, окуня, тріски чи тилапії (125 г кожне)
- 2 стол. ложки сухого вермуту

Додатково

товкач і ступка чи качалка + пластиковий пакет для подрібнення специй

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для специй суміш із насіння кориандру та зіри.

Крок 2

- Відріжте зелені верхівки фенхелю і покладіть їх збоку. Поріжте фенхель на тонкі шматки. Зріжте обидва кінці зеленої квасолі. Покладіть фенхель, квасолою і горох у кошик 2.
- Розріжте навпіл помідори та виберіть зернята і сік. Поріжте помідори на шматки.
- Грубо змеліть ¾ чайної ложки зерен перцю з 1½ чайної ложки насіння кориандру та 1½ чайної ложки насіння зіри. Перемішайте з помідорами.
- Покладіть філе риби в кошик 1 і викладіть на них суміш із помідорів. Обприскайте вермутом.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 із рибою на лоток для крапель, а зверху встановіть кошик 2 із овочами. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 12 хвилин та готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова. Перевірте, чи риба готова, і в разі потреби обробляйте її парою ще кілька хвилин.
- Викладіть овочі на 4 розігріті тарілки. Зверху викладіть рибу та помідори, а також відкладені гілочкі фенхелю.

Поради

- Подавайте на стіл із картопляним пюре з часником.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
192 kcal	192 ккал	192 kcal	192 Харчова цінність
28 g bílkoviny	28 г белков	28 g białka	28 г Білки
2 g tuk celkem, 1 g nasycené tuky	2 г жиров, 1 г насыщенных жиров	2 g tłuszczu ogółem, 1 g tłuszczów nasyconych	2 г Жир, 1 г Насичені жири
12 g sacharidy	12 г углеводов	12 g węglowodanów	12 г Вуглеводи
7 g vláknina	7 г клетчатки	7 g pektyn	7 г Харчові волокна



CZ Rybí špízy s cukrovým hráškem, rýží a limetkovou majonézou

Hlavní jídlo pro 4 osoby

L Příprava 15 minut + vaření v páře 12 minut

- 1 limetka
- 300 g filetů z bělomasé ryby
- 8 krabích tyčinek surimi
- 8 syrových krevet
- 600 g cukrového hrášku
- 300 g rýže basmati
- pepř a sůl
- 100 ml majonézy

1 lžice pražených sezamových semínek

Navíc

8 dřevěných špejli

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Z limetky oloupejte v proužcích zelenou slupku. Vložte proužky slupky do aromatizačního infuzéru.

Krok 2

- Nastrouhejte kůru z limetky, polovinu vymačkejte a druhou nakrájejte na měsíčky.
- Rybu rozkrájejte na 8 kousků. Krabí tyčinky překrojte na poloviny. Z kousků ryby, krabích tyčinek a krevet vytvořte špízy. Vložte je do košíku 1 a posypte špízy ½ limetkové kůry.
- Vložte cukrový hrášek do košíku 2.
- Rýži vložte do polévkové misky parního hrnce nebo do velké, nepřilíhající vysoké skleněné misky a přidejte trochu pepře a sůl.

Krok 3

- Vložte košík 3 na odkapávač. Polévkovou misku s rýží vložte do košíku 3. Vlijte 450 ml vody. Zavřete víkem.
- Stiskněte tlačítko košíku 1, nastavte časovač na 4 minuty a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 1. Stiskněte tlačítko košíku 2, nastavte časovač na 5 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka košíku 2. Stiskněte tlačítko košíku 3, nastavte časovač na 45 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka košíku 3. Stisknutím tlačítka Start spusťte vaření v páře. Jakmile začne parní hrnec pípat a tlačítko košíku 2 blikat, vložte košík 2 s cukrovým hráškem na odkapávač pod košík 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Vařte v páře, dokud nezačne parní hrnec pípat a tlačítko košíku 1 blikat. Vložte košík 1 s rybími špízy na odkapávač pod košík 2. Vařte v páře, dokud nezačne parní hrnec opět pípat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je ryba a rýže dostatečně uvařená a v případě potřeby vařte o několik minut déle. Cukrový hrášek by měl zůstat trochu křupavý.
- Mezitím smíchejte majonézu s 1–2 lžičkami limetkové šťávy a zbývající limetkovou kůrou.
- Rýži a cukrový hrášek rozdělte na 4 talíře. Nahoru položte rybí špízy. Omáčku servírujte zvlášť. Posypte sezamovým semínkem.

Typ

- Limetkovou kůru lze v aromatizačním infuzéru nahradit citronovou trávou.
- Cukrový hrášek lze nahradit jiným typem hrášku s plochými lusky, lusky fazolou šarlatového nebo zelenými fazolkami.

RU Шашлык из рыбы с сахарным горошком, рисом и лаймовым майонезом

Основное блюдо — 4 порции

L Подготовка — 15 минут + приготовление на пару — 45 минут

- 1 лайм
- 300 г филе белой рыбы
- 8 крабовых палочек
- 8 сырых креветок
- 600 г сахарного горошка
- 300 г риса басмати
- соль и перец
- 100 мл майонеза

1 столовая ложка обжаренных кунжутных семян

Дополнительно

8 деревянных шпажек

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Срежьте несколько полосок цедры лайма и положите в контейнер для специй.

Этап 2

- Очистите лайм, разрежьте пополам, из одной половины выжмите сок, другую — нарежьте ломтиками.
- Разрежьте рыбу на 8 кусков. Крабовые палочки нарежьте пополам. Насадите рыбу, крабовые палочки и креветки на деревянные шпажки. Положите шпажки в чашу № 1, посыпьте ½ всей цедрой лайма.
- Сладкий горошек положите в чашу № 2.
- Рис положите в чашу для супа пароварки или в большую стеклянную чашу с невысокими бортами, приправьте солью и перцем.

Этап 3

- Поставьте чашу № 3 на поддон для капель. Чашу для супа с рисом поставьте в чашу № 3. Добавьте 450 мл воды и закройте крышкой.
- Нажмите кнопку чаши № 1, с помощью таймера выберите время приготовления 4 минуты, снова нажмите кнопку чаши № 1 для подтверждения. Нажмите кнопку чаши № 2, с помощью таймера выберите время приготовления 5 минут, снова нажмите кнопку чаши № 2 для подтверждения. Нажмите кнопку чаши № 3, с помощью таймера выберите время приготовления 45 минут, снова нажмите кнопку чаши № 3 для подтверждения. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда на пароварке раздастся звуковой сигнал и начнет мигать кнопка чаши № 2, поставьте чашу № 2 с горошком под чашу № 3 на поддон для капель. Остерегайтесь выхода горячего пара! Когда на пароварке раздастся звуковой сигнал и начнет мигать кнопка чаши № 1, поставьте чашу № 1 с шашлыками из рыбы на поддон для капель под чашу № 2. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность рыбы и риса и при необходимости продлите приготовление еще не несколько минут. Горошек должен оставаться немного хрустящим.
- Тем временем смешайте майонез с 1–2 столовыми ложками сока лайма и оставшейся лимонной цедрой.
- Разложите рис и горошек на 4 тарелки. Сверху выложите шпажки с рыбой. Соус подавайте отдельно. Посыпьте семенами кунжута.

Советы

- Вместо цедрой лайма в контейнер для специй можно добавить лимонную траву.
- Вместо сахарного горошка можно использовать снежную грушу, стручковую или зеленую фасоль.

PL Szaszłyki rybne z groszkiem cukrowym, ryżem i majonezem limonkowym

Danie główne — 4 porcje

L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 45 minut

- 1 limonka
- 300 g filetu z białej ryby
- 8 paluszków krabowych (surimi)
- 8 surowych krewetek
- 600 g groszku cukrowego
- 300 g ryżu basmati

pieprz i sól

100 ml majonezu

1 łyżka prażonych ziaren sezamu

Dodatkowo

8 drewnianych szpikulców

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taćkę ociekową. Zetnij z limonki pasek skórki. Napełnij pojemnik na przyprawę skórką z limonki.

Krok 2

- Zetrzyj skórkę z limonki. Przekrój ją na półowki; wyciśnij sok z jednej z nich, a drugą pokrój w ćwiartki.
- Pokrój rybę na 8 kawałków. Przekrój paluszki krabowe na półowki. Nadziej rybę, paluszki krabowe i krewetki na drewniane szpikulce. Umieść je w koszu 1 i posyp ½ skórką z limonki.
- Umieść groszek cukrowy w koszu 2.
- Umieść ryż w pojemniku na zupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce i dodaj nieco pieprzu i soli.

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej. Umieść pojemnik na zupę z ryżem w koszu 3. Wlej 450 ml wody. Zamknij pokrywę.
- Naciśnij przycisk kosza 1, ustaw minutnik na 4 minuty i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 1. Naciśnij przycisk kosza 2, ustaw minutnik na 5 minut i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 2. Naciśnij przycisk kosza 3, ustaw minutnik na 45 minut i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 3. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, a przycisk kosza 2 zacznie migać, umieść kosz 2 z groszkiem cukrowym na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uważaj na bardzo gorącą parę! Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a przycisk kosza 1 zacznie migać. Umieść kosz 2 z szaszłykami rybnymi na tacce ociekowej pod koszem 2. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryba i ryż są dobrze ugotowane, w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut. Groszek cukrowy powinien nadal być nieco chrupiący.
- W międzyczasie wymieszaj majonez z 1–2 łyżkami soku z limonki i pozostałą skórką z limonki.
- Rozłóż ryż i groszek cukrowy na 4 talerzach, a na nich umieść szaszłyki rybne. Sos podawaj osobno. Posyp ziarnami sezamu.

Wskazówki

- Zamiast skórki z limonki w pojemniku na przyprawę można umieścić trawę cytrynową.
- Zamiast cukrowego горошка можно использовать снежную грушу, стручковую или зеленую фасоль.

UK Риба на шампурах із цукровим горохом, рисом і майонезом з лаймом

Головна страва на 4 порції

L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парю: 45 хвилин

- 1 лайм
- 300 г філе білої риби
- 8 крабових паличок (сурімі)
- 8 сирих креветок
- 600 г цукрового гороху
- 300 г рису басмати
- перець і сіль
- 100 мл майонезу

1 стол. ложка смаженого насіння сезаму

Додатково

8 дерев'яних шампурів

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Зніміть смужки зеленої шкірки з лайма. Покладіть у пристосування для спецій шкірку лайма.

Крок 2

- Зніміть із лайма цедру. Розріжте лайм навпіл, з одної частини вичавіть сік, а іншу поріжте на дольки.
- Поріжте рибу на 8 шматків. Розріжте навпіл крабові палички. Настроміть на дерев'яні шампури рибу, крабові палички та креветки. Покладіть їх у кошик 1 і посипте ½ цедри лайма.
- Покладіть цукровий горох у кошик 2.
- Покладіть рис у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу та додайте перець і сіль.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель. Поставте чашу для супу з рисом у кошик 3. Налийте 450 мл води. Накрийте кришкою.
- Натисніть кнопку кошика 1, налаштуйте таймер на 4 хвилини та підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 1. Натисніть кнопку кошика 2, налаштуйте таймер на 5 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 2. Натисніть кнопку кошика 3, налаштуйте таймер на 45 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 3. Почніть обробку парю, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал і почне блимати кнопка кошика 2, встановіть кошик 2 із цукровим горохом на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та не почне блимати кнопка кошика 1. Встановіть кошик 1 із рибю на шампурах на лоток для крапель під кошик 2. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та їжа не буде готова. Перевірте, чи риба та рис готові, і в разі потреби обробляйте їх парю ще кілька хвилин. Цукровий горох має бути трохи хрустким.
- Тим часом перемішайте майонез із 1–2 стол. ложками лаймового соку та цедрою, що залишилася.
- Викладіть рис і цукровий горох на 4 тарілки. Зверху викладіть рибу на шампурах. Соус подавайте окремо. Посипте страву насінням сезаму.

Поради

- Шкірку лайма (для пристосування для спецій) можна замінити сорго лимонним.
- Цукровий горох можна замінити стручковим горохом, стручковою квасолею чи зеленою квасолею.

CZ	RU	PL	UK
Každá porce obsahuje	Каждая порция содержит	Każda porcja zawiera	Кожна порція містить
624 kcal	192 ккал	192 kcal	192 Харчова цінність
34 g bílkoviny	34 г белков	34 g białka	34 г Білки
22 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	22 г жиров, 3 г насыщенных жиров	22 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	22 г Жир, 3 г Насичені жири
70 g sacharidy	70 г углеводов	70 g węglowodanów	70 г Вуглеводи
5 g vláknina	5 г клетчатки	5 g pektyn	5 г Харчові волокна



CZ Losos vařený v páře se zelenou zeleninou

hlavní jídlo pro 4 osoby

L Příprava 15 minut + vaření v páře 45 minut

- 1 citrón
- 3 lžice olivového oleje
- 4 snítky kopru
- 300 g bílé rýže
- 200 g malých výhonků zeleného chřestu
- 150 g bobů (čerstvých nebo mražených)
- 150 g hrášku (čerstvého nebo mraženého)
- pepř a sůl
- 12 kusů filetu z lososa (po 50 g)

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Nastrouhejte citrónovou kůru. Aromatizační infuzér naplňte ½ kůry z citrónu.

Krok 2

- Promíchejte olivový olej se zbytkem citrónové kůry.
- 2 snítky kopru odložte stranou a ostatní nasekejte.
- Rýži vložte do polévkové mísy parního hrnce nebo do velké, nepřilís vysoké skleněné misky. Přidejte trochu pepře a soli.
- Zeleninu vložte do košíku 2. Posypte trochu soli.
- Potřete kousky lososa trochou oleje s citrónem. Vložte lososa do košíku 1.

Krok 3

- Vložte košík 3 na odkapávač. Polévkovou misku s rýží vložte do košíku 3. Vlijte 450 ml vody. Zavřete víkem.
- Nastavte časovač na 33 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile začne parní hrnec pípat, vložte košík 1 s rybou na odkapávač pod košík 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Nastavte časovač na 4 minuty a opětovným stisknutím tlačítka Start opět spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hrnec znovu pípat. Vložte košík 2 se zeleninou mezi košík 1 a košík 3. Nastavte časovač na 8 minut a vařte, dokud nezačne parní hrnec opět pípat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda e ryba dostatečně uvařená, a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Rýži, zeleninu a lososa rozdělte na 4 talíře.

Tipy

- Citrónovou kůru v aromatizačním infuzéru lze nahradit koprem.
- Uvedenou zeleninu lze nahradit jinou zelenou zeleninou.

RU Лосось на пару с зелеными овощами

Основное блюдо — 4 порции

L Подготовка — 15 минут + приготовление на пару — 45 минут

- 1 лимон
- 3 ст. л. оливкового масла
- 4 веточки укропа
- 300 г белого риса
- 200 г небольших побегов спаржи
- 150 г бобов (свежих или замороженных)
- 150 г горошка (свежего или замороженного)
- соль и перец
- 12 кусочков филе лосося (50 г каждый)

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Очистите лимон от кожуры. Наполните контейнер для специй ½ всей лимонной цедры.

Этап 2

- Смешайте оливковое масло с оставшейся лимонно цедрой.
- Отложите 2 веточки укропа, остальные порежьте.
- В чашу для супа пароварки выложите рис, приправьте солью и перцем.
- В чашу № 2 положите овощи, посолите.
- Натрите кусочки лосося оливковым маслом с лимонной цедрой и положите в чашу № 1.

Этап 3

- Поставьте чашу № 3 на поддон для капель. Чашу для супа с рисом поставьте в чашу № 3. Добавьте 450 мл воды и закройте крышкой.
- С помощью таймера установите время приготовления 33 минуты. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, поставьте чашу № 1 с рыбой на поддон для капель под чашу № 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! С помощью таймера установите время 4 минуты, возобновите приготовление, нажав кнопку пуска. По истечении времени приготовления раздастся звуковой сигнал. Поставьте чашу № 2 с овощами между чашами № 1 и 3. С помощью таймера выберите время 8 минут, по окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность рыбы, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Разложите рис, овощи и рыбу на 4 тарелках..

Советы

- Вместо лимонной цедры в контейнер для специй можно положить укроп.
- Указанные в рецепте овощи можно заменить другими зелеными овощами.

PL Łosoś gotowany na parze z zielonymi warzywami

Danie główne — 4 porcje

L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 45 minut

- 1 cytryna
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 gałązki koperku
- 300 g białego ryżu
- 200 g małych zielonych szparagów
- 150 g bobu (świeżego lub mrożonego)
- 150 g groszka (świeżego lub mrożonego)
- pieprz i sól
- 12 filetów z łososia (50 g każdy)

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Zetrzyj skórkę z cytryny. Napełnij pojemnik na przyprawę ½ skórkę z cytryny.

Krok 2

- Zmieszaj oliwę z oliwek z resztą skórki z cytryny.
- Odlóż 2 gałązki koperku na bok i posiekaj resztę.
- Umieść ryż w pojemniku na żupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce i dodaj nieco pieprzu i soli.
- Umieść warzywa w koszu 2. Posyp niewielką ilością soli.
- Natrzyj filety z łososia niewielką ilością oliwy z dodatkiem skórki z cytryny. Umieść łososia w koszu 1.

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej. Umieść pojemnik na żupę z ryżem w koszu 3. Wlej 450 ml wody. Zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 33 minuty. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, umieść kosz 1 z rybą na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uważaj na bardzo gorącą parę! Ustaw minutnik na 4 minuty i ponownie rozpocznij gotowanie na parze, ponownie naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy. Umieść kosz 2 z warzywami pomiędzy koszami 1 i 3. Ustaw minutnik na 8 minut i gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryba jest dobrze ugotowana; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut.
- Rozłóż ryż, warzywa i łososia na 4 talerzach..

Wskazówki

- Zamiast skórki z cytryny w pojemniku na przyprawę można umieścić koperkę.
- Wymienione warzywa można zastąpić innymi zielonymi warzywami.

UK Лосось із зеленими овочами на парі

Головна страва на 4 порції

L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 45 хвилин

- 1 лимон
- 3 стол. ложки оливкової олії
- 4 пагінці кропу
- 300 г білого рису
- 200 г малих пагінців зеленої спаржі
- 150 г бобів (свіжих або заморожених)
- 150 г гороху (свіжого або замороженого)
- перець і сіль
- 12 шматків філе лосося (50 г кожен)

Крок 1

- Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Зніміть із лимона цедру. Покладіть у пристосування для спецій ½ цедри лимона.

Крок 2

- Перемішайте оливкову олію із цедрою лимона, що залишилася.
- Відкладіть 2 пагінці кропу, а решту поріжте.
- Покладіть рис у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу. Додайте перець і сіль.
- Покладіть овочі в кошик 2. Посипте сіллю.
- Натріть шматки лосося невеликою кількістю олії із цедрою лимона. Покладіть лосось у кошик 1.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель. Поставте чашу для супу з рисом у кошик 3. Налийте 450 мл води. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 33 хвилини. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал, встановіть кошик 1 із рибою на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Налаштуйте таймер на 4 хвилини та продовжіть обробку парою, знову натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову. Встановіть кошик 2 з овочами між кошиками 1 і 3. Налаштуйте таймер на 8 хвилин та обробляйте парою, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова. Перевірте, чи риба готова, і в разі потреби обробляйте її парою ще кілька хвилин.
- Викладіть рис, овочі та лосось на 4 тарілки.

Поради

- Цедру лимона (для пристосування для спецій) можна замінити кропом.
- Овочі можна замінити іншими зеленими овочами.

CZ	Každá porce obsahuje	RU	Каждая порция содержит	PL	Każda porcja zawiera	UK	Кожна порція містить
725 kcal		725 ккал		725 kcal		725	Харчова цінність
39 g bílkoviny		39 г белков		39 g białka		39 г	Білки
33 g tuk celkem, 6 g nasycené tuky		33 г жиров, 6 г насыщенных жиров		33 g tłuszczu ogółem, 6 g tłuszczów nasyconych		33 г	Жир, Насичені жири
65 g sacharidy		65 г углеводов		65 g węglowodanów		65 г	Вуглеводи
6 g vláknina		6 г клетчатки		6 g pektyn		6 г	Харчові волокна



CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
269 kcal	269 ккал	269 kcal	269 Харчова цінність
30 g bílkoviny	30 г белков	30 g białka	30 г Білки
13 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	13 г жиров, 3 г насыщенных жиров	13 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	13 г Жир, 3 г Насичені жири
6 g sacharidy	6 г углеводов	6 g węglowodanów	6 г Вуглеводи
4 g vláknina	4 г клетчатки	4 g pektyn	4 г Харчові волокна

CZ Mleté kuře se špenátovými závitky se sójovou omáčkou a limetkou

Hlavní jídlo pro 4 osoby nebo svačina či předkrm pro 6 osob

L Příprava 15 minut + vaření v páře 15 minut

- 1 limetka
 - 4 jarní cibulky
 - 500 g mletého kuřecího masa****
 - 1 malé vejce
 - pepř
 - mleté čili
 - světlá sójová omáčka
 - sezamový olej
 - 12 g velkých listů divokého špenátu nebo salátových listů
- Navíc
1 stéblo citrónové trávy (nasekané)

Krok 1

- Připravte parní hmec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte nasekanou citrónovou trávou.

Krok 2

- Nastrouhejte kůru z limetky, 1/2 limetky vymačkejte a druhou 1/2 rozkrojte na 4 měsíčky. Nasekejte jarní cibulky.
- Mleté kuřecí maso promíchejte s vejcem, limetkovou kůrou, 3/4 jarní cibulky, 1 lžičkou pepře, 1 lžičkou mletého chilli, 3 lžičkami sójové omáčky a 2 lžičkami sezamového oleje.
- Odstraňte tvrdé, silné části špenátových listů. Na špenátové listy rozdělte kuřecí maso, rovnoměrně rozetřete a zabalte do rolek. Rolky vložte do košíků 1 a 2.
- Na dresink smíchejte 4 lžičky sójové omáčky s limetkovou šťávou, zbytkem jarní cibulky, špetkou mletého chilli a 1 lžičkou sezamového oleje.

Krok 3

- Košík 1 s rolkami plněnými mletým kuřetem vložte na odkapávač, košík 2 položte nahoru a zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 15 minut. Vařte v páře, dokud parní hmec nezačne pápat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je kuře dostatečně uvařené a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Rolky a měsíčky z limetky rozdělte na 4 talíře. Stranou podávejte dresink, kterým se rolky se špenátem budou polévat.

Tipy

- Citrónovou trávu lze v aromatizačním infuzéru nahradit sekanou limetkou nebo limetkovými slupkami.
- Kuře lze mleté již koupit nebo umlít doma: kuřecí prsa bez kostí nebo vykostěná kuřecí stehna se umelou nebo velmi jemně nasekají. Pokud pokrm podáváte jako hlavní jídlo, servírujte s nudlemi a špenátovým salátem s rajčátky cherry. Předvařené nudle lze vařit v páře v košíku nad kuřetem.

RU Рулетики с курицей, шпинатом, соевым соусом и лаймом

Основное блюдо — 4 порции/закуска — 6 порций

L Подготовка — 15 минут + приготовление на пару — 15 минут

- 1 лайм
 - 4 стебля зеленого лука
 - 500 г куриного фарша****
 - 1 небольшое яйцо
 - перец
 - порошок чили
 - светлый соевый соус
 - кунжутное масло
 - 12 г больших листов шпината или латука
- Дополнительно
1 стебель лимонграсса (порезанный)

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Наполните контейнер для специй измельченным стеблем лимонграсса.

Этап 2

- Очистите лайм, из одной половины лайма выжмите сок, другую половину порежьте на 4 части. Нарежьте зеленый лук.
- Куриный фарш смешайте с яйцом, цедрой лайма, 3/4 всего зеленого лука, 1 чайной ложкой перца, 1 чайной ложкой порошка чили, 3 чайными ложками соевого соуса и 2 чайными ложками кунжутного масла.
- С листьев шпината срежьте толстые черенки. Разложите куриный фарш на листья шпината, равномерно распределите по всему листу, заверните в рулетики. Положите рулетики в чашу № 1 и 2.
- Для соуса смешайте 4 столовые ложки соевого соуса, сок лайма, остатки зеленого лука, щепотку пасты чили и 1 чайную ложку кунжутного масла.

Этап 3

- Чашу № 1 с куриными рулетиками из спаржи поставьте на поддон для капель, сверху поставьте чашу № 2 и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. По истечении времени приготовления прозвучит звуковой сигнал. Проверьте готовность курицы, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Разложите рулетики и дольки лайма на 4 тарелки. Подавайте к столу с соусом.

Советы

- Вместо лимонграсса в контейнер для специй можно положить порезанный стебель лайма или лимона.
- Можно использовать покупной или домашний куриный фарш. Чтобы приготовить куриный фарш самостоятельно, просто пропустите куриные грудки без костей или мясо с куриных окорочков через мясорубку или мелко порежьте. В качестве главного блюда подавайте с лапшой и салатом из шпината и помидоров черри. Готовую лапшу можно разогреть в чаше № 3, выложив ее поверх куриных рулетиков.

PL Mielony kurczak zawijany w szpinak z dodatkiem sosu sojowego i limonki

Danie główne — 4 porcje / przekąska lub przystawka — 6 porcji

L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 15 minut

- 1 limonka
 - 4 dymki
 - 500 g mielonego kurczaka****
 - 1 małe jajko
 - pieprz
 - chili w proszku
 - sos sojowy (light)
 - olej sezamowy
 - 12 g dużych liści dzikiego szpinaku lub liści salaty
- Dodatkowo
1 źdźbło trawy cytrynowej (posiekane)

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę posiekaną trawą cytrynową.

Krok 2

- Zetrzyj skórkę z limonki, wyciśnij sok z 1/2 limonki i pokrój drugą połówkę na 4 części. Posiekaj dymki.
- Wymieszaj mielonego kurczaka z jajkiem, skórką z limonki, 3/4 dymki, 1 łyżeczką pieprzu, 1 łyżeczką chilli w proszku, 3 łyżeczkami sosu sojowego i 2 łyżeczkami oleju sezamowego.
- Odlóż twarde, grube części liści szpinaku. Rozłóż kurczaka na liściach szpinaku i rozprowadź go równomiernie, a następnie zwini liście. Umieść zawiniętego kurczaka w koszach 1 i 2.
- Aby przygotować sos, wymieszaj 4 łyżki sosu sojowego z sokiem z limonki, resztą dymki, szczyptą chilli w proszku i 1 łyżeczką oleju sezamowego.

Krok 3

- Umieść kosz 1 z mielonym kurczakiem zawiniętym w szpinak na tacce ociekowej i umieść na nim kosz 2, a następnie zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 15 minut i gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy kurczak jest dobrze ugotowany; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut.
- Rozłóż zawiniętego w szpinak kurczaka oraz części limonki na 4 talerzach. Podaj dressing obok potrawy, aby można było nakładać go na zawijanego kurczaka i szpinak.

Wskazówki

- Zamiast trawy cytrynowej w pojemniku na przyprawę można umieścić posiekaną skórkę z limonki lub cytryny.
- Mielonego kurczaka można kupić lub przygotować w domu, mieląc lub drobno siekając filet z piersi kurczaka lub mięso z udek. Podając kurczaka jako danie główne, podawaj go z makaronem i salatką ze szpinaku z pomidorami koktajlowymi. Podgotowany makaron można dogotować w koszu 3, ustawionym na koszu z kurczakiem.

UK Шпинатові роли з меленою курятиною із соєвим соусом і лаймом

Головна страва на 4 порції чи закуска на 6 порцій

L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 15 хвилин

- 1 лайм
 - 4 молоді цибулі
 - 500 г меленої курятини****
 - 1 невелике яйце
 - перець
 - мелений чили
 - світлий соєвий соус
 - сеzamова олія
 - 12 г великих листків дикого шпинату або листків салату
- Додатково
1 пагінець сорго лимонного (нарізаного)

Крок 1

- Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій нарізане сорго лимонне.

Крок 2

- Зніміть із лайма цедру. Із 1/2 лайма вичавіть сік, а іншу 1/2 лайма розріжте на 4 дольки. Наріжте молоду цибулю.
- Перемішайте мелену курятину з яйцем, цедрою лайма, 3/4 молоді цибулі, 1 чайною ложкою перцю, 1 чайною ложкою меленого чили, 3 чайними ложками соєвого соусу та 2 чайними ложками сеzamової олії.
- Видаліть тверді, грубі частини листків шпинату. Викладіть курятину на листки шпинату, рівномірно розподіліть і зігніть листки, щоб загорнути курятину. Покладіть роли в кошики 1 та 2.
- Для приготування приправи перемішайте 4 стол. ложки соєвого соусу з лаймовим соком, молодію цибулею, що залишилася, щипкою меленого чили та 1 чайною ложкою сеzamової олії.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 зі шпинатовими ролами з меленою курятиною на лоток для крапель, зверху встановіть кошик 2 та накрийте його кришкою.
- Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова. Перевірте, чи курятина готова, та в разі потреби обробляйте її парою ще кілька хвилин.
- Викладіть роли та дольки лайма на 4 тарілки. Подавайте приправу збоку, щоб її можна було набрати ложкою і полити по ролах.

Поради

- Сорго лимонне (для пристосування для спецій) можна замінити нарізанною шкіркою лайма чи лимона.
- Мелену курятину можна купити або приготувати вдома, перемоловши чи дуже дрібно нарізавши курячу грудку без кістки чи м'ясо курячих лапок. Як головну страву подавайте з ложкою та шпинатовим салатом із помідорами черрі. Попередньо приготувану лосину можна обробляти парою у кошику 3 на курятині.



CZ Knedlíčky z kuřete vařeného v páře, meruňk a vlašských ořechů s brambory a brokolici

Hlavní jídlo pro 4 osoby

L Příprava 15 minut + vaření v páře 30 minut

- 1 kg brambor
- 600 g brokolice
- 500 g kuřecích prsou bez kosti
- 6 sušených meruňek vhodných k okamžité konzumaci
- 50 g vyloupaných vlašských ořechů
- 8 snítek petržele nebo koriandru
- pepř a sůl
- 2 lžice + 1 lžička římského kmínu
- 3 – 4 lžičky hořčice

Navíc
kuchyňský robot

Krok 1

- Připravte parní hřec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte asi 2 lžicemi semen římského kmínu.

Krok 2

- Oloupejte brambory, nakrájete je na stejnoměrné kousky a vložte do košíku 2.
- Brokolici rozkrájete na malé růžičky a vložte do košíku 3.
- Kuřecí prsa umelte na kuchyňském robotu najemno.
- Meruňky, vlašské ořechy a petržel nebo koriandr nasekejte nadrobno.
- Mleté kuře důkladně smíchejte s 1 lžičkou pepře, 1 lžičkou soli, 1 lžičkou římského kmínu, 2 lžičkami hořčice, meruňkami, vlaškými ořechy a ½ petržele nebo koriandru. Ze směsi vytvořte 20 malých knedlíčků a vložte je do košíku 1.

Krok 3

- Košík 2 s bramborami vložte na odkapávač a zakryjte víkem..
- Nastavte časovač na 18 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile začne parní hřec pítat, vložte košík 1 s kuřecími knedlíčky na odkapávač pod košík 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Nastavte časovač na 2 minuty. Opětovným stisknutím tlačítka Start znovu spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hřec znovu pítat. Vložte košík 2 s brokolici mezi košíky 1 a 3. Nastavte časovač na 10 minut. Vařte, dokud nezačne parní hřec znovu pítat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda jsou kuře a brambory dostatečně uvařené a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Rozdělte brambory, brokolici a kuřecí knedlíčky na 4 talíře. ½ lžičky petržele nebo koriandru odložte stranou. Zbytkem petržele nebo koriandru posypte kuřecí knedlíčky. Šťávu, která se vytvořila v odkapávači, slijte do misky, vmíchejte 1 nebo 2 lžice hořčice a odloženou petržel nebo koriandr. Omáčku podle libosti dochuťte a servírujte samostatně, aby jí bylo možné brambory a kuřecí knedlíčky přelévát.

Typ

- Aromatizační infuzér můžete rovněž naplnit směsí římského kmínu a drcených semen koriandru (nebo pouze semeny koriandru).
- Místo meruňek a vlašských ořechů použijte do kuřecích knedlíčků namočené rozinky nebo rybíz a lískové či pekanové ořechy. Knedlíčky lze podávat také jako svačinku.

RU Куриные фрикадельки с курагой, грецкими орехами, картофелем и брокколи

Основное блюдо — 4 порции

L Подготовка — 15 минут + время приготовления на пару — 30 минут

- 1 кг картофеля
- 600 г брокколи
- 500 г куриных грудок без костей
- 6 штук кураги
- 50 г очищенных грецких орехов
- 8 веточек петрушки или кинзы
- соль и перец
- 2 столовые ложки + 1 чайная ложка семян индийского тмина
- 3-4 чайные ложки горчицы

Дополнительно
кухонный комбайн

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите примерно 2 столовые ложки тмина.

Этап 2

- Очистите картофель, нарежьте на одинаковые кусочки и положите в чашу № 2.
- Брокколи нарежьте на небольшие соцветия и положите в чашу № 3.
- В кухонном комбайне тщательно измельчите куриное мясо. Мелко порежьте курагу, орехи, петрушку или кинзу.
- Смешайте куриное мясо, 1 чайную ложку перца, 1 чайную ложку соли, 1 чайную ложку семян тмина, 2 чайные ложки горчицы, курагу, орехи и ½ всей петрушки или кинзы. Сформируйте 20 небольших фрикаделек и положите их в чашу № 1.

Этап 3

- Чашу № 2 с картофелем поставьте на поддон для капель, накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 18 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, поставьте чашу № 1 с фрикадельками на поддон для капель под чашей 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! С помощью таймера выберите время приготовления 2 минуты. Для возобновления приготовления нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Чашу № 2 поставьте между чашами № 1 и 3. С помощью таймера выберите время приготовления 10 минут. По окончании времени приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность курицы и картофеля, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Разложите картофель, брокколи и куриные фрикадельки на 4 тарелки. Отложите ½ столовой ложки петрушки или кинзы. Посыпьте куриные фрикадельки оставшейся петрушкой или кинзой. Соκ, скопившийся на поддоне для капель, перелейте в чашу, добавьте 1 или 2 чайные ложки горчицы, отложенную петрушку или кинзу. Приправьте солью и перцем по вкусу, подавайте в качестве соуса куриным фрикаделькам и картофелю.

Советы

- В контейнер для специй можно также положить смесь семян тмина и измельченных семян кориандра (можно использовать только семена кориандра).
- Курагу можно заменить вымоченным изюмом или смородиной, а грецкие орехи — фундуком или орехами pekan. Фрикадельки можно также подавать в качестве закуски.

PL Kuleczki z kurczaka gotowanego na parze, moreli i orzechów włoskich z ziemniakami i brokułami

Danie główne — 4 porcje

L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 30 minut

- 1 kg ziemniaków
- 600 g brokułów
- 500 g piersi kurczaka bez kości
- 6 suszonych moreli
- 50 g łuskanych orzechów włoskich
- 8 gałązek pietruszki lub kolendry
- pieprz i sól
- 2 łyżki + 1 łyżeczka nasion kmínu
- 3-4 łyżeczki musztardy

Dodatkowo
robot kuchenny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 2 łyżkami nasion kmínu.

Krok 2

- Obierz ziemniaki, pokrój na równej wielkości kawałki i umieść je w koszu 2.
- Pokrój brokuły na małe różyczki i umieść je w koszu 3.
- Drobnio zmiel piersi z kurczaka w robocie kuchennym.
- Posiekaj drobno morele, orzechy włoskie i pietruszkę lub kolendrę.
- Dokładnie wymieszaj mielonego kurczaka z 1 łyżeczką pieprzu, 1 łyżeczką soli, 1 łyżeczką nasion kmínu, 2 łyżeczkami musztardy, morelami, orzechami włoskimi i ½ pietruszki lub kolendry. Uformuj z mieszanki 20 niewielkich kulek i umieść je w koszu 1.

Krok 3

- Umieść kosz 2 z ziemniakami na tacce ociekowej i zamknij pokrywę.
- Ustaw minutnik na 18 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, umieść kosz 1 z kuleczkami z kurczaka na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uwaga! Na bardzo gorącą parę! Ustaw minutnik na 2 minuty i ponownie rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy. Umieść kosz 2 z brokułami pomiędzy koszami 1 i 3. Ustaw minutnik na 10 minut i gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy kurczak i ziemniaki są dobrze ugotowane; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut.
- Rozłóż ziemniaki, brokuły i kuleczki z kurczaka na 4 talerzach. Odłóż na bok ½ łyżki pietruszki lub kolendry. Posyp kuleczki z kurczaka resztą pietruszki lub kolendry. Wlej do miski płyn, który zgromadził się na tacce ociekowej, dodaj 1 lub 2 łyżeczki musztardy oraz odłożoną pietruszkę lub kolendrę. Dopraw sos i podawaj go osobno. Sosem polewa się ziemniaki i kuleczki z kurczaka.

Wskazówki

- Pojemnik na przyprawę można także napełnić mieszanką nasion kmínu i rozgniecionych nasion kolendry (lub samymi nasionami kolendry).
- Do przygotowania kuleczek z kurczaka zamiast moreli orzechów włoskich można użyć namoczonych rodzynek i orzechów laskowych lub orzechów pekan. Kuleczki można także podawać jako przekąskę.

UK Курячі кульки з курагою та грецькими горіхами на парі з картоплею і брокколі

Головна страва на 4 порції

L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 30 хвилин

- 1 кг картоплі
- 600 г брокколі
- 500 г курячої грудки без кісток
- 6 шматків готової до споживання кураги
- 50 г чищених грецьких горіхів
- 8 пагінцив петрушки чи кориандру
- перець і сіль
- 2 стол. ложки + 1 чайна ложка насіння зіри
- 3-4 чайні ложки гірчиці

Додатково
кухонний комбайн

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій прилбл. 2 стол. ложки насіння зіри.

Крок 2

- Почистіть картоплю, поріжте її на однакові шматки та покладіть у кошик 2.
- Розріжте брокколі на малі суцвіття і покладіть їх у кошик 3.
- Дрібно перемеліть курячі грудки в кухонному комбайні.
- Дрібно наріжте курагу, грецькі горіхи та петрушку чи кориандр.
- Добре перемішайте мелену курятину з 1 чайною ложкою перцю, 1 чайною ложкою солі, 1 чайною ложкою насіння зіри, 2 чайними ложками гірчиці, курагою, грецькими горіхами та ½ петрушки чи кориандру. Зробіть із суміші 20 малих кульок і покладіть їх у кошик 1.

Крок 3

- Встановіть кошик 2 із картоплею на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
- Налаштуйте таймер на 18 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал, встановіть кошик 1 із курячими кульками на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Налаштуйте таймер на 2 хвилини. Продовжіть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову. Встановіть кошик 2 із брокколі між кошиками 1 та 3. Налаштуйте таймер на 10 хвилин. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова. Перевірте, чи курятина і картопля готові, та в разі потреби обробляйте їх парою ще кілька хвилин.
- Викладіть картоплю, брокколі та курячі кульки на 4 тарілки. Відкладіть ½ стол. ложки петрушки чи кориандру. Посипте курячі кульки петрушкою чи кориандром, що залишився. Вілійте сік, який зібрався у лотку для крапель, у чашу і перемішайте його з 1-2 чайними ложками гірчиці та відкладеною петрушкою або кориандром. Приправте соус і подавайте окремо, щоб його можна було набрати ложкою і помити по картоплі та курячих кульках.

Поради

- У пристосування для спецій можна також покласти перемішане насіння зіри та подрібнене насіння кориандру (чи лише насіння кориандру).
- Для приготування курячих кульок замість кураги і грецьких горіхів можна взяти замочені родзинки чи смородину та лісові горіхи чи горіхи pekan. Кульки можна також подавати як закуску.



CZ	RU	PL	UK
Každá porce obsahuje	Каждая порция содержит	Każda porcja zawiera	Кожна порція містить
521 kcal	521 ккал	521 kcal	521 Харчова цінність
42 g bílkoviny	42 г белков	42 g białka	42 г Білки
13 g tuk celkem, 2 g nasycené tuky	13 г жиров, 2 г насыщенных жиров	13 g tłuszczu ogółem, 2 g tłuszczów nasyconych	13 г Жир, 2 г Насичені жири
53 g sacharidy	53 г углеводов	53 g węglowodanów	53 г Вуглеводи
12 g vláknina	12 г клетчатки	12 g pektyn	12 г Харчові волокна



CZ Pikantní kuřecí špízy s teplým ovocem vařeným v páře a cibulovým salátem

Svačina nebo předkrm pro 4 – 6 osob
L Čas na přípravu 15 minut + vaření v páře 20 minut

- 400 g kuřecího masa bez kosti
- 1 malá červená chilli paprička
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky pálivého koření kari
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 mango
- 4 plátky ananasu (čerstvého nebo z konzervy)
- 4 červené cibule
- 1 limetka
- ½ svazku čerstvého koriandru

Navíc
čerstvý zázvor pokrájený na plátky; špejle

Krok 1

- Připravte parní hrnce: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte asi 3 lžícemi plátků čerstvého zázvoru.

Krok 2

- Kuře nakrájete na malé kousky. Červenou chilli papričku nasekejte. Česnek oloupejte a nasekejte. Na talíři promíchejte kuřecí kousky, česnek, koření kari a olej. Vytvořte z nich špízy a položte na talíř. Pohybujte špízy, aby se pokryly kořením.
- Oloupejte mango a nakrájete je na malé kostičky. Ananas nakrájete na kostičky stejné velikosti. Cibule oloupejte a rozkrojte na měsíčky. Nastrouhejte kůru z limetky a vymačkejte ji. Nasekejte koriandr. Mango smíchejte s ananase, cibulí, limetkovou kůrou, limetkovou šťávou a koriandrem.
- Kuřecí špízy vložte do košíku 2 parního hrnce.
- Směs ovoce a cibule vložte do polévkové mísy parního hrnce nebo do velké, nepřilís vysoké skleněné misky.

Krok 3

- Košík 3 vložte na odkapávač. Polévkovou mísu se směsí ovoce a cibule vložte do košíku 3. Zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 8 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile začne parní hrnce pápat, vložte košík 2 s kuřecími špízy na odkapávač pod košík 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká!
- Rozdělte špízy na 4 – 6 malých talířů a lžící je přelijte omáčkou.

Tipy

- Čerstvý zázvor lze nahradit nasekanou kůrou z citrónu nebo limetky.
- Kuře je možné nahradit krůtím nebo jehněčím masem.

RU Острые куриные шашлычки с теплым фруктово-луковым соусом сальса

Закуска — 4-6 порций
L Подготовка — 15 минут + приготовление на пару — 20 минут

- 400 г куриного филе
- 1 небольшой перец чили
- 2 зубчика чеснока
- 2 чайные ложки порошка карри
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 манго
- 4 кусочка ананаса (свежего или консервированного)
- 4 красные луковицы
- 1 лайм
- ½ пучка свежей кинзы

Дополнительно
Свежий имбирь, шпажки

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите примерно 3 столовые ложки свежего имбиря.

Этап 2

- Курицу нарежьте на маленькие кусочки. Порубите перец чили. Очистите и порежьте чеснок. На тарелке смешайте курицу, чили, чеснок, порошок карри и масло. Насадите кусочки курицы на шпажки и положите на тарелку. Поворачивайте шпажки, обмакивая их в масло со специями.
- Очистите манго и нарежьте на очень маленькие кусочки. Ананас нарежьте на такие же кусочки. Очистите лук и нарежьте ломтиками. Очистите лайм и выжмите сок. Порежьте кинзу. Смешайте манго, ананас, лук, цедру и сок лайма, кинзу.
- Куриные шашлычки положите в чашу № 2.

Этап 3

- Чашу № 3 поставьте на поддон для капель. Чашу для супа с фруктово-луковой смесью поставьте в чашу № 3 и накройте крышкой.
- Выберите время приготовления 8 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, поставьте чашу № 2 с куриными шашлычками на поддон для капель под чашей 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! Выберите время приготовления 12 минут. Возобновите приготовление, нажав кнопку пуска. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность курицы, при необходимости готовьте еще несколько минут. Хорошо перемешайте фруктово-луковый соус сальса длинной ложкой. Остерегайтесь выхода горячего пара!
- Разложите шпажки на 4-6 небольших тарелок и полейте соусом сальса.

Советы

- Свежий имбирь можно заменить порезанной цедрой лимона или лайма.
- Вместо курицы можно использовать мясо индейки или ягненка.

PL Pikantne szaszłyki z kurczaka z sosem salsa z gotowanych na parze owoców i cebuli

Przekąska lub przystawka dla 4-6 osób
L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 20 minut

- 400 g mięsa z kurczaka
- 1 mała czerwona papryczka chili
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki pikantnej przyprawy curry w proszku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mango
- 4 plastery ananasa (świeżego lub z puszki)
- 4 czerwone cebule
- 1 limonka
- ½ pęczka świeżej kolendry

Dodatkowo
świeży imbir pokrojony w plasterki; szpikulce

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 3 łyżkami plasterków świeżego imbiru.

Krok 2

- Pokrój kurczaka na małe kawałki. Posiekaj czerwoną papryczkę chili. Obierz i posiekaj czosnek. Umieść na talerzu kawałki kurczaka i wymieszaj je z chilli, czosnkiem, curry w proszku i olejem. Nadziej je na szpikulce i połóż na talerzu. Poruszaj szaszłykami po talerzu, aby pokryć je przyprawami.
- Obierz mango i pokrój je w bardzo małą kostkę. Pokrój ananasa w kostkę tej samej wielkości. Obierz cebule i pokrój ją w ćwiartki. Zetrzaj skórkę z limonki i wyciśnij sok. Posiekaj kolendrę. Wymieszaj mango z ananase, cebulą, skórką i sokiem z limonki oraz kolendrą.
 - Umieść szaszłyki z kurczaka w koszu 2 do gotowania na parze.
- Umieść mieszankę owoców i cebuli w pojemniku na zupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce.

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej. Umieść pojemnik na zupę z mieszanką owoców i cebuli w koszu 3. Zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 8 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, umieść kosz 2 z szaszłykami z kurczaka na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uważaj na bardzo gorącą parę! Ustaw minutnik na 12 minut. Ponownie rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy kurczak jest dobrze ugotowany; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut. Dwukrotnie zamieszaj sos salsa z owoców i cebuli długą łyżką. Uważaj na bardzo gorącą parę!
- Rozłóż szaszłyki z kurczaka na 4-6 małych talerzach i polej je sosem salsa.

Wskazówki

- Świeży imbir można zastąpić posiekaną skórką z limonki lub cytryny.
- Kurczaka można zastąpić mięsem z indyka lub mięsem jagnięcym.

UK Гостра курятина на шампурах із теплим гострим соусом із фруктів і цибулі на парі

Закуска на 4-6 порцій
L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 20 хвилин

- 400 г курячого м'яса без кісток
- 1 малий червоний перець чили
- 2 зубці часнику
- 2 чайні ложки гострої приправи карі
- 2 стол. ложки оливкової олії
- 1 манго
- 4 скибки ананаса (свіжого чи консервованого)
- 4 червоні цибулі
- 1 лайм
- ½ пучка свіжого кориандру

Додатково
нарізанний скибками свіжий імбир; шампури

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місці. Покладіть у пристосування для спецій прибр. 3 стол. ложки скибок свіжого імбиру.

Крок 2

- Поріжте курятину на дрібні шматки. Поріжте червоний перець чили. Почистіть і наріжте часник. Перемішайте на тарілці шматки курятини з чилі, часником, приправою карі та олією. Настроміть їх на шампури та поставте на тарілку. Покрутіть шампури, щоб приправити курятину.
- Почистіть манго та поріжте його на дуже малі кубики. Поріжте на такі самі кубики ананас. Почистіть цибулю і поріжте її на дольки. Зніміть із лайма цедру та вичавіть із нього сік. Поріжте кориандр. Перемішайте манго з ананасом, цибулею, цедрою лайма, лаймовим соком і кориандром.
- Покладіть курятину на шампурах у кошик для обробки парою 2.
- Покладіть суміш фруктів і цибулі в чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель. Поставте чашу для супу із сумішшю фруктів і цибулі в кошик 3. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 8 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал, встановіть кошик 2 із курятиною на шампурах на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Налаштуйте таймер на 12 хвилин. Продовжіть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та йка не буде готова. Перевірте, чи курятина готова, та в разі потреби обробляйте її парою ще кілька хвилин. Двічі перемішайте гострий соус із фруктів і цибулі довгою ложкою; будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча!
- Викладіть шампури на 4-6 малих тарілок і ложкою полийте курятину гострим соусом.

Поради

- Свіжий імбир можна замінити подрібненою цедрою лайма чи лимона.
- Куряче м'ясо можна замінити індицим чи баранячим м'ясом.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
278 kcal	278 ккал	278 kcal	278 Харчова цінність
25 g bílkoviny	25 г белков	25 g białka	25 г Білки
10 g tuk celkem, 2 g nasycené tuky	10 г жиров, 2 г насыщенных жиров	10 g tłuszczu ogółem, 2 g tłuszczów nasyconych	10 г Жир, 2 г Насичені жири
20 g sacharidy	20 г углеводов	20 g węglowodanów	20 г Вуглеводи
4 g vláknina	4 г клетчатки	4 g pektyn	4 г Харчові волокна



CZ Kuřecí závitky s rajčaty sušenými na slunci a mozzarellou se středomořskými brambory, fenýklem a olivami
Hlavní jídlo pro 4 osoby

L Příprava 20 minut + vaření v páře 30 minut

5 snítok + 8 lístků bazalky
1 kg malých nových brambor
pepř a sůl
500 g fenyklivé bulvy
2 stroužky česneku
3 lžice vypeckovaných černých oliv
1 kulička mozzareilly (asi 125 g)
4 malá samostatná kuřecí prsa bez kostí
12 rajčat sušených na slunci (v oleji) + 1 – 2 lžice oleje z těchto rajčat
Navíc
4 špejle

Krok 1

• Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte 3 snítkami bazalky.

Krok 2

• Ze zbývajících 2 snítek bazalky oberte lístky.
• Brambory nakrájete na měsíčky. Vložte je do košíku 3. Posypte trochu pepře a soli.
• Odkrojte zelené výhonky fenýklu z jeho vrcholku, nasekejte je a odložte stranou. Fenýkl nakrájete na tenké plátky. Vložte do košíku 2. Posypte trochu soli.
• Česnek oloupejte a nasekejte. Olivy rozpujte. Vložte česnek a olivy do košíku 2 spolu s fenýklem a smíchejte dohromady.
• Mozzarellu nakrájete na 8 plátků. 8 rajčat sušených na slunci překrojte na poloviny. Zbývající 4 rozkrájejte na kousky a přidejte je do fenyklivé směsi v košíku 2.
• Kuřecí prsa naplocho rozkrojte (nedokrajujte až do konce!), rozložte je jako motýla. Okořeňte pepřem a solí. Do skladu naplocho rozkrojených kuřecích prsou vložte 2 lístky bazalky. Nahoru položte mozzarellu a rajčata sušená na slunci. Pevně zarolujte a spíchněte špejli. Vložte kuřecí roly do košíku 1.

Krok 3

• Košík 3 s bramborami vložte na odkapávač a zakryjte víkem.
• Nastavte časovač na 15 minut. Stisknutím tlačítka Start spusťte vaření v páře. Jakmile začne parní hrnec pípat, vložte košík 1 s kuřetem na odkapávač pod košík 3. Budte opatrní, protože pára je velmi horká! Nastavte časovač na 3 minuty. Opětovným stisknutím tlačítka Start znovu spusťte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hrnec znovu pípat. Vložte košík 2 se zeleninou mezi košíky 1 a 3. Nastavte časovač na 12 minut. Vařte, dokud nezačne parní hrnec znovu pípat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda jsou kuře a brambory dostatečně uvařené a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
• Brambory promíchejte s fenýklem a olivovou směsí. Přidejte zbylé lístky bazalky a výhonky fenýklu. Dochutte pepřem.
• Vyměňte z kuřecích rolek špejle. Kuřecí roly rozpujte.
• Rozdělte bramborovou směs na 4 nahřáté talíře, nahoru položte kuřecí roly a pokapejte olejem z rajčat.

Tipy

• Bazalku lze v aromatizačním infuzéru nahradit sušeným tymiánem.
• Rajčata sušená na slunci lze nahradit plátky nakládané zeleniny, například z okurek, mrkve nebo červené řepy.

RU Куриный рулет с вялеными томатами, моцареллой, молодым картофелем, фенхелем и маслинами
Основное блюдо — 4 порции

L Подготовка — 20 минут + приготовление на пару — 30 минут

5 веточек + 8 листьев базилика
1 кг мелкого молодого картофеля
соль и перец
клубень фенхеля (500 г)
2 зубчика чеснока
3 столовые ложки маслин без косточек
1 головка сыра моцарелла (примерно 125 г)
4 небольшие куриные грудки без костей
12 вяленых томатов (в масле) + 1-2 столовые ложки масла
Дополнительно
4 деревянные шпажки

Этап 1

• Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите 3 веточки базилика.

Этап 2

• Сорвите листья с оставшихся 2 веточек базилика.
• Картофель нарежьте ломтиками и положите в чашу № 3. Приправьте солью и перцем.
• Срежьте верхушку фенхеля, порежьте и отложите в сторону. Клубень фенхеля нарежьте тонкими ломтиками и положите в чашу № 2, слегка посолите.
• Очистите и порубите чеснок. Маслины разрежьте пополам. Чеснок и маслины положите в чашу № 2, смешайте с фенхелем.
• Моцареллу нарежьте на 8 ломтиков. 8 вяленых томатов разрежьте пополам. Оставшиеся 4 томата нарежьте кусочками и добавьте в чашу № 2.
• Надрежьте (не до конца!) куриные грудки и раскройте их наподобие книги. Натрите солью и перцем. В центр положите 2 листочка базилика, сыр моцарелла и вяленые томаты. Скрутите тугие рулеты, закрепите шпажками и положите в чашу № 1.

Этап 3

• Чашу № 3 с картофелем поставьте на поддон для капель, накройте крышкой.
• Выберите время приготовления 15 минут.
• Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, поставьте чашу № 1 с курицей на поддон для капель под чашу № 3.
• Остерегайтесь выхода горячего пара! Выберите время приготовления 3 минуты. Возобновите приготовление, нажав кнопку пуска. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Чашу № 2 с овощами поставьте между чашами № 1 и 3. Выберите время приготовления 12 минут. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность рыбы и картофеля, при необходимости готовьте еще несколько минут.
• Картофель смешайте с фенхелем и маслинами, добавьте оставшиеся листья базилика и верхушки фенхеля, приправьте перцем.
• С рулетов снимите шпажки. Рулеты разрежьте пополам. Добавьте reszle listków bazylii i górną część kopru włoskiego. Doprąw pieprzem.
• Картофель разложите на 4 подогретые тарелки, сверху выложите куриные рулеты и полейте томатным маслом.

Советы

• Вместо базилика в контейнер для специй можно положить сухой тимьян.
• Вяленые томаты можно заменить кусочками маринованных овощей, таких как огурцы, морковь или свекла. Вместо моцареллы можно использовать творог.

PL Rolada z kurczaka z suszonymi pomidorami i mozzarellą z ziemniakami po śródziemnomorsku, koprem włoskim i oliwkami
Danie główne — 4 porcje

L Czas przygotowania: 20 minut + gotowanie na parze: 30 minut

5 gałązek + 8 liści bazylii
1 kg małych młodych ziemniaków
pieprz i sól
500 g bulwy kopru włoskiego
2 ząbki czosnku
3 łyżki czarnych oliwek bez pestek
1 kulka mozzarelli (ok. 125 g)
4 małe pojedyncze filety z piersi kurczaka
12 pomidorów suszonych na słońcu (w oleju) + 1-2 łyżki tego oleju
Dodatkowo
4 drewniane szpikulce

Krok 1

• Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Umieść w pojemniku na przyprawę 3 gałązki bazylii...

Krok 2

• Odebrwij listki od pozostałych 2 gałązek bazylii.
• Pokrój ziemniaki w ćwiartki. Umieść je w koszu 3. Posyp je niewielką ilością soli i pieprzu.
• Usuń górną część kopru włoskiego, posiekaj ją i odłóż na bok. Pokrój koper włoski w cienkie plasterki. Umieść go w koszu 2. Posyp odrobiną soli.
• Obierz i posiekaj czosnek. Przekrój oliwki na pół. Umieść czosnek i oliwki w koszu 2 z koprem i wymieszaj wszystko razem.
• Pokrój mozzarellę na 8 plasterków. Przekrój 8 suszonych pomidorów na pół. Pokrój pozostałe 4 pomidory na kawałki i dodaj je do mieszanki z koprem, znajdującej się w koszu 2.
• Naдрежь lekko piersi z kurczaka (nie rozkrawaj do końca!) i rozłóż je (jak skrzydła motyla). Doprąw pieprzem i solą. Umieść 2 listki bazylii na rozłożonej piersi kurczaka. Na wierzchu poć mozzarellę i suszone pomidory. Ciaśno zawij mięso i zabezpiecz je przed rozwinieniem szpikulcem. Umieść roladki z kurczaka w koszu 1.

Krok 3

• Umieść kosz 3 z ziemniakami na tacce ociekowej i zamknij pokrywkę.
• Ustaw minutnik na 15 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, umieść kosz 1 z kurczakiem na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uważaj na bardzo gorącą parę! Ustaw minutnik na 3 minuty i ponownie rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy. Umieść kosz 2 z warzywami pomiędzy koszami 1 i 3. Ustaw minutnik na 12 minut i gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy kurczak i ziemniaki są dobrze ugotowane; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut.
• Wymieszaj ziemniaki z mieszanką kopru włoskiego i oliwek. Dodaj reszle listków bazylii i górną część kopru włoskiego. Doprąw pieprzem.
• Wyjmij szpikulce z roladek z kurczaka. Przekrój roladki na pół.
• Rozłóż masę ziemniaczaną na 4 ciepłych talerzach, umieść na wierzchu roladki z kurczaka i skrop olejem pomidorowym.

Wskazówki

• Zamiast bazylii w pojemniku na przyprawę można umieścić suszone tymianek.
• Suszone pomidory można zastąpić plasterkami marynowanych warzyw (np. korniszonów, marchwi lub buraków).

UK Курячий рулет із сушеними помідорами та моцареллою з картоплею, фенхелем та оливками по-середземноморськи
Головна страва на 4 порції

L Час приготування: 20 хвилин + час обробки паром: 30 хвилин

5 пагінців + 8 листків базилика
1 кг невеликої молоді картоплі
перець і сіль
500 г цибулин фенхелю
2 зубці часнику
3 стол. ложки чорних оливок без кісточок
1 головка моцарелли (прибл. 125 г)
4 малі цілі курячі грудинки без кісток
12 сушених помідорів (в олії) + 1-2 стол. ложки олії
Додатково
4 дерев'яні шампури

Крок 1

• Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для специй 3 пагінці базилика.

Крок 2

• Зірвіть листки з 2 пагінців базилика, що залишилися.
• Поріжте картоплю на дольки. Покладіть її у кошик 3. Трохи поперчіть і посоліть.
• Відріжте зелені верхівки фенхелю, поріжте їх і покладіть збоку. Поріжте фенхель на тонкі шматки. Покладіть у кошик 2. Трохи посоліть.
• Почистіть і наріжте часник. Розріжте навпіл оливки. Покладіть часник та оливки в кошик 2 із фенхелем і перемішайте.
• Поріжте моцареллу на 8 скибок. Розріжте навпіл 8 сушених помідорів. Інші 4 помідори поріжте на шматки та додайте їх до суміші фенхелю у кошик 2.
• Розріжте курячі грудинки (але не до кінця!), відігніть їх, щоб відкрити, як м'ясо. Поперчіть і посоліть. Покладіть 2 листки базилика у складку розплющеної курячої грудинки. Зверху викладіть моцареллу та сушені помідори. Добре заверніть і зафіксуйте шампуром. Покладіть курячі рулети в кошик 1.

Крок 3

• Встановіть кошик 3 із картоплею на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
• Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Почніть обробку паром, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал, встановіть кошик 1 із курятиною на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Налаштуйте таймер на 3 хвилини. Продовжіть обробку паром, знову натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову. Встановіть кошик 2 з овочами між кошиками 1 та 3. Налаштуйте таймер на 12 хвилин. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова. Перевірте, чи курятина та картопля готові, та в разі потреби обробляйте їх паром ще кілька хвилин.
• Перемішайте картоплю із сумішшю фенхелю та оливок. Додайте решту листків базилика та гілочок фенхелю.
• Потім поперчіть.
• Вийміть шампури з курячих рулетів. Розріжте курячі рулети навпіл.
• Викладіть картопляну суміш на 4 розігріті тарілки, зверху покладіть курячі рулети та полийте олією, в якій були помідори.

Поради

• Базилик (для пристосування для специй) можна замінити сушеним чебрецем.
• Сушені помідори можна замінити шматками маринованих овочів, наприклад корнішонами, морквою чи буряком.



CZ	RU	PL	UK
Každá porce obsahuje	Каждая порция содержит	Każda porcja zawiera	Кожна порція містить
575 kcal	575 ккал	575 kcal	575 Харчова цінність
43 g bílkoviny	43 г белков	43 g białka	43 г Білки
19 g tuk celkem, 6 g nasycené tuky	19 г жиров, 6 г насыщенных жиров	19 g tłuszczu ogółem, 6 g tłuszczów nasyconych	19 г Жир, 6 г Насичені жири
53 g sacharidy	53 г углеводов	53 g węglowodanów	53 г Вуглеводи
10 g vláknina	10 г клетчатки	10 g pektyn	10 г Харчові волокна



CZ Ruská hrachová polévka s kuřetem

Předkrm pro 4 osoby, hlavní jídlo pro 2 osoby

⌚ Příprava 10 minut + vaření v páře 1 hodina a 5 minut.

2 střední brambory
1 mrkev
1 střední cibule
200 g sušeného hrachu (namočeného na 4 hodiny)
1 malé kuřecí stehno
2 bobkové listy
1 lžička semen fenyku
2 lžičky oregana
muškátový oříšek
pepř a sůl
1 lžice rostlinného oleje

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač.

Krok 2

- Oloupejte brambory a mrkve a nakrájejte na malé kostičky. Cibuli oloupejte a nasekejte nadrobno. Brambory vložte do košíku 2.
- Kuře vložte do polévkové misky přímo hrnce nebo do velké, nepřilíši vysoké skleněné misky. Přidejte namočený hrách, cibuli mrkve, bobkový list, semena fenyku, oregano, špetku muškátového oříšku, 1 lžičku pepře a 1 lžičku soli. Vložte polévkovou misku do košíku 3 parního hrnce.

Krok 3

- Košík 2 s bramborami vložte na odkapávač. Nahoře vložte košík 3 s polévkovou miskou s kuřetem a hrachem. Přilijte 1 l horké vody. Zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 50 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud parní hrnec nezačne pít. Během vaření tekutinu v polévkové misce třikrát promíchejte dlouhou lžící. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká!
- Vyjměte kuře z polévkové misky. Oberťte maso z kostí, nakrájejte na kousky a vraťte do misky. Poté do polévkové misky přidejte brambory. Nastavte časovač na 15 minut. Opětovným stisknutím tlačítka Start znovu spustíte vaření v páře. Vařte, dokud parní hrnec nezačne pít. Během vaření polévku dvakrát promíchejte dlouhou lžící. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká!
- Okořeňte podle chuti. Vmíchejte rostlinný olej a rozdělte do 4 polévkových mise nebo talířů.

Tipy

- Do polévky vsypte křupavé osmažené kostičky chleba (krutony), nasekané čerstvé zelené bylinky jako petržel, listy celeru nebo koriandr a podávejte s chlebem, toastem nebo krekrky. Kuřecí maso můžete nahradit hovézím, přičemž je třeba maso vařit v páře spolu s hráchem a horkou vodou 10 minut před zahájením kroku 3.

RU Гороховый суп с курицей по-руски

Закуска — 4 порции/основное блюдо — 2 порции

⌚ Подготовка — 10 минут + приготовление на пару — 1 час 5 минут

2 средние картофелины
1 морковь
1 средняя луковица
200 г сухого гороха (замочить на 4 часа)
1 небольшая куриная нога
2 лавровых листа
1 чайная ложка семян укропа
2 чайные ложки орегано
мускатный орех
соль и перец
1 столовая ложка растительного масла

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель.

Этап 2

- Очистите картофель и морковь и нарежьте кубиками. Очистите и мелко порежьте лук. Картофель положите в чашу № 2.
- Курицу положите в чашу для супа пароварки или в большую невысокую стеклянную чашу. Добавьте горох, предварительно замоченный в воде, лук, морковь, лавровый лист, семена укропа, орегано, щепотку тертого мускатного ореха, 1 чайную ложку перца и 1 чайную ложку соли. Чашу для супа поставьте в чашу № 3.

Этап 3

- Чашу № 2 с картофелем поставьте на поддон для капель. Чашу № 3 с чашей для супа с курицей и горохом поставьте сверху. Добавьте 1 литр горячей воды и накройте крышкой.
- Выберите время приготовления 50 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Во время приготовления 3 раза перемешайте суп при помощи длинной ложки. Остерегайтесь выхода горячего пара!
- Извлеките курицу из чашы для супа. Отделите мясо от кости, нарежьте кусочками и положите в чашу для супа. В чашу для супа добавьте картофель. Выберите время приготовления 15 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. По окончании приготовления дважды перемешайте суп при помощи длинной ложки. Остерегайтесь выхода горячего пара!
- Приправьте блюдо по вкусу. Добавьте растительное масло и разлейте по 4 суповым тарелкам.

Советы

- Добавьте в суп сухарики, порубленную зелень (петрушку, сельдерей или кинзу) и подавайте с хлебом, тостами или креккерами. Вместо курицы можно использовать говядину. В этом случае залейте мясо горячей водой и готовьте вместе с горошком в чаше для супа в течение 10 минут, а затем переходите к этапу 3.

PL Rosyjska zupa grochowa z kurczakiem

Przystawka — 4 porcje, danie główne — 2 porcje

⌚ Czas przygotowania: 10 minut + gotowanie na parze: 1 godzina i 5 minut

2 średnie ziemniaki
1 marchewka
1 średnia cebula
200 g suszonego grochu (moczonego przez 4 godziny)
1 małe udko kurczaka
2 liście laurowe
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
2 łyżeczki oregano
gałka muszkatołowa
pieprz i sól
1 łyżka oleju roślinnego

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową.

Krok 2

- Obierz ziemniaki i marchewkę i pokrój je w małą kostkę. Obierz i drobno posiekaj cebulę. Umieść ziemniaki w koszu 2.
- Umieść kurczaka w pojemniku na zupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce. Dodaj namoczony groch, cebulę, marchewki, liście laurowe, nasiona kopru włoskiego, oregano, szczyptę gałki muszkatołowej, 1 łyżeczkę pieprzu i 1 łyżeczkę soli. Umieść pojemnik na zupę w koszu parowaru 3.

Krok 3

- Umieść kosz 2 z ziemniakami na tacce ociekowej. Umieść kosz 3 z pojemnikiem na zupę z kurczakiem i grochem na górze. Wlej 1 litr gorącej wody. Zamknij pokrywę.
- Ustaw minutnik na 50 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy. Podczas gotowania na parze trzykrotnie zamieszaj płyn w pojemniku na zupę długą łyżką. Uważaj na bardzo gorącą parę!
- Wyjmij kurczaka z pojemnika na zupę. Oddziel mięso od kości, pokrój na kawałki i z powrotem umieść w pojemniku na zupę. Dodaj ziemniaki do pojemnika na zupę. Ustaw minutnik na 15 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, ponownie naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy. Podczas gotowania na parze dwukrotnie zamieszaj zupę długą łyżką. Uważaj na bardzo gorącą parę!
- Dopraw do smaku. Dodaj olej roślinny, zamieszaj i nałóż do 4 głębokich talerzy lub miseczek.

Wskazówki

- Posyp zupę kostkami chrupiącego smażonego chleba (grzankami), posiekanymi świeżymi zielonymi ziołami, takimi jak pietruszka, liść selera lub kolendra, i podawaj z chlebem, tostami lub krakersami. Zamiast kurczaka można użyć wołowiny; w takim przypadku przed przejściem do kroku 3 mięso należy przez 10 minut gotować na parze z grochem i gorącą wodą w pojemniku na zupę.

UK Гороховий суп із курятиною по-російськи

Закуска на 4 порції, головна страва на 2 порції

⌚ Час приготування: 10 хвилин + час обробки парю: 1 година та 5 хвилин

2 середні картоплі
1 морква
1 середня цибуля
200 г сушеного гороху (замоченого на 4 години)
1 мала куряча ніжка
2 лаврові листки
1 чайна ложка насіння фенхелю
2 чайні ложки орегано
мускатний горіх
перець і сіль
1 стол. ложка рослинної олії

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце.

Крок 2

- Почистіть картоплю і моркву та поріжте їх на малі кубики. Почистіть і дрібно наріжте цибулю. Покладіть картоплю у кошик 2.
- Покладіть курятину в чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу. Додайте замочений горох, цибулю, моркву, лаврові листки, насіння фенхелю, орегано, шпіку мускатних горіхів, 1 чайну ложку перцю та 1 чайн. ложку солі. Поставте чашу для супу в кошик 3 пароварки.

Крок 3

- Встановіть кошик 2 з картоплею на лоток для крапель. Зверху встановіть кошик 3 із чашею для супу з курятиною і горохом. Налийте 1 л гарячої води. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 50 хвилин. Почніть обробку парю, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал. Під час обробки тричі помішайте рідину в чаші для супу довгою ложкою. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча!
- Вийміть курятину з чаші для супу. Обберіть із кісток м'ясо, поріжте його на шматки та покладіть у чашу для супу. Додайте в чашу для супу картоплю. Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Почніть обробку парю, знову натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал. Під час обробки парю двічі перемішайте суп довгою ложкою. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча!
- Приправте, перемішайте з рослинною олією і налийте в 4 миски чи тарілки для супу.

Поради

- Посипте суп хрусткими смаженими кубиками хліба (сухариками), нарізаними свіжими зеленими травами, наприклад петрушкою, листком селери чи кориандром, та подавайте на стіл із хлібом, тостами чи креккерами. Курятину можна замінити яловичиною; у такому разі виконуйте обробку парю у чаші для супу з горохом і гарячою водою протягом 10 хвилин, а потім переходьте до кроку 3.



CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
432 kcal	432 ккал	432 kcal	432 Харчова цінність
23 g bílkoviny	23 г белков	23 g białka	23 г Білки
13 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	13 г жиров, 3 г насыщенных жиров	13 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	13 г Жир, 3 г Насичені жири
91 g sacharidy	91 г углеводов	91 g węglowodanów	91 г Вуглеводи
27 g vláknina	27 г клетчатки	27 g pektyn	27 г Харчові волокна



CZ Kyselé zelí se slaninou, šalvějí a cibulí s hrozný a bramborami vařenými v páře

Hlavní jídlo pro 4 osoby

L Příprava 10 minut + vaření v páře 45 minut

- 1 kg brambor
- 2 červené cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 snitky rozmarýnu
- 600 g kyselého zelí
- 100 g uzené slaniny nakrájené na kostky
- 200 g červených hroznů bez jader
- 2 lžičky koření kari
- pepř a sůl
- 4 pěkné plátky (2 cm silné) slaniny (uzené solené maso z vepřového hřbetu)

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte 3 snítkami šalvěje (nasekanými).

Krok 2

- Oloupejte brambory, nakrájejte je na stejnoměrné kousky a vložte do košíku 1.
- Cibule a česnek oloupejte a nasekejte. Oberte listy z šalvěje a jemně je nasekejte.
- Ve velké misce smíchejte kyselé zelí s uzenou slaninou pokrājenou na kostičky, cibulí, česnekem, šalvějí, hrozný, kořením kari a 1 lžičkou pepře. ½ zelí vložte do košíku 2, nahoru položte slaninu a přikryjte zbytkem kyselého zelí.

Krok 3

- Košík 2 s kyselým zelím vložte na odkapávač. Zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 15 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile začne parní hrnec pítat, vložte košík 1 s bramborami na odkapávač pod košík 2. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Nastavte časovač na 30 minut. Opětovným stisknutím tlačítka Start znovu spustíte vaření v páře. Vařte, dokud parní hrnec nezačne opět pítat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda jsou brambory dostatečně vařené, a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Brambory, kyselé zelí a slaninu rozdělte na 4 talíře.

Tipy

- Slaninu z vepřového hřbetu lze nahradit anglickou slaninou, soleným hovězím masem nebo uzeným kuřetem. Uzené kuře se v páře vaří kratší dobu, mělo by se tedy přidat jen 8 minut před koncem vaření v páře. Při otevřené víka buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Místo hrozný je možné použít sušené brusinky, rybíz nebo rozinky.

RU Квашеная капуста с беконом, шалфеем, луком, виноградом и картофелем на пару

Основное блюдо — 4 порции

L Подготовка — 10 минут + время приготовления на пару — 45 минут

- 1 кг картофеля
- 2 красные луковичы
- 2 зубчика чеснока
- 4 веточки шалфея
- 600 г квашеной капусты
- 100 г копченого бекона, нарезанного ломтиками
- 200 г красного винограда без косточек
- 2 чайные ложки порошка карри
- соль и перец
- 4 ломтика корейки (спинная вырезка) толщиной 2 см
- Дополнительно порезанная лимонная цедра

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите 3 веточки измельченного шалфея

Этап 2

- Очистите картофель, нарежьте на одинаковые кусочки и положите в чашу № 1.
- Очистите и порубите лук и чеснок. Мелко порубите листья шалфея.
- В большой миске смешайте квашеную капусту, нарезанный бекон, лук, чеснок, шалфей, виноград, порошок карри и 1 чайную ложку перца. ½ всей квашеной капусты положите в чашу 2, сверху выложите бекон и накройте оставшейся квашеной капустой.

Этап 3

- Чашу № 2 с квашеной капустой поставьте на поддон для капель и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, чашу № 1 с картофелем поставьте на поддон для капель под чашу 2. Остерегайтесь выхода горячего пара! С помощью таймера выберите время приготовления 30 минут. Возобновите приготовление, нажав кнопку пуска. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность картофеля, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Разложите картофель, квашеную капусту и бекон на 4 тарелки.

Советы

- Корейку можно заменить жирным беконом, солониной или копченой курицей. Для приготовления копченой курицы требуется меньше времени, поэтому ее необходимо добавить за 8 минут до конца приготовления. Открывая крышку, остерегайтесь выхода горячего пара! Вместо винограда можно использовать сушеную клюкву, черную смородину или изюм.

PL Kiszona kapusta z chudym bekonem, szalwią i cebulą z winogronami i ziemniakami gotowanymi na parze

Danie główne — 4 porcje

L Czas przygotowania: 10 minut + gotowanie na parze: 45 minut

- 1 kg ziemniaków
- 2 czerwone cebule
- 2 ząbki czosnku
- 4 gałązki szalwii
- 600 g kiszzonej kapusty
- 100 g wędzonego bekonu pokrojonego w kostkę
- 200 g czerwonych winogron bezpestkowych
- 2 łyżeczki przyprawy curry
- pieprz i sól
- 4 ładne plastry (grubości 2 cm) chudego bekonu (wędzonego schabu)
- Dodatkowo posiekana skórka z cytryny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Umieść w pojemniku na przyprawę 3 gałązki szalwii (posiekane).

Krok 2

- Obierz ziemniaki, pokrój na równej wielkości kawałki i umieść je w koszu 1.
- Obierz i posiekaj cebulę i czosnek. Oderwij listki szalwii i drobno je posiekaj.
- W dużej misce wymieszaj kiszoną kapustę z wędzonym bekonem pokrojonym w kostkę, cebulą, czosnkiem, szalwią, winogronami, curry w proszku i 1 łyżeczką pieprzu. Umieść ½ kiszzonej kapusty w koszu 2, na niej ułóż bekon i przykryj resztą kiszzonej kapusty.

Krok 3

- Umieść kosz 2 z kiszoną kapustą na tacce ociekowej i zamknij pokrywę.
- Ustaw minutnik na 15 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, umieść kosz 1 z ziemniakami na tacce ociekowej, pod koszem 2. Uważaj na bardzo gorącą parę! Ustaw minutnik na 30 minut. Ponownie rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ziemniaki są dobrze ugotowane; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze kilka minut.
- Rozłóż ziemniaki, kiszoną kapustę i chudy bekon na 4 talerzach.

Wskazówki

- Chudy bekon można zastąpić boczkiem, peklowaną wolvową lub wędzonym kurczakiem. Wędzony kurczak wymaga krótszego gotowania, powinien więc zostać dodany dopiero na 8 minut przed końcem gotowania na parze. Otwierając pokrywę, uważaj na bardzo gorącą parę! Zamiast winogron można użyć suszonej żurawiny lub rodzinek.

UK Кисла капуста з беконом, шалфеем і цибулею з виноградом та картоплею на парі

Головна страва на 4 порції

L Час приготування: 10 хвилин + час обробки парою: 45 хвилин

- 1 кг картоплі
- 2 червоні цибулі
- 2 зубці часнику
- 4 пагінці шалфея
- 600 г кислї капусти
- 100 г нарізаного кубиками копченого бекону
- 200 г червоного винограда без кісточок
- 2 чайні ложки приправи карі
- перець і сіль
- 4 гарні шматки (завтовшки 2 см) бекону зі спинної частини (солене свиняче філе)
- Додатково нарізана шкірка лимона

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для специй 3 пагінці шалфея (нарізаного).

Крок 2

- Почистіть картоплю, поріжте її на однакові шматки та покладіть у кошик 1.
- Почистіть і наріжте цибулю та часник. Зірвіть листки шалфея і дрібно їх наріжте.
- У великій чаші змішайте кислу капусту з кубиками копченого бекону, цибулею, часником, шалфеем, виноградом, приправою карі та 1 чайною ложкою перецю. Покладіть ½ кислї капусти в кошик 2, зверху покладіть бекон зі спинної частини, після чого викладіть решту кислї капусти.

Крок 3

- Встановіть кошик 2 із кислєю капустою на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
- Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал, встановіть кошик 1 із картоплею на лоток для крапель під кошик 2. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Налаштуйте таймер на 30 хвилин. Продовжіть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова. Перевірте, чи картопля готова, та в разі потреби обробляйте її парою ще кілька хвилин.
- Викладіть картоплю, кислу капусту та бекон на 4 тарілки.

Поради

- Бекон зі спинної частини можна замінити беконом із прошарками жиру, соленою яловичиною чи копченою курятиною. Копчена курятина готується швидше, тому її слід додавати за 8 хвилин до кінця обробки парою. Коли відкриваєте кришку, будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Замість винограда можна взяти сушену журавлину, смородину чи розинки.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція мистить
411 kcal	411 ккал	411 kcal	411 Харчова цінність
20 g bílkoviny	20 г белков	20 g białka	20 г Білки
9 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	9 г жиров, 3 г насыщенных жиров	9 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	9 г Жири, 3 г Насичені жири
57 g sacharidy	57 г углеводов	57 g węglowodanów	57 г Вуглеводи
11 g vláknina	11 г клетчатки	11 g pektyn	11 г Харчові волокна



CZ Vepřový pilaf s mrkví na římském kmínu

Hlavní jídlo pro 4 osoby
L Čas na přípravu 15 minut + vaření v páře 45 minut

- 3 lžíce + 2 lžičky římského kmínu
- 325 g rýže (žluté nebo bílé)
- 400 g filetu ze svíčkové bez kosti
- 3 sladké cibule
- 1 lžíce skořice
- 2 drcené lusky kardamomu nebo ½ lžičky mletého kardamomu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 l hovězího vývaru
- 600 g mrkve
- pepř a sůl

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Infuzér naplňte asi 3 lžičkami římského kmínu.

Krok 2

- Rýži promývejte, dokud nepoteče čistá voda, poté osušte. Hovězí maso nakrájejte na drobné proužky. Cibule oloupejte a nakrájejte na kroužky. Hovězí maso s cibulí promíchejte v polévkové misce parního hrnce nebo ve velké, nepřliš vysoké skleněné misce se skořicí, kardamomem, olejem a rýží.
- Oloupejte mrkve a nakrájejte na tenké plátky. Smíchejte se zbývajícími 2 lžičkami římského kmínu, pepře a soli podle chuti. Vložte do košíku 2 na vaření v páře.

Krok 3

- Vložte košík 3 na odkapávač. Polévkovou misku s rýžovou směsí vložte do košíku 3. Vlijte vývar. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 30 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile začne parní hrnec pípat, vložte košík 2 s mrkví na odkapávač pod košík 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Nastavte časovač na 15 minut. Opětovným stisknutím tlačítka Start znovu spustíte vaření v páře. Vařte, dokud parní hrnec nezačne opět pípat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je rýže a mrkev dostatečně uvařená, a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Lžičí rozdělte pilaf na 4 talíře a na každý z nich dejte stejné množství mrkve.

RU Плов из говядины с морковью и индийским тмином

Основное блюдо — 4 порции
L Подготовка — 15 минут + время приготовления на пару — 45 минут

- 3 столовые ложки + 2 чайные ложки семян индийского тмина
- 325 г риса (белого или желтого)
- 400 г филе говядины
- 3 сладкие луковичы
- 1 столовая ложка корицы
- 2 измельченных стручка кардамона или ½ чайной ложки молотого кардамона
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 л говяжьего бульона
- 600 г моркови
- соль и перец

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите 3 столовые ложки тмина.

Этап 2

- Промойте рис, пока вода не станет прозрачной, слейте воду. Нарежьте говядину на небольшие полоски. Очистите лук и нарежьте кольцами. В чаше для супа пароварки смешайте говядину и лук с корицей, кардамоном, маслом и рисом.
- Очистите морковь и нарежьте на тонкие полоски. Смешайте с оставшимися 2 столовыми ложками тмина, приправьте солью и перцем по вкусу, положите в паровую чашу № 2.

Этап 3

- Чашу № 3 поставьте на поддон для капель. Чашу для супа с рисовой смесью поставьте в чашу № 3, влейте бульон и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 30 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, поставьте чашу № 2 с морковью на поддон для капель под чашу № 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. Возобновите приготовление, нажав кнопку пуска. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность риса и моркови, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Плов и морковь разложите на 4 тарелки.

Советы

- Индийский тмин можно заменить семенами кориандра или обыкновенного тмина.
- Перед подачей к столу добавьте в плов немного свежей кинзы или петрушки. Вместо говядины можно взять мясо ягненка. Перед тем как смешать говядину и лук с другими ингредиентами, их можно обжарить в небольшом количестве оливкового масла.

PL Pilaw z wołowiną i marchewką z kminkiem

Danie główne — 4 porcje
L Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 45 minut

- 3 łyżki + 2 łyżeczki nasion kmínu
- 325 g ryżu (żółtego lub białego)
- 400 g delikatnej poledwicy wołowej bez kości
- 3 słodkie cebule
- 1 łyżka cynamonu
- 2 rozgniecione strąki kardamonu lub ½ łyżeczki mielonego kardamonu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 litr bulionu wołowego
- 600 g marchwi
- pieprz i sól

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 3 łyżkami kmínu.

Krok 2

- Plucz ryż do momentu, aż woda będzie czysta, a następnie odsącz go. Pokrój wołowinę na małe paseczki. Obierz cebulę i pokrój ją w krążki. Wymieszaj wołowinę i cebulę z cynamonem, kardamonem, olejem i ryżem w pojemniku na zupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce.
- Obierz marchewki i pokrój je na cienkie plasterki. Wymieszaj z pozostałymi 2 łyżkami kmínu, a następnie dopraw do smaku solą i pieprzem. Umieść wszystko w koszu 2 do gotowania na parze.

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej. Umieść pojemnik na zupę z ryżem z dodatkami w koszu 3. Wlej bulion. Zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 30 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, umieść kosz 2 z marchewkami na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uważaj na bardzo gorącą parę! Ustaw minutnik na 15 minut. Ponownie rozpocznij gotowanie na parze, ponownie naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryż i marchewki są dobrze ugotowane; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze kilka minut.
- Wyłóż pilaw na 4 talerze. Rozdziel marchew na wszystkie talerze.

Wskazówki

- Kmin można zastąpić kolendrą lub nasionami kmínu.
- Tuż przed podaniem dodaj do pilawu nieco świeżej kolendry lub pietruszki. W tym przepisie wołowinę można zastąpić jagnięciną. Cebulę i wołowinę można przed zmieszaniem z resztą składników usmażyć na niewielkiej ilości oliwy z oliwek.

UK Плов із яловичини з морквою із зірою

Головна страва на 4 порції
L Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 45 хвилин

- 3 стол. ложки + 2 чайні ложки насіння зіри
- 325 г рису (жовтого чи білого)
- 400 г м'якого філе яловичини без кісток
- 3 солодкі цибулі
- 1 столова ложка кориці
- 2 подрібнені стручки кардамону чи ½ чайної ложки меленого кардамону
- 2 стол. ложки оливкової олії
- 1 л бульйону з яловичини
- 600 г моркви
- перець і сіль

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель в місце. Покладіть у пристосування для спецій прибіл. 3 стол. ложки зіри.

Крок 2

- Помийте рис, поки вода не буде чистою, після чого відцідіть. Поріжте яловичину на малі смужки. Почистіть цибулю і наріжте її кружальцями. Перемішайте яловичину та цибулю у чаші для супу пароварки чи у великій, але не надто високій скляній чаші з корицею, кардамоном, олією і рисом.
- Почистіть моркву та поріжте її на тонкі скибки. Перемішайте з 2 стол. ложками зіри, що залишилися, і поперчіть та посоліть до смаку. Покладіть у кошик для обробки парою 2.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель. Поставте чашу для супу із сумішшю рису в кошик 3. Налийте бульйон і накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 30 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал, встановіть кошик 2 із морквою на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Продовжіть обробку парою, знову натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова. Перевірте, чи рис і морква готові, та в разі потреби обробляйте їх парою ще кілька хвилин.
- Ложкою викладіть плов на 4 тарілки, після чого викладіть моркву.

Поради

- Зіру можна замінити насінням кориандру чи кмínu.
- Перед подачею на стіл додайте до плову свіжий кориандр чи петрушку. Яловичину у цьому рецепті можна замінити на баранину. Цибулю і яловичину можна спочатку підсмажити в невеликій кількості оливкової олії, а потім змішувати з іншими продуктами.

CZ	RU	PL	UK
Každá porce obsahuje	Каждая порция содержит	Každá porcja zawiera	Кожна порція містить
562 kcal	562 ккал	562 kcal	562 Харчова цінність
31 g bílkoviny	31 г белков	31 g białka	31 г Білки
12 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	12 г жиров, 3 г насыщенных жиров	12 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	12 г Жир, 3 г Насичені жири
79 g sacharidy	79 г углеводов	79 g węglowodanów	79 г Вуглеводи
7 g vláknina	7 г клетчатки	7 g pektyn	7 г Харчові волокна

CZ Mini burgery s jarní cibulkou a arašídů a rajčatovým dipem vařeným v páře

Svačina nebo předkrm pro 4 – 6 osob

L Čas na přípravu 15 minut
+ vaření v páře 20 minut

6 jarních cibulek
50 g solených arašídů
400 g mletého masa
6 lžíc nasekaných zelených bylinek (např. koriandr, petržel nebo bazalka)
pepř a sůl
2 stroužky česneku
3 zralá rajčata
1 lžice medu
omáčka z uzené pálivé papriky

Navíc
nasekaná citrónová slupka

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Infuzér naplňte asi 3 lžícemi sekaných citrónových slupek.

Krok 2

- Cibule oloupejte; cibule a arašídů nasekejte. Mleté maso smíchejte s ¾ cibule, arašídů, zelenými bylinkami, ½ lžičkou pepře a 1 lžičkou soli. Vytvořte (mokrými rukama) 12 – 16 mini burgerů. Burgery vložte do košíku 2.
- Oloupejte česnek; rajčata a česnek nasekejte. Promíchejte rajčata, česnek a zbývající cibuli v polévkové misce parního hrnce nebo ve velké, nepřilíživé vysoké skleněné misce. Přidejte med, špetku pepře a soli a pepřovou omáčku podle chuti. Vložte polévkovou misku do košíku 3.

Krok 3

- Košík 3 s polévkovou miskou vložte na odkapávač a zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 10 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud parní hrnec nezačne pítat a jídlo nebude hotové. Během vaření dip dvakrát promíchejte dlouhou lžicí. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká!
- Košík 2 s burgery vložte na odkapávač a nad košík 2 vložte košík 3 s polévkovou miskou. Přikryjte víkem a nastavte časovač na dalších 10 minut. Vařte, dokud nezačne parní hrnec pítat a jídlo nebude hotové.
- Rajčatovou omáčku svařte na hustší dip.
- Mini burgery naaranžujte na velký talíř a dip dejte doprostřed.

Tipy

- Slupku z citrónu lze nahradit limetkovou slupkou nebo nasekaným stébem citrónové trávy.
- Pokud pokrm podáváte jako hlavní jídlo pro 4 osoby, servírujte mini burgery s opékanými brambory a zeleným salátem.

RU Котлеты с зеленым луком и арахисом под томатным соусом на пару

Закуска — 4-6 порций

L Подготовка — 15 минут
+ время приготовления на пару — 20 минут

6 стеблей зеленого лука
50 г соленого арахиса
400 г фарша
6 столовых ложек порубленной зелени (например, кинзы, петрушки и/или базилика)
соль и перец
2 зубчика чеснока
3 свежих томата
1 столовая ложка меда
острый соус из копченого перца

Дополнительно
порезанная лимонная цедра

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите примерно 3 столовые ложки порезанной лимонной цедры.

Этап 2

- Очистите лук, порубите лук и арахис. Фарш смешайте с ¾ всего лука, арахисом, зеленью, ½ чайной ложки перца и 1 чайной ложки соли. Смочите руки и сформируйте 12-16 небольших котлет, выложите в чашу № 2.
- Очистите и порубите чеснок, нарежьте томаты. Смешайте томаты, чеснок и оставшийся лук в чаше для супа пароварки. Добавьте мед, щепотку соли и перца и перечного соуса. Чашу для супа поставьте в чашу № 3.

Этап 3

- Чашу № 3 с чашей для супа поставьте на поддон для капель и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 10 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Во время приготовления дважды перемешайте соус при помощи длинной ложки. Остерегайтесь выхода горячего пара!
- Чашу № 2 с котлетами поставьте на поддон для капель, чашу № 3 с чашей для супа поставьте на чашу № 2, накройте крышкой и установите время приготовления 10 минут. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
- Чтобы соус получился более густым, протрите томаты через сито.
- Котлеты разложите на большом блюде, в центр которого налейте соус.

Советы

- Лимонную цедру можно заменить цедрой лайма или нарезанным стеблем лимонграсса.
- Если вы подаете котлеты в качестве основного блюда на 4 персоны, на гарнир можно приготовить жареный картофель и зеленый салат.

PL Miniburgery z dymką i orzeszkami ziemnymi oraz dipem z gotowanych na parze pomidorów

Przekąska lub przystawka dla 4-6 osób

L Czas przygotowania: 15 minut
+ gotowanie na parze: 20 minut

6 cebulek dymek
50 g solonych orzeszków ziemnych
400 g mięsa mielonego
6 łyżek posiekanych zielonych ziół (np. kolendry, pietruszki i/lub bazylii)
pieprz i sól
2 ząbki czosnku
3 dojrzałe pomidory
1 łyżka miodu
sos z wędzonej ostrej papryki

Dodatkowo
posiekana skórka z cytryny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 3 łyżkami posiekanej skórki z cytryny.

Krok 2

- Oczyszcz cebulę; posiekaj cebulę i orzeszki ziemne. Wymieszaj mięso mielone z ¾ cebuli, orzeszkami ziemnymi, zielonymi ziołami, ½ łyżeczki pieprzu i 1 łyżeczką soli. Uformuj (mokrými dłońmi) 12-16 miniburgerów. Umieść burgery w koszu 2.
- Oczyszcz czosnek; posiekaj pomidory i czosnek. Wymieszaj pomidory, czosnek i resztę cebuli w pojemniku na zapę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce. Dodaj miód, szczyptę soli i pieprzu i sos paprykowy do smaku. Umieść pojemnik na zapę w koszu 3.

Krok 3

- Umieść kosz 3 z pojemnikiem na zapę na tacce ociekowej i zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 10 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Podczas gotowania na parze dwukrotnie zamieszaj dip długą łyżką. Uwważaj na bardzo gorącą parę!
- Umieść kosz 2 z burgerami na tacce ociekowej, umieść kosz 3 z pojemnikiem na zapę na koszu 2, a następnie zamknij pokrywkę i ustaw minutnik na dodatkowe 10 minut. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe.
- Odcedź sos pomidorowy, aby uzyskać gęstszy dip.
- Na środku dużego talerza nałóż sos i ułóż dookoła miniburgery.

Wskazówki

- Skórkę z cytryny można zastąpić skórką z limonki lub posiekanym żdźbłem trawy cytrynowej.
- Jak głównie na 4 porcje: podawaj miniburgery ze smażonymi ziemniakami i zieloną sałatką.

UK Міні-шніцелі з молодю цибулею та арахісом і томатним соусом на парі

Закуска на 4-6 порцій

L Час приготування: 15 хвилин
+ час обробки парою: 20 хвилин

6 молодих цибуль
50 г соленого арахісу
400 г м'яса меленого
6 стол. ложок нарізаних зелених трав (наприклад, коріандр, петрушка та/або базилік)
перець і сіль
2 зубці часнику
3 дозрілі помідори
1 стол. ложка меду
соус із копченого стручкового перцю

Додатково
нарізана шкірка лимона

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій прибл. 3 стол. ложки нарізаної шкірки лимона.

Крок 2

- Почистіть цибулю; наріжте цибулю та арахіс. Перемішайте мелене м'ясо з ¾ цибулі, арахісом, зеленими травами, ½ чайної ложки перцю та 1 чайною ложкою солі. Зробіть (мокрими руками) 12-16 міні-шніцелів. Покладіть шніцелі в кошик 2.
- Почистіть часник; наріжте помідори та часник. Перемішайте помідори, часник і решту цибулі в чаші для супу пароварки чи у великій, але не надто високій скляній чаші. Додайте мед, шіпку перцю і солі та соус із перцю до смаку. Поставте чашу для супу в кошик 3.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 із чашею для супу на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
- Налаштуйте таймер на 10 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова. Під час обробки парою двічі перемішайте соус довгою ложкою. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча!
- Встановіть кошик 2 зі шніцелями на лоток для крапель, кошик 3 з чашею для супу встановіть на кошик 2, накрийте його кришкою і налаштуйте таймер ще на 10 хвилин. Обробляйте парою, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова.
- Прociдiть томатний соус, щоб він став гущим.
- Викладіть міні-шніцелі на велику тарілку із соусом посередині.

Поради

- Шкірку лимона можна замінити шкіркою лайма чи нарізаним пагінем сорго лимонного.
- Як головне страва на 4 порції: подавайте міні-шніцелі зі смаженою картоплею і зеленим салатом.



CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
341 kcal	341 ккал	341 kcal	341 Харчова цінність
23 g bílkoviny	23 г белков	23 g białka	23 г Білки
23 g tuk celkem,	23 г жиров,	23 g tłuszczu ogółem,	23 г Жир,
8 g nasycené tuky	8 г насыщенных жиров	8 g tłuszczów nasyconych	8 г Насичені жири
9 g sacharidy	9 г углеводов	9 g węglowodanów	9 г Углеводы
3 g vláknina	3 г клетчатки	3 g pektyn	3 г Харчові волокна



CZ Kuskus vařený v páře se směsí ovoce tutti frutti a kořením s česnekovými masovými kuličkami a petrželí

Hlavní jídlo pro 4 osoby
⌚ Příprava 15 minut + vaření v páře 20 minut

- 2 stroužky česneku
- 1 malá cibule
- 10 snítek petržele
- 400 g libového mletého hovězího
- 25 g zchladlé vařené rýže
- 1 malé vejce
- hořčice
- pepř a sůl
- 200 g mchaného sušeného ovoce (tutti frutti)
- 200 g kuskusu
- 3 lžice olivového oleje
- Navic
- 1 kousek skořice (rozlámáný na menší kusky), slupka z ½ pomeranče

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vratte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte skořicí a slupkou z pomeranče.

Krok 2

- Česnek a cibuli oloupejte a najemno nasekejte. Nasekejte petržel.
- Mleté maso smíchejte s rýží, vejcem, česnekem, cibulí, ¾ petržele, 2 lžičkami hořčice, 1 lžičkou pepře a 1 lžičkou soli. Směs rozdělte na 12 stejných dílů a vytvarujte masové knedlíčky. Vložte je do košíku 1.
- Sušené ovoce rozkrájejte na malé kousky a vložte do košíku 2.
- Kuskus vložte do polévkové mísy parního hrnce nebo do velké, nepřilíživé vysoké skleněné misky. Vmíchejte olej a trochu soli.

Krok 3

- Košík 1 vložte na odkapávač a nahoru vložte košík 2 a 3. Polévkovou misku kuskusem vložte do košíku 3. Kuskus v polévkové misce zalijte 175 ml horké vody. Zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 20 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hrnec pípat a jídlo nebude hotové.
- ½ šťávy, která se vytvořila na odkapávači, vlijte do misky. Vmíchejte 2 – 3 lžičky hořčice, přidejte koření a podávejte samostatně, aby bylo možné omáčkou přelévát kuskus.
- Promíchejte kuskus s mchaným ovocem.
- Rozdělte kuskus na 4 nahřáté talíře, nahoru naskládejte masové kuličky a posypte zbytkem petržele a trochou pepře.

Tipy

- Skořici v aromatizačním infuzéru lze nahradit hřebíčkem.
- Kuskus a masové kuličky na talíři přelijte trochou olivového oleje. Podávejte se salátem z okurek nebo mrkve a dressingem z pomerančové šťávy: 5 lžiček pomerančové šťávy smíchejte s 1 lžičkou hořčice, přidejte pepř a sůl, trochu petržele nebo kopru a 5 lžiček olivového oleje. Kuskus lze nahradit pohankou, přičemž je čas vaření v páře 8 – 10 minut.

RU Кускус на пару с фруктовым ассорти, специями, чесночными фрикадельками и петрушкой

Основное блюдо — 4 порции
⌚ Подготовка — 15 минут + приготовление на пару — 20 минут

- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшая луковица
- 10 веточек петрушки
- 400 г измельченной постной говядины
- 25 охлажденного отваренного риса
- 1 небольшое яйцо
- горчица
- соль и перец
- 200 г сухофруктов (ассорти)
- 200 г кускуса
- 3 ст. л. оливкового масла
- Дополнительно
- 1 палочка корицы (поломанная на кусочки), цедра ½ апельсина

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите корицу и апельсиновую цедру.

Этап 2

- Очистите и мелко порубите лук и чеснок. Порубите петрушку.
- Смешайте измельченную говядину с рисом, яйцом, чесноком, луком, ¾ всей петрушки, 2 чайными ложками горчицы, 1 чайной ложкой перца и 1 чайной ложкой соли. Разделите смесь на 12 равных частей и сформируйте фрикадельки. Фрикадельки выложите в чашу № 1.
- Сухофрукты нарежьте маленькими кусочками и положите в чашу № 2.
- Кускус положите в чашу для супа пароварки или в большую

Этап 3

- Чашу № 1 поставьте на поддон для капель, сверху поставьте чашу № 2 и 3. Чашу для супа с кускусом поставьте в чашу № 3. Добавьте 175 мл горячей воды в чашу для супа и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 20 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
- Половину сока, скопившегося на поддоне для капель, перелейте в миску. Добавьте 2-3 чайные ложки горчицы, приправьте по вкусу и подавайте в качестве соуса к кускусу.
- Смешайте кускус с сухофруктами.
- Разложите кускус на 4 подогретые тарелки, сверху выложите фрикадельки и посыпьте оставшейся петрушкой и перцем.

Советы

- Вместо корицы в контейнер для специй можно положить гвоздику.
- Сбрызните кускус и фрикадельки оливковым маслом.
- Подавайте с салатом из огурцов и/или моркови и апельсиновым соусом: смешайте 5 столовых ложек апельсинового сока, 1 чайную ложку горчицы, соль, перец, добавьте немного петрушки или укропа и 5 столовых ложек оливкового масла. Кускус можно заменить гречей, в этом случае время приготовления составит 8-10 минут.

PL Kuskus z tutti frutti i przyprawami z klopsikami z czosnkiem oraz pietruszką

Danie główne — 4 porcje
⌚ Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 20 minut

- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 10 gałązek pietruszki
- 400 g mielonej chudej wołowiny
- 25 g zimnego ugotowanego ryżu
- 1 małe jajko
- musztarda
- pieprz i sól
- 200 g mieszanki owoców suszonych (tutti frutti)
- 200 g kuskusu
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Dodatkowo
- 1 laska cynamonu (połamana na kawałki), skórka z ½ pomarańczy

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę cynamonem i skórką pomarańczową.

Krok 2

- Obierz czosnek i cebulę i drobno je posiekaj. Posiekaj także pietruszkę.
- Wymieszaj mieloną wołowinę z ryżem, jajkiem, czosnkiem, cebulą, ¾ pietruszki, 2 łyżeczkami musztardy, 1 łyżeczką pieprzu i 1 łyżeczką soli. Podziel masę na 12 równych porcji i uformuj z niej klopsiki. Umieść je w koszu 1.
- Pokrojone suszone owoce na małe kawałki i umieść je w koszu 2.
- Umieść kuskus w pojemniku na żupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce. Dodaj olej i niewielką ilość soli, wymieszaj.

Krok 3

- Umieść kosz 1 na tacce ociekowej, a na nim kosze 2 i 3. Umieść pojemnik na żupę z kuskusem w koszu 3. Zalej kuskus w pojemniku na żupę 175 ml gorącej wody. Zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 20 minut. Naciśnij przycisk uruchamiania, aby rozpocząć gotowanie na parze. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe.
- Wlej do pojemnika ½ płynu, który zgromadził się na tacce ociekowej. Dodaj 2-3 łyżeczki musztardy, przypraw do smaku i podaj osobno do polewania kuskusu.
- Wymieszaj kuskus z mieszanką owoców.
- Rozłóż kuskus na 4 ciepłe talerze, umieść na nim klopsiki i posyp resztą pietruszki i niewielką ilością pieprzu.

Wskazówki

- Zamiast cynamonu w pojemniku można umieścić goździki.
- Skrop kuskus i klopsiki na talerzach oliwą z oliwek. Podawaj z surówką z ogórka i/lub marchwi i dressingiem z soku pomarańczowego: wymieszaj 5 łyżek soku pomarańczowego z 1 łyżeczką musztardy, solą i pieprzem, niewielką ilością pietruszki lub koperku i 5 łyżkami oliwy z oliwek. Kuskus można zastąpić kaszą gryczaną; w takim przypadku należy zmienić czas gotowania na parze na 8-10 minut.

UK Пшоняна каша з асорті та спеціями з часниковими фрикадельками і петрушкою

Головна страва на 4 порції
⌚ Час приготування: 15 хвилин + час обробки парюю: 20 хвилин

- 2 зубці часнику
- 1 маленька цибулина
- 10 пагінців петрушки
- 400 г нежирної меленої яловичини
- 25 г холодного вареного рису
- 1 невелике яйце
- гірчиця
- перець і сіль
- 200 г суміші сухофруктів (асорті)
- 200 г пшоняної каші
- 3 стол. ложки оливкової олії
- Додатково
- 1 паличка кориці (поламана на шматки), шкірка ½ апельсина

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій корицю і шкірку апельсина.

Крок 2

- Почистіть часник і цибулю та дрібно їх наріжте. Наріжте петрушку.
- Перемішайте мелену яловичину з рисом, яйцем, часником, цибулею, ¾ петрушки, 2 чайними ложками гірчиці, 1 чайною ложкою перцю та 1 чайною ложкою солі. Розділіть суміш на 12 рівних частин і зробіть фрикадельки. Покладіть їх у кошик 1.
- Поріжте сушені фрукти на дрібні шматки та покладіть їх у кошик 2.
- Покладіть пшоняну кашу у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу. Перемішайте з олією і сіллю.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 на лоток для крапель, а зверху встановіть кошики 2 та 3. Поставте чашу для супу з пшоняною кашею у кошик 3. Залийте пшоняну кашу у чаші для супу 175 мл гарячої води. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 20 хвилин. Щоб почати обробку парюю, натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова.
- Вилийте ½ соку, який зібрався у лотку для крапель, у чашу. Перемішайте його з 2-3 чайними ложками гірчиці, приправте та подавайте окремо для поливки пшоняної каші ложкою.
- Перемішайте пшоняну кашу із сумішшю фруктів.
- Викладіть пшоняну кашу на 4 розігріті тарілки, зверху викладіть фрикадельки та посипте петрушкою, що залишилася, і трохи поперчіть.

Поради

- Корицю (для пристосування для спецій) можна замінити гвоздиком.
- Полийте пшоняну кашу і фрикадельки на тарілці невеликою кількістю оливкової олії. Подавайте на стіл із салатом з огірків та/або моркви та приправою з апельсинового соку: перемішайте 5 стол. ложок апельсинового соку з 1 чайною ложкою гірчиці, перцем, сіллю, петрушкою чи кропом і 5 стол. ложками оливкової олії. Пшоняну кашу можна замінити гречкою; у такому разі час обробки парюю становить 8-10 хвилин.

CZ	RU	PL	UK
Každá porce obsahuje	Каждая порция содержит	Każda porcja zawiera	Кожна порція містить
657 kcal	657 ккал	657 kcal	657 Харчова цінність
30 g bílkoviny	30 г белков	30 g białka	30 г Білки
25 g tuk celkem, 7 g nasycené tuky	25 г жиров, 7 г насыщенных жиров	25 g tłuszczu ogółem, 7 g tłuszczów nasyconych	25 г Жир, 7 г Насичені жири
73 g sacharidy	73 г углеводов	73 g węglowodanów	73 г Вуглеводи
10 g vláknina	10 г клетчатки	10 g pektyn	10 г Харчові волокна



CZ Dušené jehněč
se zeleninou

Hlavní jídlo pro 4 osoby
⌚ Příprava 15 minut + vaření v páře 45 minut

- 300 g máslové dýně nebo cukety
- 150 g pastináku
- 150 g sladkých brambor
- 3 řapíky celeru + několik listů
- 1 střední cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 snítky čerstvého tymiánu
- 500 g jehněčího na dušení, na kostky
- pepř a sůl
- 100 ml červeného vína nebo hroznové šťávy
- 125 ml hovězího vývaru

Krok 1

- Připravte pamí hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte 3 snítkami čerstvého tymiánu.

Krok 2

- Máslovou dýni, pastinák a sladké brambory oloupejte a nakrájejte na kostky. Řapíky celeru odřízněte a nakrájejte na kostky. Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. Vše vložte do polévkové misky pamího hmeč nebo do velké, nepřilíh vysoké skleněné misky.
- Oberte lístky ze zbývajících snítky tymiánu. Maso, tymiánové lístky, 1 lžičku pepře a ½ lžičku soli přidejte k zelenině v polévkové misce. Polévkovou misku vložte do košíku 3.

Krok 3

- Košík 3 vložte na odkapávač. Zeleninu a maso přelijte vínem a vývarem. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 45 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud pamí hmeč nezačne pítat a jídlo nebude hotové. Během vaření dvakrát promíchejte dlouhou lžící. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká!
- Podle libosti dochuťte a rozdělte dušenou směs na 4 hluboké talíře. Posypte celerovými lístky.

Tipy

- Tymián lze v aromatizačním infuzéru nahradit snítkami rozmarýny nebo oregana.
- Podávejte s rýží, kuskusem nebo pohankou promíchanou s trochou másla. Zkuste k zelenině spolu s masem přidat 3 lžičky červeného pestu. Lze použít i jinou zeleninu, může být i mražená.

RU Жаркое из ягненка
с овощами

Основное блюдо — 4 порции
⌚ Подготовка — 15 минут
+ приготовление на пару — 45 минут

- 300 г ореховой тыквы или кабачка
- 150 г пастернака
- 150 г сладкого картофеля
- 3 стебля сельдерея + листья сельдерея
- 1 средняя луковичка
- 2 зубчика чеснока
- 4 веточки свежего тимьяна
- 500 г нарезанного кубиками мяса ягненка
- соль и перец
- 100 мл красного вина или виноградного сока
- 125 мл говяжьего бульона

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите 3 веточки свежего тимьяна.

Этап 2

- Очистите и порежьте ореховую тыкву, пастернак, сладкий картофель и стебли сельдерея. Очистите и мелко порубите лук и чеснок. Выложите эти ингредиенты в чашу для супа пароварки.
- Сорвите листья с оставшихся веточек тимьяна. Добавьте мясо, листья тимьяна, 1 чайную ложку перца и ½ чайной ложки соли в чашу для супа с овощами. Чашу для супа поставьте в чашу № 3.

Этап 3

- Чашу № 3 поставьте на поддон для капель. Добавьте вино и бульон к овощам и мясу, накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 45 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Во время приготовления дважды перемешайте при помощи длинной ложки. Остерегайтесь выхода горячего пара!
- Приправьте по вкусу и разложите жаркое в 4 глубокие тарелки. Посыпьте листьями сельдерея.

Советы

- Вместо тимьяна в контейнер для специй можно положить веточки розмарина или орегана.
- Поддавайте с рисом, кuskusem или гречей с кусочком сливочного масла. Выкладывая мясо, попробуйте добавить к овощам 3 столовые ложки соуса песто россано. Вместо замороженных овощей можно использовать свежие.

PL Gulasz
z jagnięciny i warzyw

Danie główne — 4 porcje
⌚ Czas przygotowania: 15 minut
+ gotowanie na parze: 45 minut

- 300 g dyni piżmowej lub cukinii
- 150 g pasternaku lub korzeni pietruszki
- 150 g batatów
- 3 łodygi selera + liście
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 gałązki świeżego tymianku
- 500 g pokrojonej w kostkę jagnięciny na gulasz
- pieprz i sól
- 100 ml czerwonego wina lub soku z winogron
- 125 ml bulionu wołowego

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Umieść w pojemniku na zaparę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce.

Krok 2

- Obierz i pokrój w kostkę dynię piżmową, pasternak i bataty. Oczyść i pokrój w kostkę łodygi selera. Obierz cebulę i czosnek i posiekaj je drobno. Umieść wszystko w pojemniku na zaparę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce.
- Oderwij listki z pozostałej gałązki tymianku. Dodaj do warzyw w pojemniku na zaparę: mięso, listki tymianku, 1 łyżeczkę pieprzu i ½ łyżeczki soli. Umieść pojemnik na zaparę w koszu 3.

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej. Polej warzywa i mięso winem i bulionem. Zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 45 minut. Naciśnij przycisk uruchamiania, aby rozpocząć gotowanie na parze. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Dwukrotnie przemieszaj składniki długą łyżką. Uważaj na bardzo gorącą parę!
- Dopraw do smaku i rozłóż gulasz na 4 głębokie talerze. Posyp liśćmi selera.

Wskazówki

- Zamiast tymianku w pojemniku na przyprawę można umieścić gałązki rozmarýny lub oregana.
- Podawaj z ryżem, kuskusem lub kaszą gryczaną zmieszaną z niewielką ilością masła. Dodając mięso, do warzyw można także dodać 3 łyżki czerwonego pesto. Można także użyć innych warzyw, także warzyw mraźonych.

UK Рагу з баранини
та овочів

Головна страва на 4 порції
⌚ Час приготування: 15 хвилин
+ час обробки парою: 45 хвилин

- 300 г гарбуза мускатного чи молодого кабачка
- 150 г пастернаку
- 150 г батату
- 3 пагінци селери + трохи листків
- 1 середня цибуля
- 2 зубці часнику
- 4 пагінци свіжого чебрецю
- 500 г баранини для тушування, нарізаної кубиками
- перець і сіль
- 100 мл червоного вина чи виноградного соку
- 125 мл бульйону з яловичини

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для водиводою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для специй 3 пагінци свіжого чебрецю.

Крок 2

- Почистіть і поріжте кубиками гарбуз мускатний, пастернак та батат. Зріжте та поріжте на кубики пагінци селери. Почистіть цибулю і часник та дрібно їх наріжте. Покладіть усе в чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу
- Зрівіть листки з пагінци чебрецю, що залишився. Додайте до овочів у чаші для супу м'ясо, листки чебрецю, 1 чайну ложку перцю та ½ чайної ложки солі. Поставте чашу для супу в кошик 3.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель. Залейте овочі та м'ясо вином і бульйоном. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 45 хвилин. Щоб почати обробку парою, натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буд готова. Двічі перемішайте страву довгою ложкою. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча!
- Приправте та викладіть рагу на 4 глибокі тарілки. Посипте листками селери.

Поради

- Чебрець (для пристосування для специй) можна замінити пагінцими розмарýну чи орегано.
- Поддавайте на стил із рисом, пішоняною кашею чи гречкою із маслом. Коли додаєте м'ясо, додайте до овочів 3 стол. ложки червоного соусу песто. Можна використовувати інші овочі, а також заморожені овочі.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
341 kcal	341 ккал	341 kcal	341 Харчова цінність
28 g bílkoviny	28 г белков	28 g białka	28 г Білки
15 g tuk celkem, 7 g nasycené tuky	15 г жиров, 7 г насыщенных жиров	15 g tłuszczu ogółem, 7 g tłuszczów nasyconych	15 г Жир, 7 г Насичені жири
22 g sacharidy	22 г углеводов	22 g węglowodanów	22 г Вуглеводи
3 g vláknina	3 г клетчатки	3 g pektyn	3 г Харчові волокна



CZ Pomalé zelné zavitky se zeleninovou omáčkou

Hlavní jídlo pro 4 osoby
L Příprava 20 minut + vaření v páře 50 minut

1 bílé zelí
 1 cibule
 3 stroužky česneku
 1 velká mrkev
 1 snítká petržele
 2 rajčata
 250 g mletého vepřového
 250 g mletého hověžho
 100 g předvařeného rýže vařeného v páře****
 3 lžičky rajčatového protlaku
 pepř a sůl
 3 lžice zakysané smetany

Navíc
 tyčový mixér

Krok 1

- Připravte pamí hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač.

Krok 2

- Ze zelí oberte 16 velkých listů. Listy po celém povrchu propíchejte vidličkou. Zbytek zelí pokrájejte. Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. Mrkev oloupejte a nastrouhejte. Nasekejte petržel. Rajčata nakrájejte na kostky.
- Promíchejte oba druhy mletého masa s rýží a ¼ z každé z následujících přísad: nakrájené zelí, cibule, česnek, mrkev a petržel. Přidejte ½ rajčatového protlaku, 1 lžičku pepře a 1 ½ lžičky soli. Rozdělte masovou směs na 16 dílů.
- Posypte zelné listy trochou soli. Na jeden konec každého zelného listu položte jeden kousek masové směsi. Okraje založte směrem dovnitř a listy s masovou směsí zarolujte do zavitků. Vložte je do košíků 1 a 2.
- Na omáčku vložte brambory se zbytkem zelí, cibuli, česnek, mrkev, rajčatový protlak a ½ lžičky soli do polévkové misky pamího hmeč nebo do velké, nepřliš vysoké skleněné misky.

Krok 3

- Košík 3 vložte na odkapávač pamího hmeč. Polévkovou misku s rajčaty a zelnou směsí vložte do košíku 3. Přidejte 150 ml horké vody. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 5 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile začne pamí hmeč pípat, vložte pod košík 3 pamího hmeč košíky 1 a 2. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Nastavte časovač na 45 minut. Vařte v páře, dokud nezačne pamí hmeč znovu pípat. Během vaření zeleninu v polévkové misce třikrát promíchejte dlouhou lžičí. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká!
- Tyčovým mixérem rozmixujte zeleninu v polévkové misce dohladka. Okořeňte podle chuti.
- Zelné zavitky položte na 4 talíře a přelijte lžičí zeleninové omáčky. Rozdělte na rolky kysanou smetanu a posypte sekanou petrželí.

Tipy

- Pokud chcete předvařit rýži, vsypte ji neuvařenou do polévkové misky pamího hmeč a vložte misku do košíku 3. Vložte na odkapávač, přidejte 50 ml horké vody, nastavte časovač na 8 minut a stiskněte tlačítko start. Vařte, dokud pamí hmeč nezačne pípat. Nechte rýži vychladnout. Pokud si chcete usnadnit plnění zelných listů, můžete zelné listy 8 minut předvařit v páře spolu s rýží. Podávejte s bramborovou kaší.

RU Рулетки с капустой под овощным соусом

Основное блюдо — 4 порции
L Подготовка — 20 минут + приготовление на пару — 50 минут

1 кочан капусты
 1 луковица
 3 зубчика чеснока
 1 большая морковь
 1 веточка петрушки
 2 томата
 250 г свиного фарша
 250 г говяжьего фарша
 100 г недоваренного риса****
 3 соловые ложки томатной пасты
 соль и перец
 3 столовые ложки сметаны

Дополнительно
 ручной блендер

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель.

Этап 2

- Снимите с кочана 16 больших листов. Наколите листы вилкой по всей поверхности. Нашинкуйте оставшуюся капусту. Очистите и мелко порубите лук и чеснок. Очистите и натрите морковь на терке. Порубите петрушку. Нарежьте томаты.
- Смешайте свиной и говяжий фарш, добавьте рис и ¼ следующих ингредиентов: нашинкованная капуста, лук, чеснок, морковь и петрушка. Добавьте ½ всей томатной пасты, 1 чайную ложку перца и 1 ½ чайные ложки соли. Разделите фарш на 16 порций.
- Слегка посолите капустные листья. Выложите фарш на одну сторону каждого листа. Сложите боковые края и сверните рулетки. Положите рулетки в чашу № 1 и 2.
- Для соуса: в чашу для супа пароварки положите томаты, нашинкованную капусту, лук, чеснок, томатную пасту и ½ чайной ложки соли.

Этап 3

- Чашу № 3 поставьте на поддон для капель. Чашу для супа с томатной и капустной смесью поставьте в чашу № 3. Добавьте 150 мл горячей воды и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 5 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, чашу № 1 и 2 поставьте под чашу № 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! С помощью таймера выберите время приготовления 45 минут. По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Во время приготовления 3 раза перемешайте овощи в чаше для супа при помощи длинной ложки. Остерегайтесь выхода горячего пара!
- С помощью ручного блендера измельчите овощи в чаше для супа до однородной смеси, приправьте по вкусу.
- Разложите рулетки с капустой на 4 тарелки, сверху полейте овощным соусом и сметаной, посыпьте порубленной петрушкой.

Советы

- Чтобы приготовить недоваренный рис, положите сырой рис в чашу для супа пароварки и поставьте в чашу № 3. Чашу поставьте на поддон для капель, добавьте 50 мл горячей воды, выберите время приготовления 8 минут и нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Дайте рису остыть. Чтобы капустные листы стали более мягкими, поместите их в пароварку вместе с рисом на 8 минут. Подавайте с картофельным пюре.

PL Leniwe gołąbki z sosem warzywnym

Dań główne — 4 porcje
L Czas przygotowania: 20 minut + gotowanie na parze: 50 minut

1 biała kapusta
 1 cebula
 3 ząbki czosnku
 1 duża marchew
 1 gałązka pietruszki
 2 pomidory
 250 g mielonej wieprzowiny
 250 g mielonej wołowiny
 100 g na wprół ugotowanego na parze ryżu****
 3 łyżki przecieru pomidorowego
 pieprz i sól
 3 łyżki kwaśnej śmietany

Dodatkowo
 blender ręczny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową.

Krok 2

- Zdejmij 16 dużych liści z kapusty. Ponakłuj całe liście widelcem. Poszatkuj resztę kapusty. Obierz cebulę i czosnek i posiekaj je drobno. Obierz i zetrzyj marchew na tarce o grubych oczkach. Posiekaj pietruszkę. Pokrój w kostkę pomidory.
- Wymieszaj dwa rodzaje mięsa mielonego z ryżem i ¼ każdego z poniższych składników: poszatkowanej kapusty, cebuli, czosnku, marchwi i pietruszki. Dodaj ½ przecieru pomidorowego, 1 łyżeczkę pieprzu i 1 ½ łyżeczki soli. Podziel tak przygotowane mięso na 16 porcji.
- Posyp liście kapusty odrobiną soli. Umieść po porcji farszu mięsnego na jednym końcu każdego z liści kapusty. Zawij boki liści do środka i zwij liście w ruloniki wypełnione farszem.
- Umieść je w koszach 1 i 2.
- Aby przygotować sos, umieść pomidory z resztą kapusty, cebuli, czosnku, marchwi, przecieru pomidorowego i ½ łyżeczki soli w pojemniku na zapę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce.

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej parowaru. Umieść pojemnik na zapę z pomidorami z kapustą w koszu 3. Dodaj 150 ml gorącej wody. Zamknij pokrywę.
- Korzystając z ręcznego blendera, miksuj warzywa w pojemniku na zapę aż do uzyskania jednolitej masy. Dopraw do smaku.
- Rozłóż gołąbki na 4 talerzach i polej je łyżką sosu warzywnego. Nałóż kwaśną śmietaną na gołąbki i posyp je posiekaną pietruszką.

Wskazówki

- Aby na wprół ugotować ryż, włóż nieugotowany ryż do pojemnika na zapę parowaru i umieść pojemnik w koszu 3. Umieść go na tacce ociekowej, dodaj 50 ml gorącej wody, ustaw minutnik na 8 minut i nacisnij przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy. Poczekaj, aż ryż ostygnie. Napełnianie liści kapusty będzie prostsze, jeśli będą one przez 8 minut wstępnie przygotowane na parze wraz z ryżem. Podawaj z tłuczonymi ziemniakami.

UK Лівні голубці з овочевим соусом

Головна страва на 4 порції
L Час приготування: 20 хвилин + час обробки парою: 50 хвилин

1 головка білокачанної капусти
 1 цибулю
 3 зубці часнику
 1 велика морква
 1 пагінець петрушки
 2 помідори
 250 г меленої свинини
 250 г меленої яловичини
 100 г пропареного до напігготовності рису****
 3 стол. ложки томатної пасты
 перець і сіль
 3 стол. ложки сметани

Додатково
 ручний блендер

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце.

Крок 2

- Зніміть із капусти 16 великих листків. Проколіть листки по всій поверхні виделкою. Решту капусти натріть. Почистіть цибулю і часник та дрібно їх наріжте. Почистіть і натріть моркву. Наріжте петрушку. Поріжте на кубики помідори.
- Перемішайте два види меленого м'яса з рисом і ¼ таких продуктів: терта капуста, цибуля, часник, морква та петрушка. Додайте ½ томатної пасты, 1 чайну ложку перець та 1 ½ чайної ложки соли. Розділіть фарш на 16 порцій.
- Посипте листки капусти невеликою кількістю соли. Покладіть порцію фаршу на один кінець кожного листка капусти. Загніть боки всередину та згорніть листки в трубочку з м'ясою сумішшю. Покладайте у кошики 1 та 2.
- Для приготування соусу покладіть помідори з рештою капусти, цибулю, часнику, моркви, томатної пасты та ½ чайної ложки соли в чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель пароварки. Поставте чашу для супу із сумішшю помідорів і капусти в кошик 3. Додайте 150 мл гарячої води. Накрийте кришкою.
- Подрібніть овочі в чаші для супу ручним блендером до утворення однорідної маси. Потім приправте.
- Викладіть голубці на 4 тарілки та полийте ложкою овочевого соусу. Потім полийте голубці сметаною і посипте їх нарізаною петрушкою.

Поради

- Щоб обробити парою рис до напігготовності, покладіть сирий рис у чашу для супу пароварки, а чашу поставте в кошик 3. Встановіть кошик на лоток для крапель, долейте 50 мл гарячої води, налаштуйте таймер на 8 хвилин і натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал. Дайте рису охолонути. Щоб капусту було легше начинити, листки можна попередньо обробити парою 8 хвилин разом із рисом. Подавайте на стіл із картопляним пюре.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція мистить
389 kcal	389 ккал	389 kcal	389 Харчова цінність
30 g bílkoviny	30 g белков	30 g białka	30 г Білки
19 g tuk celkem, 8 g nasycené tuky	19 g жиров, 8 g насыщенных жиров	19 g tłuszczu ogółem, 8 g tłuszczów nasyconych	19 г Жир, 8 г Насичени жири
21 g sacharidy	21 g углеводов	21 g węglowodanów	21 г Вуглеводи
7 g vláknina	7 г клетчатки	7 g pektyn	7 г Харчові волокна



CZ Plněná paprika, lilek a cuketa s rýží a mletým hovězím

Hlavní jídlo pro 4 osoby
L Příprava 20 minut + vaření v páře 45 minut

- 2 malé papriky (1 červená, 1 žlutá)
- 2 malé lilky
- 1 velká cuketa
- 1 cibule
- 600 g mletého hovězího
- 200 g rýže předvažené v páře****
- 12 lžic rajčatové omáčky nebo kečupu
- 2 lžice olivového oleje
- sušené oregano
- 2 lžičky nového koření
- pepř a sůl

Krok 1

• Připravte pamí hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte oreganem.

Krok 2

- Papriky a cukety podélně rozkrojíte, řez vedte skrze stopku. Z paprik odstráňte semínka. Cuketu na obou koncích seřízněte a poté rozkrojíte na 4 stejnoměrné části. Z cukety a lilky vydlabejte dužinu. Nedlabte příliš blízko konců a slupky. Vydlabanou dužinu posekejte najemno.
- Cibuli oloupejte a nasekejte nadrobno. Smíchejte cibuli s nasekanou dužinou z cukety a lilků, mletým masem, rýží, ½ rajčatové omáčky nebo kečupu, 1 ½ lžíc olivového oleje, 2 lžičkami oregana, novým kořením, 1 lžičkou pepře a 1 lžičkou soli.
- Vnitřek paprik, cuket a lilku posypte trochu pepře a soli a naplňte je směsí masa, rýže a zeleninové směsi. Naplněné papriky vložte do košíku 1, naplněné cukety do košíku 2 a plněný lilek do košíku 3.

Krok 3

- Košík 1 položte na odkapávač pamího hmeče a na něj položte košíky 2 a 3. Zakryjte víkem.
- Nastavte časovač na 45 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne pamí hmeč pípát a jídlo nebude hotové.
- ¼ šťávy, která se nahromadila v odkapávači, nalijte do misky a vmíchejte zbytek rajčatové omáčky nebo kečupu a ½ lžice olivového oleje. Okořeňte podle chuti a servírujte samostatně – omáčkou se polévá plněná zelenina.
- Plněnou zeleninu rozdělte na 4 talíře.

Typ

- Pokud chcete předvařit rýži, vsypte ji neuvařenou do polévkové misky pamího hmeče a vložte misku do košíku 3. Vložte na odkapávač, přidejte 80 ml horké vody, nastavte časovač na 8 minut a stiskněte tlačítko Start. Vařte, dokud pamí hmeč nezačne pípát. Nechte rýži vychladnout. Pokud si chcete usnadnit plnění zelených listů, můžete zelené listy 8 minut předvařit v páře spolu s rýží. Do masové směsi se skvěle hodí malé kousky syru feta. Před podáváním posypte plněnou zeleninu sekanou petrželí, celerovými lístky nebo koriandrem.

RU Фаршированные перцы, баклажаны и кабачки с рисом и говядиной

Основное блюдо — 4 порции
L Подготовка — 20 минут + приготовление на пару — 45 минут

- 2 небольших перца (1 красный, 1 желтый)
- 2 небольших баклажана
- 1 большой кабачок
- 1 луковица
- 600 г говяжьего фарша
- 200 г недоваренного риса****
- 12 столовых ложек томатной пасты или кетчупа
- 2 столовых ложки оливкового масла
- сушеный орегано
- 2 чайные ложки душистого перца
- соль и перец

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Наполните контейнер для специй орегано.

Этап 2

- Перцы и баклажаны разрежьте пополам, прорезая вдоль стебля. Очистите перцы от семян. Кабачок обрежьте с двух сторон и нарежьте на 4 равные части. При помощи ложки выскоблите из кабачка и баклажана мякоть, не приближаясь слишком близко к краям и кожуре. Мелко порежьте мякоть.
- Очистите и мелко порежьте лук. Смешайте лук с порезанной мякотью кабачка и баклажан, фаршем, рисом, ½ всего томатного соуса или кетчупа, 1½ столовыми ложками оливкового масла, 2 чайными ложками орегано, душистым перцем, 1 чайной ложкой перца и 1 чайной ложкой соли.
- Натрите внутреннюю поверхность перцев, кабачка и баклажан перцем и солью, наполните фаршем, рисом и овощами. Фаршированные перцы положите в чашу № 1, фаршированные баклажаны — в чашу № 2, фаршированный кабачок — в чашу № 3.

Этап 3

- Чашу № 1 поставьте на поддон для капель, чаши № 2 и 3 поставьте сверху и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 45 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
- Перелейте ¼ сока, скопившегося в поддоне для капель, в миску, добавьте оставшийся томатный соус или кетчуп и ½ столовой ложки оливкового масла.
- Приправьте по вкусу и подавайте в качестве соуса к фаршированным овощам.
- Фаршированные овощи выложите на 4 подогретые тарелки.

Советы

- Чтобы приготовить недоваренный рис, положите сырой рис в чашу для супа пароварки и поставьте в чашу № 3. Чашу поставьте на поддон для капель, добавьте 80 мл горячей воды, выберите время приготовления 8 минут и нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Дайте рису остыть. В мясной фарш можно добавить кусочки сыра фета. Перед подачей посыпьте фаршированные овощи порубленными листьями петрушки, сельдерея или кинзы.

PL Nadziewana papryka, bakłażan i cukinia z ryżem i mieloną wołowiną

Danie główne — 4 porcje
L Czas przygotowania: 20 minut + gotowanie na parze: 45 minut

- 2 małe papryki (1 czerwona, 1 żółta)
- 2 małe bakłażany
- 1 duża cukinia
- 1 cebula
- 600 g mielonej wołowiny
- 200 g na wprót ugotowanego na parze ryżu****
- 12 łyżec sossu pomidorowego lub keczupu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- suszony oregano
- 2 łyżeczki ziela angielskiego
- pieprz i sól

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę oregano.

Krok 2

- Rozdziel papryki i bakłażany wzdłuż na pół, przecinając łodygę. Usuń z papryki nasiona. Odkrój oba końce cukinii, a następnie przekrój ją na 4 równe części. Wybierz mięszs z cukinii i bakłażanów. Nie zbliżaj się z nadto do końcówek i do skóry. Posiekaj drobno cały wybrany mięszs.
- Obierz cebulę i drobno ją posiekaj. Wymieszaj cebulę z posiekanyim mięszsem cukinii i bakłażanów, mięsem mielonym, ryżem, ½ sossu pomidorowego lub keczupu, 1½ łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżeczkami oregano, zielem angielskim, 1 łyżeczką pieprzu i 1 łyżeczką soli.
- Posyp wnętrze papryki, cukinii i bakłażanów niewielką ilością soli i pieprzu, a następnie napełnij je mieszanką mięsa, ryżu i warzyw. Umieść nadziewane papryki w koszu 1, nadziewane bakłażany w koszu 2, a nadziewane cukinię w koszu 3.

Krok 3

- Umieść kosz 1 na tacce ociekowej parowaru, a następnie umieść na nim kosze 2 i 3. Zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 45 minut. Naciśnij przycisk uruchamiania, aby rozpocząć gotowanie na parze. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe.
- Wlej do miski ¼ płynu, który zgromadził się na tacce ociekowej i wymieszaj z nim resztę sossu pomidorowego lub keczupu i ½ łyżki oliwy z oliwek. Dopraw sos do smaku i podawaj osobno do polewania nadziewanych warzyw.
- Rozłóż nadziewane warzywa na 4 ciepłych talerzach.

Wskazówki

- Aby na wprót ugotować ryż, umieść nieugotowany ryż w pojemniku na zupę parowaru, a następnie umieść pojemnik w 3. Umieść kosz na tacce ociekowej, dolej 80 ml gorącej wody, ustaw minutnik na 8 minut i naciśnij przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy. Poczekaj, aż ryż ostygnie. Napełnianie liści kapusty będzie proste, jeśli będą one przez 8 minut wstępnie podgotowane na parze wraz z ryżem. Do farszu mięsnego warto dodać niewielkie kawałki sera feta. Przed podaniem posyp nadziewane warzywa posiekaną pietruszką, liśćmi selera lub kolendrą.

UK Фарширований перець, баклажан і молодий кабачок із рисом та меленою яловичиною

Головна страва на 4 порції
L Час приготування: 20 хвилин + час обробки парою: 45 хвилин

- 2 малі перці (1 червоний, 1 жовтий)
- 2 малі баклажани
- 1 великий молодий кабачок
- 1 цибулю
- 600 г меленої яловичини
- 200 г пропареного до напівготовності рису****
- 12 стол. ложок томатного соусу чи кетчупу
- 2 стол. ложки оливкової олії
- сушений орегано
- 2 чайні ложки гвоздики
- перець і сіль

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій орегано.

Крок 2

- Розділіть перці та баклажани вздовж навпіл, ріжучи через стебло. Видаліть із перців зернята. Зріжте молодий кабачок з обох кінців, а потім розріжте його на 4 рівні частини. Виберіть із молодого кабачка та баклажанів м'якоть. Не наближайтеся надто близько до кінців і шкірки. Дрібно наріжте всю вибрану м'якоть.
- Почистіть цибулю і дрібно її наріжте. Перемішайте цибулю із нарізаною м'якоттю молодого кабачка та баклажана, фаршем, рисом, ½ томатного соусу чи кетчупу, 1½ стол. ложки оливкової олії, 2 чайними ложками орегано, гвоздикою, 1 чайною ложкою перцю та 1 чайною ложкою соли.
- Посипте середини перців, молодого кабачка та баклажанів невеликою кількістю перцю і соли та начиніть їх сумішшю із м'яса, рису та овочів. Покладіть фаршировані перці в кошик 1, фаршировані баклажани в кошик 2, а фарширований молодий кабачок у кошик 3.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 на лоток для крапель пароварки, а зверху встановіть кошики 2 та 3. Накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 45 хвилин. Щоб почати обробку парою, натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова.
- Вилийте ¼ соку, який зібрався у лотку для крапель, у чашу та перемішайте його з рештою томатного соусу чи кетчупу та ½ стол. ложки оливкової олії. Приправте та подавайте окремо для поливки фаршированих овочів ложкою.
- Викладіть фаршировані овочі на 4 розігріті тарілки.

Поради

- Щоб обробити парою рис до напівготовності, покладіть сирий рис у чашу для супу пароварки, а чашу поставте в кошик 3. Встановіть кошик на лоток для крапель, долийте 80 мл гарячої води, налаштуйте таймер на 8 хвилин і натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал. Дайте рису охолонути. Дуже добре додати до м'ясної суміші невеликі шматки сиру фета. Перед подачею на стіл посипте фаршировані овочі нарізаною петрушкою, листком селери чи кориандром.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
608 kcal	608 ккал	608 kcal	608 Харчова цінність
35 g bílkoviny	35 г беаков	35 g białka	35 г Білки
32 g tuk celkem, 12 g nasycené tuky	32 г жилов, 12 г насыщенных жиров	32 g tłuszczu ogółem, 12 g tłuszczów nasyconych	32 г Жир, 12 г Насичені жири
41 g sacharidy	41 г углеводов	41 g węglowodanów	41 г Вуглеводи
8 g vláknina	8 г клетчатки	8 g pektyn	8 г Харчові волокна



CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
507 kcal	507 ккал	507 kcal	507 Харчова цінність
18 g bílkoviny	18 g белков	18 g białka	18 г Білки
15 g tuk celkem,	15 g жиров,	15 g tłuszczu ogółem,	15 г Жир,
7 g nasycené tuky	7 g насыщенных жиров	7 g tłuszczów nasyconych	7 г Насыщені жири
72 g sacharidy	72 г углеводов	72 g węglowodanów	72 г Вуглеводи
6 g vláknina	6 г клетчатки	6 g pektyn	6 г Харчові волокна

CZ Ratatouille s kozím sýrem vařené v páře s rýží

Vegetariánské hlavní jídlo pro 4 osoby

⌚ Příprava 10 minut + vaření v páře 45 minut

sušené provensálské koření
250 g zralých rajčat
2 stroužky česneku
2 malé papriky (červená a žlutá)
1 malý lilek
1 cuketa
1 lžičce olivového oleje
pepř a sůl
250 g měkkého kozího sýra
300 g bílé rýže

Krok 1

- Připravte parní hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte asi 3 lžičkami provensálských koření.

Krok 2

- Nasekejte rajčata a vložte je do velké misky.
- Oloupejte a nasekejte česnek.
- Papriky, lilek a cuketu nakrájejte na kostičky. Přidejte je spolu s česnekem k rajčatům. Vmíchejte olivový olej, ½ lžičce provensálského koření, ½ lžičky pepře a 1 lžičku soli. Vložte do košíku 2.
- Kozí sýr rozdrobte do malé misky.
- Rýži vložte do polévkové misky párního hmeče nebo do velké, nepřilíhající vysoké skleněné misky a vložte do košíku 3.

Krok 3

- Vložte košík 3 s polévkovou miskou na odkapávač. Rýži v polévkové misce zalijte 400 ml studené vody. Zakryjte víkem.
- Stiskněte tlačítko pro košík 2, nastavte časovač na 15 minut a potvrdte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 2. Stiskněte tlačítko pro košík 3, nastavte časovač na 45 minut a potvrdte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 3. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile parní hmeč začne pípat a tlačítko pro košík 2 blikat, vložte košík 2 se zeleninou na odkapávač pod košíkem 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Vařte, dokud nezačne parní hmeč znovu pípat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je rýže a zelenina dostatečně uvařená, a v případě potřeby vařte o několik minut déle. Během vaření rýži dvakrát promíchejte dlouhou lžičkou.
- Ratatouille podle chuti okořeňte pepřem a solí. Rýži a ratatouille rozdělte na 4 talíře – posypte kozím sýrem. ½ šťávy, která se vytvořila v odkapávači, nalijte do misky. Okořeňte podle chuti a servírujte samostatně – omáčka se přelévá přes rýži.

- Tipy**
- Sušené bylinky lze v aromatizačním infuzéru nahradit čerstvým rozmarýnem.
 - Vodu na vaření rýže lze nahradit zeleninovým vývarem. Posypte ratatouille sekanými praženými mandlemi. Místo čerstvé zeleniny lze použít mraženou; není nutné ji rozmrazovat, její příprava je však o něco delší.

RU Рататуй на пару с козьим сыром и рисом

Основное блюдо (вегетарианское) 4 порции

⌚ Подготовка — 10 минут + время приготовления на пару — 45 минут

сухие прованские травы
250 г спелых томатов
2 зубчика чеснока
2 небольших перца (красный и желтый)
1 небольшой баклажан
1 кабачок
1 столовая ложка оливкового масла
соль и перец
250 г мягкого козьего сыра
300 г белого риса

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите примерно 3 столовые ложки прованских трав.

Этап 2

- Нарежьте томаты и переложите в большую миску.
- Очистите и порубите чеснок.
- Нарежьте перец, баклажан и кабачок. Добавьте их вместе с чесноком к томатам. Влейте оливковое масло, ½ столовой ложки прованских трав, ½ чайной ложки перца и 1 чайную ложку соли, переложите в чашу № 2.
- Переложите козий сыр в меньшую миску.
- Рис положите в чашу для супа пароварки и поставьте в чашу № 3.

Этап 3

- Чашу № 3 с чашей для супа поставьте на поддон для капель. Добавьте 400 мл холодной воды в чашу для супа и накройте крышкой.
- Нажмите кнопку чаши № 2, с помощью таймера выберите время приготовления 15 минут, снова нажмите кнопку чаши № 2 для подтверждения. Нажмите кнопку чашу № 3, с помощью таймера выберите время приготовления 45 минут, снова нажмите кнопку чаши № 3 для подтверждения. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда на пароварке раздастся звуковой сигнал и начнет мигать кнопка чаши № 2, поставьте чашу № 2 с овощами на поддон для капель под чашу № 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность риса и овощей, при необходимости готовьте еще несколько минут. Во время приготовления дважды перемешайте рис при помощи длинной ложки.
- Приправьте рататуй солью и перцем по вкусу. Рис и рататуй разложите на 4 тарелки и посыпьте козьим сыром. ½ сока, скопившегося на поддоне для капель, перелейте в миску. Приправьте по вкусу и подавайте в качестве соуса к рису.

Советы

- Вместо сухих трав в контейнер для специй можно положить свежий розмарин.
- Вместо воды для приготовления риса можно использовать овощной бульон. Украсть рататуй порубленным жареным миндалем. Вместо козьего сыра можно использовать брынзу. Свежие овощи можно заменить замороженными. Размораживать их не нужно, однако помните, что их приготовление займет чуть больше времени.

PL Ratatouille gotowane na parze z kozim serem i ryżem

Vegetariańskie danie główne — 4 porcje

⌚ Czas przygotowania: 10 minut + gotowanie na parze: 45 minut

suszone zioła prowansalskie
250 g dojrzałych pomidorów
2 ząbki czosnku
2 małe papryki (czerwona i żółta)
1 mały bakłażan
1 cukinia
1 łyżka oliwy z oliwek
pieprz i sól
250 g miękkiego koziego sera
300 g białego ryżu

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 3 łyżkami ziół prowansalskich.

Krok 2

- Posiekaj pomidory i włóż je do dużej miski.
- Obierz i posiekaj czosnek.
- Pokrój papryki, bakłażana i cukinię w kostkę. Dodaj je wraz z czosnkiem do pomidorów. Dodaj oliwę z oliwek, ½ łyżki ziół prowansalskich, ½ łyżeczki pieprzu i 1 łyżeczkę soli. Włóż je do kosza 2.
- Rozkrusz kozie ser do małej miseczki.
- Umieść ryż w pojemniku na zapę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce i umieść w koszu 3.

Krok 3

- Umieść kosz 3 z pojemnikiem na zapę na tacce ociekowej. Dolej 400 ml zimnej wody do ryżu w pojemniku na zapę. Zamknij pokrywę.
- Naciśnij przycisk kosza 2, ustaw minutnik na 15 minut i potwierdź, naciskając ponownie przycisk kosza 2. Naciśnij przycisk kosza 3, ustaw minutnik na 45 minut i potwierdź, naciskając ponownie przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, a przycisk kosza 2 zacznie migać, umieść kosz 2 z warzywami na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uważaj na bardzo gorącą parę! Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryż i warzywa są dobrze ugotowane; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut. Podczas gotowania na parze dwukrotnie przemieszaj ryż za pomocą długiej łyżki.
- Dopraw ratatouille do smaku solą i pieprzem. Rozłóż ryż i ratatouille na 4 talerzach i posyp danie kozim serem. Wlej do miski ½ płynu, który zgromadził się na tacce ociekowej. Dopraw do smaku. Sos do polewania ryżu podawaj osobno.

Wskazówki

- Zamiast suszonych ziół w pojemniku na przyprawę można umieścić świeży rozmarin.
- Do gotowania ryżu można zamiast wody użyć bulionu warzywnego. Posyp ratatouille posiekаными prażonymi migdałami. Zamiast świeżych warzyw można użyć warzyw mrożonych; nie trzeba ich wcześniej rozmrażać, ale trzeba pamiętać, że ich gotowanie o kilka minut.

UK Рататуй на парі з козячим сиром і рисом

Головна вегетаріанська страва на 4 порції

⌚ Час приготування: 10 хвилин + час обробки парою: 45 хвилин

сушені прованські трави
250 г дозрілих помідорів
2 зубці часнику
2 малі перці (червоний і жовтий)
1 малий баклажан
1 молодий кабачок
1 стол. ложка оливкової олії
перець і сіль
250 г м'якого козячого сиру
300 г білого рису

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимально позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій прибіл. 3 стол. ложки прованських трав.

Крок 2

- Наріжте помідори та покладіть їх у велику чашу.
- Почистіть і наріжте часник.
- Поріжте кубиками перці, баклажан і молодий кабачок. Додайте їх і часник до помідорів. Перемішайте все це з оливковою олією, ½ стол. ложки прованських трав, ½ чайної ложки перцю та 1 чайною ложкою солі.
- Покладіть у кошик 2.
- Накришіть козячий сир у малу чашу.
- Покладіть рис у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу та вставте її у кошик 3.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 із чашою для супу на лоток для крапель. Залийте рис у чаші для супу 400 мл холодної води. Накрийте кришкою.
- Натисніть кнопку кошика 2, налаштуйте таймер на 15 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 2. Натисніть кнопку кошика 3, налаштуйте таймер на 45 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 3. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал і почне блимат кнопка кошика 2, встановіть кошик 2 з овочами на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова. Перевірте, чи рис та овочі готові, та в разі потреби обробляйте їх парою ще кілька хвилин. Під час обробки парою двічі перемішайте соус довгою ложкою.
- Поперчіть і посоліть рататуй до смаку. Викладіть рис і рататуй на 4 тарілки, після чого посипте рататуй козячим сиром. Вилийте ½ соку, що зібрався у лотку для крапель, чашу. Приправте та подавайте окремо для поливки рису ложкою.

Поради

- Сушені трави (в пристосуванні для спецій) можна замінити свіжим розмарином.
- Воду для приготування рису можна замінити овочевим бульйоном. Посипте ратату нарізаним смаженим мигдалем. Замість свіжих овочів можна взяти заморожені; їх не потрібно розморожувати, однак потрібно готувати на кілька хвилин довше.



CZ Ravioli s cuketou a paprikou vařené v páře s pestem z vlašských ořechů

Hlavní jídlo pro 4 osoby
 ⌚ Příprava 15 minut + vaření v páře 13 minut

- 1 stroužek česneku
- 30 g lístků bazalky
- 60 g vyloupaných vlašských ořechů
- 40 g strouhaného sýru parmezán
- 100 ml olivového oleje
- pepř a sůl
- 3 papriky (červená, žlutá, zelená)
- 2 cukety
- 500 g čerstvých ravioli**** (kupovaných nebo domácích)

Navíc
 sušené nebo čerstvé oregano; kuchyňský robot

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávací. Aromatizační infuzér naplňte asi 3 lžicemi oregana.

Krok 2

- Olupejte česnek. Pomocí kuchyňského robotu jemně nasekejte česnek, bazalku a vlašské ořechy. Přidejte parmezán, po kapkách přilévajte olej a mixujte pomocí pulzního tlačítka. Ochutněte solí a pepřem
- Papriky nakrájejte na 5cm kousky. Vložte je do košíku 1.
- Cuketu podélně rozkrojíte a nakrájejte na 3cm kousky. Vložte je do košíku 2.
- Vložte ravioli do košíku 3.

Krok 3

- Košík 1 s paprikami vložte na odkapávač. Přikryjte víkem.
- Stiskněte tlačítko programu pro přípravu celé pokrmy a tlačítko pro košík 1. Nastavte časovač na 13 minut. Potvrďte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 1. Poté stiskněte tlačítko pro košík 2, nastavte časovač na 10 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 2. Nyní stiskněte tlačítko pro košík 3, nastavte časovač na 8 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 3. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile začne pára hřes pipat a tlačítko pro košík 2 a později pro košík 3 blikat, vložte příslušný košík do párního hrnce. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Vařte, dokud nezačne pára hrnec znovu pipat a jídlo nebude hotové.
- Ravioli a zeleninu naservírujte na 4 nahřáté hluboké talíře. Lžící dejte doprostřed trochu pesta z vlašských ořechů a pokapejte pokrmy trochou oleje.

Tipy

- Místo ravioli lze použít knedlíčky manti, vareniki nebo pelmeně – dají se koupit mražené v obchodech s ruskými potravinami.

RU Пельмени с кабачками и перцами под соусом из укропа и грецких орехов

Основное блюдо — 4 порции
 ⌚ Подготовка — 15 минут + время приготовления на пару — 13 минут

- 1 зубчик чеснока
- 30 г укропа
- 60 г очищенных грецких орехов
- 40 г тертого сыра
- 100 г сметаны
- соль и перец
- 3 перца (красный, желтый, зеленый)
- 2 кабачка
- ½ кг пельменей
- растительное масло

Дополнительно
 3 столовые ложки сухого или свежего орегано

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите примерно 3 столовые ложки орегано.

Этап 2

- Очистите чеснок. Чеснок, укроп и орехи мелко порубите. Добавьте сыр и сметану, перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу.
- Перцы нарежьте на кусочки размером 5 см и положите в чашу № 1.
- Кабачки разрежьте вдоль, нарежьте на кусочки размером 3 см и положите в чашу № 2.
- Пельмени выложите в чашу № 3.

Этап 3

- Чашу № 1 с перцами поставьте на поддон для капель и накройте крышкой.
- Нажмите кнопку режима Meal Program и кнопку чаши № 1. С помощью таймера выберите время приготовления 13 минут. Снова нажмите кнопку чаши № 1 для подтверждения. Нажмите кнопку чаши № 2, с помощью таймера выберите время приготовления 10 минут, снова нажмите кнопку чаши № 2 для подтверждения. Нажмите кнопку чаши № 3, с помощью таймера выберите время приготовления 8 минут, снова нажмите кнопку чаши № 3 для подтверждения. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда на пароварке раздастся звуковой сигнал и начнет мигать кнопка чаши № 2, а затем кнопка чаши № 3, поставьте соответствующую чашу в пароварку. Остерегайтесь выхода горячего пара! По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал.
- Разложите пельмени и овощи на 4 глубокие тарелки. В центр выложите соус из укропа и грецких орехов и сбрызните маслом.

Советы

- Для приготовления замороженных пельменей требуется немного больше времени. Вместо пельменей можно использовать ravioli.

PL Ravioli z gotowaną na parze cukinią i pieprzem oraz pesto z orzechów włoskich

Wegetariańskie danie główne — 4 porcje
 ⌚ Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 13 minut

- 1 ząbek czosnku
- 30 g listków bazylii
- 60 g łuskanych orzechów włoskich
- 40 g startego parmezanu
- 100 ml oliwy z oliwek
- pieprz i sól
- 3 papryki (czerwona, żółta, zielona)
- 2 cukinie
- 500 g świeżych ravioli**** (kupnego lub domowej roboty)

Dodatkowo
 suszone lub świeże oregano; robot kuchenny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 3 łyżkami oregano.

Krok 2

- Obierz czosnek. Za pomocą robota kuchennego posiekaj drobno czosnek, bazylię i orzechy włoskie. Dodaj parmezan i dodawaj po kropliczki oliwę, korzystając z przycisku pulsacji w celu zmiksowania. Dodaj sól i pieprz do smaku.
- Pokrój papryki na kawałki o długości 5 cm. Umieść je w koszu 1.
- Przekrój cukinię wzdłuż na pół i pokrój je na kawałki szerokości 3 cm. Umieść je w koszu 2.
- Umieść ravioli w koszu 3.

Krok 3

- Umieść kosz 1 z paprykami na tacce ociekowej i zamknij pokrywkę.
- Naciśnij przycisk programu posiłku, a następnie przycisk kosza 1. Ustaw minutnik na 13 minut. Potwierdź, naciskając ponownie przycisk kosza 1. Następnie naciśnij przycisk kosza 2, ustaw minutnik na 10 minut i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 2. Następnie naciśnij przycisk kosza 3, ustaw minutnik na 8 minut i potwierdź, ponownie naciskając przycisk kosza 3. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy oraz zacznie migać przycisk kosza 2, a później kosza 3, umieść odpowiednio kosze w parowarce. Uwaga! Na bardzo gorącą parę! Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe.
- Ułóż ravioli i warzywa na 4 ciepłych głębokich talerzach. Na środek dania nałóż pesto z orzechów włoskich. Całość skrop niewielką ilością oliwy.

Wskazówki

- Ravioli można zastąpić uszkami lub innymi pierogami; można je nabyć mrożone w sklepach.

UK Равіолі з молодим кабачком і перцем на парі та соусом песто з грецьких горіхів

Головна страва на 4 порції
 ⌚ Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 13 хвилин

- 1 зубець часнику
- 30 г листків базиліку
- 40 г чишених грецьких горіхів
- 40 г тертого пармезану
- 100 мл оливкової олії
- перець і сіль
- 3 перці (червоний, жовтий, зелений)
- 2 молоді кабачки
- 500 г свіжих ravioli**** (придбаних у магазині чи приготованих вдома)

Додатково
 сушений чи свіжий орегано; кухонний комбайн

Крок 1

- Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій прибіл. 3 стол. ложки орегано.

Крок 2

- Почистіть часник. За допомогою кухонного комбайна дрібно наріжте часник, базилік і грецькі горіхи. Додайте пармезан і потроху доливайте олію, використовуючи кнопку імпульсного режиму для змішування. Поперчіть і посоліть до смаку.
- Поріжте перці на 5-см шматки. Покладіть їх у кошик 1.
- Розріжте молоді кабачки вздовж напівлі і поріжте їх на 3-см шматки. Покладіть їх у кошик 2.
- Покладіть ravioli в кошик 3.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 із перцями на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
- Натисніть кнопку програми приготування страв і кнопку кошика 1. Налаштуйте таймер на 13 хвилин. Підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 1. Потім натисніть кнопку кошика 2, налаштуйте таймер на 10 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 2. Після цього натисніть кнопку кошика 3, налаштуйте таймер на 8 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 3. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал і почне блимати кнопка кошика 2, а потім кнопка кошика 3, встановіть на пароварку відповідний кошик. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Обробляйте парою, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова.
- Викладіть ravioli та овочі на 4 розігріті глибокі тарілки. Ложкою покладіть соус песто з грецьких горіхів посередині, після чого полийте страву олією.

Поради

- Замість ravioli можна взяти манти, вареники та пельмені, які продаються замороженими.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція мистить
819 kcal	819 ккал	819 kcal	819 Харчова цінність
25 g bílkoviny	25 г бeаков	25 g białka	25 г Білки
47 g tuk celkem, 11 g nasycené tuky	47 г жиrow, 11 г насыщенных жиров	47 g tłuszczu ogółem, 11 g tłuszczów nasyconych	47 г Жир, 11 г Насичені жири
70 g sacharidy	70 г углеводов	70 g węglowodanów	70 г Вуглеводи
8 g vláknina	8 г клетчатки	8 g pektyn	8 г Харчові волокна



CZ Houbové rizoto s rajčaty sušenými na slunci, kapary, parmezánem a bazalkou

Vegetariánské hlavní jídlo pro 4 osoby, předkrm pro 6 osob
L Čas na přípravu 10 minut + vaření v páře 45 minut

- 200 g hub
 - 2 cibule
 - 10 rajčat sušených na slunci (v oleji) + 3 lžice oleje z těchto rajčat
 - 325 g rýže na rizoto
 - 6 lžic solených kaparů
 - 6 snítek bazalky
 - pepř a sůl
 - 1 l zeleninového vývaru
 - 6 polévkových lžic strouhaného parmezánu
- Navíc
čerstvé oregano

Krok 1

- Připravte parní hniec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Infuzér naplňte asi 3 lžicemi oregana.

Krok 2

- Houby rozčtvřte. Cibule oloupejte a nakrájejte na kolečka. Rajčata nasekejte nadrobno. Vložte rizoto do polévkové misky parního hnce nebo do velké, nepřilíživé vysoké skleněné misky a promíchejte s olejem z rajčat, kapary, houbami a cibulí.

Krok 3

- Košík 3 vložte na odkapávač. Polévkovou misku s rýžovou směsí vložte do košíku 3.
- Zalijte vývarem. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 45 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hniec pípat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je rýže dostatečně uvařená, a v případě potřeby vařte o několik minut déle. Během vaření rýži často míchejte dlouhou lžicí. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká!
- Rizoto ochutě a případně přidejte navíc olej (z rajčat), pepř a sůl. Natrhejte bazalkové lístky. Rozdělte rizoto na 4 – 6 talířů, posypte natrhanou bazalkou a parmezánem.

Tipy

- Tymián nebo rozmarýn lze nahradit oreganem.
- Rizoto podávejte se salátem z rukoly a balsamickým dresinkem. Pokud nechcete rizoto vegetariánské: před vařením v páře přidejte do rýžové směsi nadrobno nasekanou šunka.

RU Грибное ризотто с вялеными томатами, каперсами, сыром пармезан и базиликом

Основное блюдо (вегетарианское) — 4 порции/закуска — 6 порций
L Подготовка — 10 минут + время приготовления на пару — 45 минут

- 200 г грибов
 - 2 луковицы
 - 10 вяленых томатов (в масле) + 3 столовые ложки масла
 - 325 г риса для ризотто
 - 6 столовых ложек соленых каперсов
 - 6 веточек базилика
 - соль и перец
 - 1 л овощного бульона
 - 6 столовых ложек тертого сыра пармезан
- Navíc
свежий орегано

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капели. В контейнер для специй положите примерно 3 столовые ложки орегано.

Этап 2

- Грибы разрежьте на 4 части. Очистите и нарежьте лук кольцами. Мелко порежьте томаты. Рис положите в чашу для супа пароварки, смешайте с томатным маслом, каперсами, грибами и луком.

Этап 3

- Чашу № 3 поставьте на поддон для капели. Чашу для супа с рисовой смесью поставьте в чашу № 3.
- Добавьте бульон и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 45 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Проверьте готовность риса и овощей, при необходимости готовьте еще несколько минут. Во время приготовления регулярно помешивайте рис при помощи длинной ложки. Остерегайтесь выхода горячего пара!
- Попробуйте ризотто, при необходимости добавьте немного томатного масла, посолите и поперчите. Оторвите от стеблей листья базилика. Ризотто разложите на 4-6 тарелок, посыпьте листьями базилика и тертым сыром пармезан.

Советы

- Вместо орегано можно использовать тимьян или розмарин
- Идеальным дополнением к ризотто станет салат с рукколой и бальзамический соус. Для приготовления невегетарианского ризотто: перед приготовлением на пару добавьте в рисовую смесь немного нарезанного копченого окорока.

PL Grzybowe risotto z suszonymi pomidorami, kaparami, parmezanem i bazylią

Vegetariańskie danie główne — 4 porcje, przystawka — 6 porcji
L Czas przygotowania: 10 minut + gotowanie na parze: 45 minut

- 200 g grzybów
 - 2 cebule
 - 10 suszonych pomidorów (w oleju) + 3 łyżki tego oleju
 - 325 g ryżu na risotto
 - 6 łyżek solonych kaparów
 - 6 gałązek bazylii
 - pieprz i sól
 - 1 litr bulionu warzywnego
 - 6 łyżek tartego parmezanu
- Dodatkowo
świeże oregano

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 3 łyżkami oregano.

Krok 2

- Pokrój grzyby na ćwiartki. Obierz cebulę i pokrój ją w plasterki. Posiekaj drobno pomidory. Umieść risotto w pojemniku na zapę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce i wymieszaj z olejem pomidorowym, kaparami, grzybami i cebulą.

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej. Włóż pojemnik na zapę z ryżem z dodatkami do kosza 3.
- Wlej bulion. Zamknij pokrywę.
- Ustaw minutnik na 45 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryż jest dobrze ugotowany; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze kilka minut. Podczas gotowania co pewien czas mieszaj ryż za pomocą długiej łyżki. Uwważaj na bardzo gorącą parę!
- Posmakuj risotto i w razie potrzeby dodaj więcej oleju (pomidorowego), soli i pieprzu. Porozdzieraj listki bazylii. Rozłóż risotto na 4-6 talerzach, posyp porozdzieranymi listkami bazylii i parmezanem.

Wskazówki

- Oregano można zastąpić tymiankiem lub rozmarynem.
- Podawaj risotto z sałatką z rukoli i dressingiem z octu balsamicznego. Risotto w wersji niewegetariańskiej: przed rozpoczęciem gotowania na parze dodaj do mieszanki zawierającej ryż nieco drobno posiekanej wędzonej szynki.

UK Грибне ризотто з сушеними помідорами, каперсами, пармезаном і базиликом

Головна вегетаріанська страва на 4 порції, закуска на 6 порцій
L Час приготування: 10 хвилин + час обробки парою: 45 хвилин

- 200 г грибів
 - 2 цибулини
 - 10 сушених помідорів (в олії) + 3 стол. ложки олії
 - 325 г рису для ризотто
 - 6 стол. ложок солених каперсів
 - 6 пагінівців базилика
 - перець і сіль
 - 1 л овочевого бульйону
 - 6 стол. ложок тертого сиру пармезан
- Dodatkowo
свіжий орегано

Крок 1

- Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій прилб. 3 стол. ложки орегано.

Крок 2

- Розріжте на чотири частини гриби. Почистіть і наріжте кружальцями цибулю. Дрібно наріжте помідори. Покладіть рис для ризотто в чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу склянну чашу та перемішайте його з олією, у якій були помідори, каперсами, грибами і цибулею. 2.
- Накришіть козячий сир у малу чашу.
- Покладіть рис у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу склянну чашу та вставте її у кошик 3.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель. Поставте чашу для супу із сумішшю рису в кошик 3.
- Налийте бульйон і накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 45 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова. Перевірте, чи рис готовий, і в разі потреби обробляйте його парою ще кілька хвилин. Під час обробки парою час від часу помішуйте рис довгою ложкою. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча!
- Попробуйте ризотто та в разі потреби додайте олію (у якій були помідори), перець і сіль. Порвіть листки базилика. Викладіть ризотто на 4-6 тарілок, посипте порваним базиликом і пармезаном.

Поради

- Орегано можна замінити чебрецем чи розмарином
- Подавайте ризотто із салатом із нічної фіалки та бальзамічною приправою. Для приготування звичайного ризотто перед тим як обробляти парою, додайте до суміші рису дрібно натертий копчений окорок.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
525 kcal	525 ккал	525 kcal	525 Харчова цінність
15 g bílkoviny	15 г белков	15 g białka	15 г Білки
20 g tuk celkem, 5 g nasycené tuky	20 г жиров, 5 г насыщенных жиров	20 g tłuszczu ogółem, 5 g tłuszczów nasyconych	20 г Жир, 5 г Насичені жири
70 g sacharidy	70 г углеводов	70 g węglowodanów	70 г Вуглеводи
5 g vláknina	5 г клетчатки	5 g pektyn	5 г Харчові волокна

CZ Polévka z cizmy a zeleniny s římským kmínem a tymiánem

Vegetariánské hlavní jídlo pro 2 osoby nebo předkrm pro 4 osoby

⌚ Čas na přípravu 10 minut + vaření v páře 20 minut

- 1 pórek
- 1 mrkev
- 2 řapíky celeru + celerové lístky
- 2 rajčata
- 400 g cizmy v konzervě
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 2 snítky čerstvého tymiánu nebo 2 lžičky sušeného
- 750 ml horkého zeleninového vývaru
- pepř a sůl
- 2 lžiče červeného pesta, rajčatová omáčka nebo kečup

Navíc
tyčový mixér

Krok 1

- Připravte parní hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač.

Krok 2

- Pórek, mrkev, řapíky celeru a rajčata nařežte na kousky nebo oloupejte a nakrájejte. Smíchejte cizmu a zeleninu v polévkové misce pamího hmece nebo ve velké, nepřilísl vysoké skleněné misce. Přidejte římský kmín a tymián.

Krok 3

- Polévkovou misku se zeleninou a cizmou vložte do košíku 3 na odkapávač. Zalijte horkým vývarem. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 20 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne pamí hmeč pítat a jídlo nebude hotové.
- Vyjměte z polévky 6 plných lžic zeleniny (polévkové zavářky) a zbývající polévku rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Okořeňte podle chuti. Rozdělte polévku na 2 nebo 4 misky nebo talíře. Ozdoženou zeleninu vložte lžičí doprostřed talíře, ozdobte pestem a posypte trochou celerových lístků.

RU Суп с нутом, овощами, индийским тмином и тимьяном

Основное блюдо (вегетарианское) — 2 порции/закуска — 4 порции

⌚ Подготовка — 10 минут + время приготовления на пару — 20 минут

- 1 лук-порей
- 1 морковь
- 2 стебля сельдерея + листья сельдерея
- 2 томата
- 400 г консервированного нута
- 1 столовая ложка молотого индийского тмина
- 2 веточки свежего тимьяна или 2 чайные ложки сухого тимьяна
- 750 мл горячего овощного бульона
- соль и перец
- 2 столовые ложки соуса песто россó, томатного соуса или кетчупа

Дополнительно
ручной блендер

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель.

Этап 2

- Очистите и порубите лук-порей, морковь, стебли сельдерея и томаты. В чаше для супа пароварки смешайте нут и овощи, добавьте тмин и тимьян.

Этап 3

- Чашу для супа с овощами и нутом поставьте в чашу № 3 на поддон для капель, добавьте горячий бульон и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 20 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
- Извлеките 6 больших ложек овощей (из заправки супа), оставшиеся ингредиенты смешайте при помощи блендера до однородной массы, приправьте по вкусу. Разлейте суп по 2 или 4 тарелкам. В каждую тарелку положите овощи (ранее извлеченные из супа), приправьте соусом песто и посыпьте листьями сельдерея.

Советы

- В контейнер для специй можно положить семена тимьяна или индийского тмина.
- Вместо консервированного нута можно использовать сушеный нут: 200 г сушеного нута замочите на ночь в воде и готовьте 1-1½ часа до мягкости.

Tipy

- Do aromatizačního infuzéru lze vložit semena římského kmínu nebo tymiánu.
- Místo konzervované cizmy, můžete použít suchou: namočte 200 g cizmy přes noc a vařte ji 1 – 1 ½ hodiny, dokud nezměkne.

PL Zupa warzywna z ciecierzycą i kminkiem oraz tymiankiem

Vegetariańskie danie główne — 2 porcje lub przystawka — 4 porcji

⌚ Czas przygotowania: 10 minut + gotowanie na parze: 20 minut

- 1 por
- 1 marchewka
- 2 łodygi selera + liście selera
- 2 pomidory
- 400 g ciecierzycy z puszki
- 1 gałązka mielonego kminku
- 2 gałązki świeżego tymianku lub 2 łyżeczki suszonego tymianku
- 750 ml gorącego bulionu warzywnego
- pieprz i sól
- 2 łyżki czerwonego pesto, sosu pomidorowego lub keczupu

Dodatkowo
blender ręczny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową.

Krok 2

- Oczyszcz lub obierz i posiekaj pora, marchew, łodygi selera i pomidory. Wymieszaj ciecierzycę i warzywa w pojemniku na zupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce. Dodaj kminek i tymianek.

Krok 3

- Umieść pojemnik na zupę z warzywami i ciecierzycą w koszu 3, ustawionym na tacc ociekowej. Wlej gorący wywar. Zamknij pokrywę.
- Ustaw minutnik na 20 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe.
- Odłóż 6 czubatych łyżek warzyw (z zupy) i miksuj za pomocą ręcznego blendera resztę zupy, aż uzyskasz jednolitą konsystencję. Dopraw do smaku. Rozlej zupę do 2 lub 4 głębokich talerzy lub misek. Nałóż łyżką odłożone wcześniej warzywa na środek talerzy z zupą, nałóż pesto i posyp kilkoma listkami selera.

Wskazówki

- W pojemniku na przyprawę można umieścić tymianek lub nasiona kmínu.
- Zamiast ciecierzycy z puszki można użyć suszonej ciecierzycy: Namocz 200 g ciecierzycy na noc i gotuj ją do miękkości przez 1-1½ godziny.

UK Овочевий суп із нутом з зірою і чебрецем

Головна вегетаріанська страва на 2 порції, закуска на 4 порції

⌚ Час приготування: 10 хвилин + час обробки парою: 20 хвилин

- 1 цибуля-порей
- 1 морква
- 2 пагінці селери + листки селери
- 2 помідори
- 400 г консервованого нуту
- 1 стол. ложка меленої зіри
- 2 пагінці свіжого чебрецю чи 2 чайні ложки сушеного чебрецю
- 750 мл гарячого овочевого бульйону
- перець і сіль
- 2 стол. ложки червоного соусу песто, томатного соусу чи кетчупу

Додатково
ручний блендер

Крок 1

- Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце.

Крок 2

- Зріжте чи почистіть і наріжте цибулю-порей, моркву, пагінці селери та помідори. Перемішайте нут та овочі в чаші для супу пароварки чи у великій, але не надто високій скляній чаші. Додайте зіру і чебрець.

Крок 3

- Поставте чашу для супу з овочами та нутом у кошик 3 на лоток для крапель. Налийте гарячий бульйон і накрийте кришкою.
- Налаштуйте таймер на 20 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова.
- Вийміть 6 великих ложок овочів (заправка для супу) та за допомогою ручного блендера подрібніть суп, що залишився, до утворення однорідної маси. Приправте до смаку. Налийте суп у 2 чи 4 миски або тарілки для супу. Ложкою покладіть відкладені овочі посередині супу, зверху викладіть соус песто та посипте листками селери.

Поради

- У пристосування для спецій можна покласти чебрець чи насіння зіри.
- Замість консервованого нуту можна взяти сушений нут: замочте 200 г нуту на ніч і варіть його 1-1½ години, поки він не стане м'яким.



CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
366 kcal	366 ккал	366 kcal	366 Харчова цінність
19 g bílkoviny	19 г белков	19 g białka	19 г Білки
10 g tuk celkem, 6 g nasycené tuky	10 г жиров, 6 г насыщенных жиров	10 g tłuszczu ogółem, 6 g tłuszczów nasyconych	10 г Жир, 6 г Насичені жири
41 g sacharidy	41 г углеводов	41 g węglowodanów	41 г Вуглеводи
18 g vláknina	18 г клетчатки	18 g pektyn	18 г Харчові волокна

CZ Salát ze sladkých brambor

Příloha pro 4 osoby

🕒 Příprava 10 minut + vaření v páře 30 minut

1 kg sladkých brambor
 350 g cherry rajčatek
 2½ lžičce arašídového oleje
 pepř a sůl
 mleté čili
 1½ lžičce bílého vinného octa
 2 lžičce olivového oleje
 100 g listů rukoly
 3 lžičce pražených piniových jader
 40 g vojtěšky alfalfa

Navíc
 sušený nebo čerstvý tymián

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávača. Aromatizační infuzér naplňte tymiánem.

Krok 2

- Sladké brambory oloupejte a nakrájejte na tenké měsíčky. Promíchejte je s 1½ lžičce arašídového oleje, ½ lžičky pepře, ½ lžičky soli a ½ lžičky mletého chilli. Měsíčky ze sladkých brambor vložte do košíku 1.

Krok 3

- Vložte košík s bramborami na odkapávača. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 30 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hrnec pápat a jídlo nebude hotové. Nechte brambory vychladnout.
- Cherry rajčátka nakrájejte na poloviny.
- Na dresink smíchejte ocet s olivovým olejem a zbyvajících 1 lžičce arašídového oleje. Ochuťte solí a pepřem.
- Promíchejte brambory s cherry rajčátky, roketou, piniovým semínkem a dresinkem. Rozdělte na 4 misky nebo talíře a posypte vojtěškou alfalfa.

Tipy

- Tymián lze v aromatizačním infuzéru nahradit pomerančovou slupkou.
- Podávejte se zeleninovými špičky vařenými v páře a čerstvou rajčatovou omáčkou. Pokud nechcete jídlo vegetariánské, podávejte s grilovanými krevetkami nebo kousky studeného masa. Můžete přidat čerstvé zelené bylinky jako petržel, koriandr a pažitku.

RU Салат из сладкого картофеля

Гарнир — 4 порции

🕒 Подготовка — 10 минут
 + приготовление на пару — 30 минут

1 кг сладкого картофеля
 350 г помидоров черри
 2½ столовые ложки арахисового масла
 соль и перец
 порошок чили
 1½ столовые ложки белого винного уксуса
 2 столовых ложки оливкового масла
 100 г листьев рукколы
 3 столовые ложки обжаренных кедровых орешков
 40 г люцерны

Дополнительно

сухой или свежий тимьян

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. Наполните контейнер для специй тимьяном.

Этап 2

- Очистите сладкий картофель и нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте с 1½ столовыми ложками арахисового масла, ½ чайной ложки перца, ½ чайной ложки соли и ½ чайной ложки порошка чили. Картофельные ломтики выложите в чашу № 1.

Этап 3

- Чашу с картофелем поставьте на поддон для капель, накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 30 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Дайте картофелю остыть.
- Помидоры черри порежьте пополам.
- Для соуса смешайте уксус, оливковое масло, 1 столовая ложка арахисового масла, приправьте солью и перцем.
- Смешайте картофель, помидоры черри, рукколу, кедровые орешки и соус. Разложите на 4 тарелки и посыпьте люцерной.

Советы

- Вместо тимьяна в контейнер для специй можно положить цедру апельсина.
- Подавайте с овощами на шпажках и свежим томатным соусом. При приготовлении невегетарианского варианта подавайте блюдо с креветками на гриле или охлажденным мясом. Можно также добавить свежую зелень, например, петрушку, кинзу и шнитт-лук.

PL Sałatka z batatów

Przystawka — 4 porcje

🕒 Czas przygotowania: 10 minut
 + gotowanie na parze: 30 minut

1 kg batatów
 350 g pomidorków koktajlowych
 2½ łyżki oleju z orzeszków ziemnych
 pieprz i sól
 chili w proszku
 1½ łyżki białego octu winnego
 2 łyżki oliwy z oliwek
 100 g liści rukoli
 3 łyżki prażonych orzeszków piniowych
 40 g lucerny

Dodatkowo

suszony lub świeży tymianek

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę tymiankiem.

Krok 2

- Obierz bataty i pokrój je na cienkie półksiężyce. Wymieszaj je z 1½ łyżki oleju z orzeszków ziemnych, ½ łyżeczki pieprzu, ½ łyżeczki soli i ½ łyżeczki chilli w proszku. Umieść pokrojone bataty w koszu 1.

Krok 3

- Umieść kosz z ziemniakami na tacce ociekowej i zamknij pokrywę.
- Ustaw minutnik na 30 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Poczekaj, aż ziemniaki ostygną.
- Pokrój pomidorki koktajlowe na pół.
- Aby sporządzić dressing, wymieszaj ocet z oliwą z oliwek i pozostałą 1 łyżką oleju z orzeszków ziemnych. Dopraw solą i pieprzem.
- Wymieszaj ziemniaki z pomidorkami koktajlowymi, rukolą, orzeszkami piniowymi i dressingiem. Rozłóż na 4 talerze lub miseczki i posyp lucerną.

Wskazówki

- Zamiast tymianku w pojemniku można umieścić skórkę pomarańczową.
- Podawaj z gotowanymi na parze szaszłykami warzywnymi i świeżym sosem pomidorowym. Jako danie niewegitarianiańskie: podawaj z grillowanymi krewetkami lub z wędliną. Możesz dodać do smaku świeże zielone zioła, takie jak pietruszka, kolendra i szczypiorek.

UK Салат із батату

Гарнір на 4 порції

🕒 Час приготування: 10 хвилин
 + час обробки парою: 30 хвилин

1 кг батату
 350 г помідорів черрі
 2½ стол. ложки арахісової олії
 перець і сіль
 мелений чилі
 1½ стол. ложки оцту з білого вина
 2 стол. ложки оливкової олії
 100 г листків нічної фіалки
 3 стол. ложки смажених кедрових горіхів
 40 г люцерни

Додатково

сушений чи свіжий чебрець

Крок 1

- Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій чебрець.

Крок 2

- Почистіть батат і поріжте його на тонкі дольки. Перемішайте їх з 1½ стол. ложки арахісової олії, ½ чайної ложки перцю, ½ чайної ложки солі та ½ чайної ложки меленого чилі. Покладіть дольки батату в кошик 1.

Крок 3

- Встановіть кошик із картоплею на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
- Налаштуйте таймер на 30 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова. Дайте картоплі охолонути.
- Розріжте навпіл помідори черрі.
- Для приготування приправи перемішайте оцет з оливковою олією та 1 стол. ложкою арахісової олії, що залишилася. Поперніть і посоліть.
- Перемішайте батат з помідорами черрі, нічною фіалкою, кедровими горіхами та приправою. Викладіть страву у 4 миски чи тарілки та посипте люцерною.

Поради

- Чебрець (для пристосування для спецій) можна замінити шкіркою апельсина.
- Подавайте на стіл із пропареними овочами на шампурах і свіжим томатним соусом. Як звичайну страву подавайте зі смаженими креветками чи м'ясною нарізкою. Можна додати свіжі зелені трави, наприклад, петрушку, кориандр і цибулю-різанець до смаку.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
466 kcal	466 ккал	466 kcal	466 Харчова цінність
7 g bílkoviny	7 г белков	7 g białka	7 г Білки
24 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	24 г жиров, 3 г насыщенных жиров	24 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	24 г Жир, 3 г Насичені жири
52 g sacharidy	52 г углеводов	52 g węglowodanów	52 г Вуглеводи
7 g vláknina	7 г клетчатки	7 g pektyn	7 г Харчові волокна



CZ Boršč

Předkrm pro 4 osoby

Příprava 15 minut + vaření v páře 50 minut

- 2 malé červené řepy
- 2 malé brambory
- 1 malá mrkev
- 100 g zeleného nebo bílého zelí
- 1 střední cibule
- ¼ zelené papriky
- 50 g zelených fazolek
- 4 snítky čerstvých bylinek (petržel, kopr nebo pažitka)
- 2 bobkové listy
- pepř a sůl
- 1 lžičce rajčatového protáku
- ½ lžičce červeného vínného octa
- 6 lžič zakysané smetany

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vratte na místo odkapávací.

Krok 2

- Červenou řepu a brambory oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Cibuli oloupejte a nasekejte. Nakrájejte zelí. Mrkve oloupejte a nakrájejte na malé kolečka. Papriku a fazolky rozkrájejte na malé kousky.
- Červenou řepu vložte do polévkové misky parního hrnce nebo do velké, nepřilís vysoké skleněné misky. Přidejte bobkové listy, 1 lžičku pepře a 1 lžičku soli. Vložte polévkovou misku do košíku 3.
- Brambory vložte do košíku 2. Cibuli, zelí, mrkve, zelenou papriku a fazolky vložte do košíku 1.
- Bylinky nasekejte nahrubo.

Krok 3

- Vložte košík 3 s polévkovou miskou na odkapávací. Zalijte 1 l horké vody; přidejte rajčatový protáček a ocet. Půkryjte víkem.
- Stiskněte tlačítko pro košík 2, nastavte časovač na 30 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 2. Stiskněte tlačítko pro košík 3, nastavte časovač na 50 minut a potvrďte opětovným stisknutím tlačítka pro košík 3. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Jakmile parní hrnec začne pípat a tlačítko pro košík 2 blikat, vložte košík 2 s bramborami na odkapávací pod košíkem 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Vařte, dokud nezačne parní hrnec znovu pípat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda jsou brambory dostatečně uvařené, a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- K polévce z červené řepy přidejte zeleninu a brambory vařené v páře a okořeňte podle chuti. (Pokud je třeba, přidejte také trochu cukru.)
- Nalijte polévku do 4 polévkových misek nebo hlubokých talířů. Posypte sekanými bylinkami a doprostřed polévky dejte lžič zakysanou smetanu.

Tipy

- Podávejte s žitným chlebem nebo jiným celozrnným pečivem. Pokud chcete jídlo podávat jako vegetariánský pokrm pro 2 osoby, přidejte do polévky 150 g vařených bílých fazolí.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
156 kcal	156 ккал	156 kcal	156 Харчова цінність
5 g bílkoviny	5 g белков	5 g białka	5 г Білки
4 g tuk celkem, 3 g nasycené tuky	4 g жиров, 3 g насыщенных жиров	4 g tłuszczu ogółem, 3 g tłuszczów nasyconych	4 г Жир, 3 г Насичені жири
22 g sacharidy	22 g углеводов	22 g węglowodanów	22 г Вуглеводи
6 g vláknina	6 g клетчатки	6 g pektyn	6 г Харчові волокна

RU Борщ

Закуска — 4 порции

Подготовка — 15 минут + время приготовления на пару — 50 минут

- 2 небольшие свеклы
- 2 небольшие картофелины
- 1 небольшая морковь
- 100 г капусты кале или белокачанной капусты
- 1 средняя луковичка
- ¼ зеленого перца
- 50 г зеленой фасоли
- 4 веточки свежей зелени (петрушка, укроп и/или шнитт-лук)
- 2 лавровых листа
- соль и перец
- 1 столовая ложка томатной пасты
- ½ столовой ложки белого винного уксуса
- 6 столовых ложек сметаны

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель.

Этап 2

- Очистите и порежьте свеклу и картофель мелкими кубиками. Очистите и порубите лук. Нашинкуйте капусту. Очистите и нарежьте морковь кружочками. Перец и фасоль нарежьте небольшими кусочками.
- Свеклу положите в чашу для супа пароварки. Добавьте лавровый лист, 1 чайную ложку перца и 1 чайную ложку соли. Чашу для супа поставьте в чашу № 3.
- Картофель положите в чашу № 2. Лук, капусту, морковь, зеленый перец и фасоль положите в чашу № 1.
- Крупно порубите зелень.

Этап 3

- Чашу № 3 с чашей для супа поставьте на поддон для капель. Добавьте 1 литр горячей воды, томатную пасту и уксус. Накройте крышкой.
- Нажмите кнопку чаши № 2, с помощью таймера выберите время приготовления 30 минут, снова нажмите кнопку чаши № 2 для подтверждения. Нажмите кнопку чаши № 3, с помощью таймера выберите время приготовления 50 минут, снова нажмите кнопку чаши № 3 для подтверждения. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда на пароварке раздастся звуковой сигнал и начнет мигать значок чаши № 2, поставьте чашу № 2 с картофелем на поддон для капель под чашу № 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! По окончании приготовления раздастся звуковой сигнал. Проверьте готовность картофеля, при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Отваренные на пару овощи и картофель добавьте в суп и приправьте по вкусу (при желании можно добавить немного сахара).
- Разлейте суп по 4 глубоким суповым тарелкам. Посыпьте рубленой зеленью и положите ложку сметаны.

Советы

- Подавайте с ржаным или другим темным цельнозерновым хлебом. Если блюдо подается в качестве основного на две персоны, добавьте в суп 150 г белой фасоли.

PL Barszcz

Przystawka — 4 porcje

Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 50 minut

- 2 małe buraki
- 2 małe ziemniaki
- 1 mała marchew
- 100 g zielonej lub białej kapusty
- 1 średnia cebula
- ¼ zielonej papryki
- 50 g fasolki szparagowej
- 4 gałązki świeżych ziół (pietruszki, koperku i/lub szczypiorku)
- 2 liście laurowe
- pieprz i sól
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- ½ łyżki czerwonego octu winnego
- 6 łyżek kwaśnej śmietany

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową.

Krok 2

- Obierz buraki i ziemniaki i pokrój je w drobną kostkę. Obierz i posiekaj cebulę. Poszatkuj kapustę. Obierz marchew i pokrój ją na małe plasterki. Pokrój paprykę i fasolkę na małe kawałki.
- Umieść buraki w pojemniku na żupę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce. Dodaj liście laurowe, 1 łyżeczkę pieprzu i 1 łyżeczkę soli. Włóż pojemnik na żupę do kosza 3.
- Umieść ziemniaki w koszu 2. Włóż cebulę, kapustę, marchewkę, zieloną paprykę i fasolkę do kosza 1.
- Posiekaj grubo zioła.

Krok 3

- Umieść kosz 3 z pojemnikiem na żupę na tacce ociekowej. Wlej 1 litr gorącej wody; dodaj przecier pomidorowy i ocet. Zamknij pokrywkę.
- Naciśnij przycisk kosza 2, ustaw minutnik na 30 minut i potwierdź, naciskając ponownie przycisk kosza 2. Naciśnij przycisk kosza 3, ustaw minutnik na 50 minut i potwierdź, naciskając ponownie przycisk kosza 3. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, a przycisk kosza 2 zacznie migać, umieść kosz 2 z ziemniakami na tacce ociekowej, pod koszem 3 z pojemnikiem na żupę. Uważaj na bardzo gorącą parę! Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie ponownie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ziemniaki są dobrze ugotowane; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze przez kilka minut.
- Dodaj do barszczu warzywa i ziemniaki ugotowane na parze i dopraw do smaku. (W razie potrzeby dodaj też niewielką ilość cukru).
- Przelej żupę do 4 głębokich talerzy lub misek. Posyp posiekаныmi ziołami. Nalej łyżkę kwaśnej śmietany na środek każdego talerza z żupą.

Wskazówki

- Podawaj z chlebem żytnim lub innym rodzajem ciemnego, pełnoziarnistego pieczywa. Wegetariańskie danie główne na 2 porcje: dodaj do żupy 150 g gotowanej białej fasoli.

UK Борщ

Закуска на 4 порції

Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 50 хвилин

- 2 малі буряки
- 2 малі картоплі
- 1 мала морква
- 100 г савойської чи білокачанної капусти
- 1 середня цибуля
- ¼ зеленого перцю
- 50 г зеленої квасолі
- 4 гілочки свіжих трав (петрушки, кропу та/або цибулі-різанця)
- 2 лаврові листки
- перець і сіль
- 1 стол. ложка томатної пасти
- ½ стол. ложки оцту з червоного вина
- 6 стол. ложок сметани

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце.

Крок 2

- Почистіть і поріжте на дрібні кубики буряк і картоплю. Почистіть і наріжте цибулю. Нашаткуйте капусту. Почистіть і поріжте моркву на малі кружечки. Поріжте перець і квасоло на дрібні шматки.
- Покладіть буряк у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу. Додайте лаврові листки, 1 чайну ложку перцю та 1 чайну ложку солі. Поставте чашу для супу в кошик 3.
- Покладіть картоплю у кошик 2. Потім покладіть цибулю, капусту, моркву, зелений перець і квасоло у кошик 1.
- Грубо наріжте трави.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 із чашею для супу на лоток для крапель. Налийте 1 л гарячої води, додайте томатну пасту та оцет. Накрийте кришкою.
- Натисніть кнопку кошика 2, налаштуйте таймер на 30 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 2. Натисніть кнопку кошика 3, налаштуйте таймер на 50 хвилин і підтвердіть, знову натиснувши кнопку кошика 3. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал і почне блимати значок кошика 2, встановіть кошик 2 із картоплею на лоток для крапель під кошик 3 із чашею для супу. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал знову та страва не буде готова.
- Перевірте, чи картопля готова, та в разі потреби обробляйте її парою ще кілька хвилин.
- Додайте до бурякового супу пропарені овочі та картоплю і приправте. (У разі потреби додайте також трохи цукру).
- Ложкою покладіть суп у 4 миски чи глибокі тарілки. Посипте нарізаними травами та посередині покладіть ложку сметани.

Поради

- Подавайте на стіл із житнім чи іншим чорним цілнозерновим хлебом. Для приготування головної вегетаріанської страви на 2 порції додайте до супу 150 г вареної білої квасолі.



CZ Rýžový pudink s hruškami vařenými v páře, lískovými ořechy a pomerančovým dresinkem

Zákusek pro 4 osoby
⌚ Příprava 15 minut + vaření v páře 50 minut

- 2 pomeranče
- 4 lžice medu
- 4 lžice opražených lískových ořechů
- 2 zralé hrušky
- 1 lžice citrónové šťávy
- 100 g pudinkové rýže
- 1 vanilkový lusk
- 2 lžice cukru
- 250 ml šlehačky

Krok 1

- Připravte parní hrnec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávače. Oloupejte tenkou slupku z ½ pomeranče. Vložte slupku do aromatisačního infuzéru.

Krok 2

- Nad miskou nastrouhejte kůru z druhého pomeranče a vymačkejte její. Druhý pomeranč oloupejte, rozdělte na měsíčky, rozkrájejte na menší kousky a promíchejte s pomerančovou šťávou a kůrou. Vmíchejte 1 lžici medu.
- Lískové ořechy nasekejte nahrubo.
- Oloupejte (pokud chcete), a rozčtvrtě hrušky a vykrojte jádřince. Pokapejte citrónovou šťávou a vložte do košíku 2.
- Rýži vložte do polévkové misky parního hrnce nebo do velké, nepřilís vysoké skleněné misky a vložte do košíku 3.
- Vanilkový lusk podélně nařízněte a vložte mezi zrna rýže. Vmíchejte cukr.

Krok 3

- Vložte košík 3 s polévkovou miskou na odkapávač. Rýži v polévkové misce zalijte šlehačkou. Zakryjte víkem.
- Stiskněte tlačítko programu šéfkuchače a tlačítko pro rýži. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře.
- Po 20 minutách vaření v páře přípravu přerušete stisknutím tlačítka Start. Košík 2 vložte pod košík 3 s polévkovou miskou na odkapávači. Promíchejte rýži dlouhou lžicí. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Opětovným stisknutím tlačítka Start obnovte vaření v páře a vařte, dokud nezačne parní hrnec pítat a jídlo nebude hotové. Zkontrolujte, zda je rýže dostatečně uvařená a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
- Rýžový pudink a hrušky rozdělte do 4 hlubších talířků nebo širokých misek a přelijte trochou pomerančového dresinku. Posypte sekanými lískovými ořechy.

Tipy

- Místo pomerančové slupky můžete do aromatisačního infuzéru vložit slupku z citrónu nebo limetky.
- Do pomerančového dresinku přidejte trochu vody z pomerančových květů. Pomeranče lze nahradit červenými grapefruity.

RU Рисовый пудинг с грушей, фундуком и апельсиновым соусом

Десерт — 4 порции
⌚ Подготовка — 15 минут + время приготовления на пару — 50 минут

- 2 апельсина
- 4 столовые ложки меда
- 4 столовые ложки обжаренного фундука
- 2 спелых груши
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 100 г риса для пудинга
- 1 стручок ванили
- 2 столовые ложки сахара
- 250 мл сливок для взбивания

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на мест поддон для капель. Срежьте цедру с ½ апельсина и положите в контейнер для специй.

Этап 2

- Очистите другую половину апельсина и выжмите сок в миску. Очистите второй апельсин, разделите на дольки, нарежьте на маленькие кусочки, смешайте апельсиновый сок и цедру. Добавьте 1 столовую ложку меда.
- Крупно порубите фундук.
- Очистите груши от кожуры (при желании), разрежьте на четыре части и удалите сердцевину. Сбрызните лимонным соком и положите в чашу № 2.
- Рис положите в чашу для супа пароварки и поставьте в чашу № 3.
- Разрежьте стручок ванили вдоль и положите в рис, добавьте сахар.

Этап 3

- Чашу № 3 с чашей для супа поставьте на поддон для капель. Добавьте сливки в рис в чаше для супа и накройте крышкой.
- Нажмите кнопку режима Chef Program и кнопку приготовления риса. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска.
- Через 20 минут после начала приготовления приостановите выполнение программы, нажав кнопку пуска. Чашу № 2 поставьте под чашу № 3 на поддон для капель.
- Перемешайте рис с помощью длинной ложки. Остерегайтесь выхода горячего пара! Для возобновления приготовления снова нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Проверьте готовность риса и при необходимости готовьте еще несколько минут.
- Рисовый пудинг и груши разложите на 4 глубокие тарелки и полейте апельсиновым соусом. Посыпьте порубленным фундуком.

Советы

- Вместо апельсиновой цедры в контейнер для специй можно положить цедру лайма или лимона.
- Добавьте в соус несколько капель апельсиновой эссенции. Апельсины можно заменить грейпфрутами.

PL Pudding ryżowy z gotowanymi na parze gruszkami, orzechami laskowymi i sosem pomarańczowym

Deser — 4 porcje
⌚ Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 50 minut

- 2 pomarańcze
- 4 łyżki miodu
- 4 łyżki prażonych orzechów laskowych
- 2 dojrzałe gruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 100 g ryżu na pudding
- 1 laska wanilii
- 2 łyżki cukru
- 250 ml gęstej śmietany kremówki

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową. Obierz cienko ½ pomarańczy. Umieść skórkę w pojemniku na przyprawę.

Krok 2

- Zetrzyj skórkę z drugiej połowy pomarańczy nad pojemnikiem i wyciśnij sok. Obierz drugą pomarańczę, podziel ją na części, pokrój na małe kawałki i wymieszaj z sokiem i skórką z pomarańczy. Dodaj 1 łyżkę miodu.
- Posiekaj grubo orzechy laskowe.
- Obierz gruszki (jeśli chcesz), pokój na ćwiartki i usuń gniazda nasienne. Skrop je sokiem z cytryny i umieść je w koszu 2.
- Umieść ryż w pojemniku na zapę parowaru lub w dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej misce i umieść w koszu 3.
- Rozkrój laskę wanilii wzdłuż i umieść ją w ryżu. Dodaj cukier.

Krok 3

- Umieść kosz 3 z pojemnikiem na zapę na tacce ociekowej. Wlej śmietanę do ryżu w pojemniku na zapę. Zamknij pokrywkę.
- Naciśnij przycisk programu kucharza i przycisk ryżu. Rozpocznie gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia.
- Po 20 minutach gotowania na parze wstrzymaj proces, naciskając przycisk uruchomienia. Umieść kosz 2 pod koszem 3, na tacce ociekowej. Wymieszaj ryż długą łyżką. Uważaj na bardzo gorącą parę! Naciśnij ponownie przycisk uruchamiania, aby wznowić gotowanie na parze. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Sprawdź, czy ryż jest dobrze ugotowany; w razie potrzeby gotuj na parze jeszcze kilka minut.
- Rozłóż pudding ryżowy i gruszki na 4 głębokie talerze lub szerokie miseczki i nałóż na nie sos pomarańczowy. Posyp posiekanymi orzechami laskowymi.

Wskazówki

- Zamiast skórki pomarańczowej w pojemniku na przyprawę można umieścić skórkę z cytryny lub limonki.
- Dodaj do sosu pomarańczowego kilka kropel olejku z kwiatu pomarańczy. Pomarańcze można zastąpić czerwonymi grejpfrutami.

UK Рисовий пудинг із грушами на парі лісовими горіхами та апельсиновим соусом

Десерт на 4 порції
⌚ Час приготування: 15 хвилин + час обробки парою: 50 хвилин

- 2 апельсини
- 4 стол. ложки меду
- 4 стол. ложки смажених лісових горіхів
- 2 дозрілі груші
- 1 стол. ложка лимонного соку
- 100 г рису для пудингу
- 1 стручок ванілі
- 2 стол. ложки цукру
- 250 мл густих вершків

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Зніміть з ½ апельсина тонкий шар шкірки. Покладіть шкірку в пристосування для спецій.

Крок 2

- Зніміть над чашею з іншого апельсина цедру та вичавіть із нього сік. Почистіть інший апельсин, розділіть на дольки, поріжте на дрібні шматки та перемішайте з апельсиновим соком і цедрою. Потім перемішайте все це з 1 стол. ложкою меду.
- Грубо наріжте лісові горіхи.
- Почистіть (за бажанням) груші, розріжте їх на чотири частини та виріжте серцевину. Потім збризніть груші лимонним соком і покладіть їх у кошик 2.
- Покладіть рис у чашу для супу пароварки чи у велику, але не надто високу скляну чашу та вставте її у кошик 3.
- Розділіть стручок ванілі вздовж на частини та покладіть його між зерна рису. Перемішайте з цукром.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 із чашею для супу на лоток для крапель. Вилийте на рис у чаші для супу вершки. Накрийте кришкою.
- Натисніть кнопку програми "шеф-кухар" і кнопку приготування рису. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку.
- Через 20 хвилин призупиніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Встановіть кошик 2 під кошик 3 на лоток для крапель. Довгою ложкою перемішайте рис. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Щоб продовжити обробку парою, знову натисніть кнопку початку та обробляйте, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страва не буде готова. Перевірте, чи рис готовий, і в разі потреби обробляйте його парою ще кілька хвилин.
- Викладіть рисовий пудинг і груші на 4 глибокі тарілки чи в широкі миски та ложкою полийте апельсиновим соусом. Потім посипте нарізаними лісовими горіхами.

Поради

- Замість шкірки апельсина в пристосування для спецій можна покласти шкірку лимона чи лайма.
- Додайте до апельсинового соусу кілька крапель води з квітів апельсинового дерева. Апельсини можна замінити червоними грейпфрутами.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
502 kcal	502 ккал	502 kcal	502 Харчова цінність
5 g bílkoviny	5 г белков	5 g białka	5 г Білки
35 g tuk celkem, 16 g nasycené tuky	35 г жиров, 16 г насыщенных жиров	35 g tłuszczu ogółem, 16 g tłuszczów nasyconych	35 г Жир, 16 г Насичені жири
39 g sacharidy	39 г углеводов	39 g węglowodanów	39 г Вуглеводи
3 g vláknina	3 г клетчатки	3 g pektyn	3 г Харчові волокна



CZ Kávový koláč s karamellem vařený v páře

Dezert nebo svačina pro 4 – 6 osob

⌚ Příprava 15 minut, 1 ½ hodiny na vaření karamelu + vaření v páře 30 minut

- 2 vejce
- 85 g bílého cukru
- 1 lžičice vody
- 70 g mouky na koláče nebo mouky s kypřicím práškem
- 5 g prášku do pečiva
- 1 lžičice instantní kávy espresso
- 1 plechovka (400 ml) slazeného kondenzovaného mléka moučkový cukr

Navíc
 3 lžičice drcených kávových zrn; kulatá forma o průměru 20 cm (vymazaná a vysušená moukou); elektrický mixér

Krok 1

- Připravte pární hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte asi 2 ½ lžičice kávových zrn.

Krok 2

- Plechovku kondenzovaného mléka postavte do hmeče s vodou a přiveďte mléko k varu. Aby plechovka zůstala ponořená ve vodě, položte na ni talíř. Povařte 1 ½ – 2 hodiny a nechte plechovku vychladnout. (Místo toho můžete plechovku vařit 1 ½ – 2 hodiny v páře.)
- Rozklepnete vajíčka a oddělte přitom bílky a žloutky. Žloutky dejte do velké misky s cukrem a vodou. Šlehejte pomocí elektrického mixéru na střední rychlost, dokud se objem třikrát nezvětší. Promíchejte mouku, prášek do pečiva a espresso a prosijte do vaječné směsi. Opatrně vmíchejte.
- Vaječné bílky šlehejte v čisté misce pomocí očistěného mixéru tak, aby byly tuhé, ale ne suché. Vmíchejte do směsi se žloutky. Těsto nalijte do připravené kulaté formy a směrem k okrajům uhladte. Vložte formu do košíku 1.

Krok 3

- Košík 1 s koláčovou formou vložte na odkapávač. Nahoře košík zakryjte malou čistou kuchyňskou utěrkou a přes ni víkem; utěrka nasaje veškerou páru, která se vytvoří na povrchu a zabrání tomu, aby se koláč rozmočil.
- Nastavte časovač na 30 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne pární hmeč pít a koláč nebude hotový (párátka zabodnuté do středu koláče vytáhnete čisté). Vyklepte koláč z formy. Otevřete plechovku a přelijte koláč polovinou karamelu. Poprašte trochu moučkového cukru.
- Koláč můžete podávat teplý i studený. Rozkrájejte jej na dílky a rozdělte na 4 – 6 malých talířků. Zbytek karamelu podávejte samostatně.

Tipy

- Místo kávových zrn můžete do aromatizačního infuzéru vložit slupku z pomeranče, citrónu nebo limetky.
- Kávový koláč s karamellem servírujte s kopečkem šlehané smetany nebo hustého jogurtu.

RU Кофейно-карамельный пирог на пару

Десерт — 4-6 порций

⌚ Подготовка — 15 минут, приготовление карамели — 1 ½ часа + приготовление на пару — 30 минут

- 2 яйца
- 85 г белого сахара
- 1 столовая ложка воды
- 70 г муки для сдобы или блинной муки
- 5 г пекарского порошка
- 1 столовая ложка растворимого кофе
- 1 банка (400 мл) сгущенного молока сахарная пудра

Дополнительно
 3 столовые ложки молотых кофейных зерен; форма диаметром 20 см (смазанная маслом и присыпанная мукой); электрический миксер

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите примерно столовые 2 ½ ложки кофейных зерен.

Этап 2

- В кастрюле доведите до кипения банку со сгущенным молоком. Чтобы банка оставалась погруженной в воду, прижмите ее крышкой. Варите 1 ½-2 часа, дайте банке остыть. Вы также можете приготовить молоко на пару в пароварке в течение 1 ½-2 часов.
- Отделите белки от желтков. Желтки переложите большую миску, добавьте сахар и воду. Взбивайте при помощи миксера на средней скорости, пока желтки не увеличатся в объеме в три раза. Смешайте муку, пекарский порошок и кофе, просейте через сито и добавьте к желткам, аккуратно перемешайте.
- В чистой миске при помощи чистого миксера взбейте яичные белки до плотной, но не сухой массы. Аккуратно добавьте к желткам. Смажьте маслом подготовленную форму для выпечки. Форму поставьте в чашу № 1.

Этап 3

- Чашу № 1 с формой для выпечки поставьте на поддон для капель. Накройте чашу небольшим кухонным полотенцем и закройте крышкой; полотенце впитает конденсат и не даст ему попасть на пирог.
- С помощью таймера выберите время приготовления 30 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал (проткните пирог зубочисткой, если она останется сухой, значит пирог готов). Извлеките пирог из формы для выпечки. Откройте банку с вареной сгущенкой и вылейте половину на пирог. Посыпьте сахарной пудрой.
- Подавайте в горячем или охлажденном виде. Разрежьте карамельный пирог на кусочки и разложите на 4-6 блюдечек. Оставшуюся вареную сгущенку подавайте отдельно.

Советы

- Вместо кофейных зерен в контейнер для специй можно положить цедру апельсина, лимона или лайма.
- Подавайте пирог со взбитыми сливками или жирным йогуртом.

PL Gotowana na parze ciasto krówkowo- kawowe

Deser lub przekąska — 4-6 porcji

⌚ Czas przygotowania 15 minut, 1 ½ godziny gotowania karmelu + gotowanie na parze 30 minut

- 2 jajka
- 85 g białego cukru
- 1 łyżka wody
- 70 g mąki tortowej lub mąki z dodatkiem proszku do pieczenia
- 5 g proszku do pieczenia
- 1 łyżka rozpuszczalnej kawy espresso
- 1 puszka (400 ml) mleka skondensowanego słodzonego cukier puder

Dodatkowo
 3 łyżki rozgniecionych ziaren kawy; tortownica o średnicy 20 cm (wysmarowana tłuszczem i obsypana mąką); mikser

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Wsyp do pojemnika na przyprawę ok. 2 ½ łyżki ziaren kawy.

Krok 2

- Wstaw puszkę mleka skondensowanego do garnka z wodą i zagotuj. Puszka powinna pozostać całkowicie zanurzona; aby mieć pewność, że tak będzie, połóż na niej talerz. Gotuj przez 1 ½-2 godziny, a następnie pozostaw do wystygnięcia. (Możesz też wstawić puszkę do parowaru i gotować ją na parze przez 1 ½-2 godziny).
- Oddziel białka od żółtek. Umieść żółtka w dużej misce z cukrem i wodą. Miksuj je za pomocą miksera ustawionego na średnią prędkość do uzyskania trzykrotnie większej objętości. Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i kawę espresso, a następnie przesiej całość do mieszanki jajecznej. Delikatnie wymieszaj.
- Za pomocą czystego miksera ubij w czystej misce białka jajek na dość sztywną (ale nie „suchą”) pianę. Delikatnie wymieszaj białka do mieszanki z żółtkami. Wlej ciasto do przygotowanej wcześniej tortownicy i wyładź krawędzie. Umieść tortownicę w koszu 1.

Krok 3

- Umieść kosz 1 z tortownicą na tacce ociekowej. Nakryj kosz niewielkim czystym ręcznikiem kuchennym, a następnie nakryj pokrywką. Ręcznik wchłonie wszelką wilgoć, która nagromadzi się na górze i zapobiegnie spadanii skraplającej się wody na ciasto.
- Ustaw minutnik na 30 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a ciasto będzie gotowe (na wykałaczkę wbitej w środek ciasta nic nie zostanie). Wyjmij ciasto z formy. Otwórz puszkę i wlej połowę masy toffi na ciasto. Pospyp niewielką ilością cukru pudru.
- Podawaj na gorąco lub na zimno. Podziel ciasto o smaku toffi na kawałki i umieść je na 4-6 malych talerzykach. Resztę masy toffi podawaj osobno.

Wskazówki

- Zamiast ziaren kawy w pojemniku na przyprawę można umieścić skórkę pomarańczową albo skórkę z cytryny lub limonki.
- Ciasto krówkowo-kawowe podawaj z porcją bitej śmietany lub z gęstym jogurtem.

UK Ірисовий кавовий кекс на парі

Десерт чи закуска на 4-6 порцій

⌚ Час приготування: 15 хвилин, 1 ½ години для приготування карамелів + час обробки парою: 30 хвилин

- 2 яйця
- 85 г цукру-піску
- 1 стол. ложка води
- 70 г кондитерського борошна чи борошна для млинців
- 5 г порошку для печива
- 1 стол. ложка розчинної кави "еспресо"
- 1 банка (400 мл) підсолодженого згущеного молока цукрова пудра

Додатково
 3 стол. ложки подрібнених кавових зерен; 20-см кільцеподібна форма (змащена чи посипана борошном); електричний міксер

Крок 1

- Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для спецій прибор. 2 ½ стол. ложки кавових зерен.

Крок 2

- Зваріть у кастрюлі з водою банку згущеного молока. Банка має бути занурена у воду. Для цього поставте на неї тарілку. Варіть згущене молоко 1 ½-2 години та дайте банці охолонути. (Крім того, згущене молоко можна обробляти парою у пароварі 1 ½-2 години).
- Розділіть яйця. Покладіть жовтки у велику чашу з цукром і водою. За допомогою електричного міксера збийте суміш на середній швидкості, поки вона не збільшиться втричі. Перемішайте борошно, порошок для печива та каву "еспресо" і просійте на яєчну суміш. Аккуратно перемішайте.
- За допомогою чистого міксера збийте в чистій чаші яєчні білки до утворення густих, однак не сухих піків. Змішайте із сумішшю жовтків. Вилийте рідке тісто в підготовлену кільцеподібну форму та вирівняйте його до країв. Поставте форму в кошик 1.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 із кільцеподібною формою для кексів на лоток для крапель. Накрийте кошик малим чистим кухонним рушником і встановіть кришку; рушни вбиратиме пару, яка збиратиметься зверху та запобігатиме її потраплянню на кекс.
- Налаштуйте таймер на 30 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Обробляйте парою, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і кекс не буде готовий (зубочистка, вставлена в середину кексу, має бути чистою). Вийміть кекс із форми. Відкрийте банку та вилийте половину ірису на кекс. Посипте невеликою кількістю цукрової пудри.
- Подавайте на стіл гарячим чи холодним. Поріжте ірисовий кекс на частини та викладіть на 4-6 малих тарілок. Решту ірису подавайте окремо.

Поради

- Замість кавових зерен у пристосування для спецій можна покласти шкірку апельсина, лимона чи лайма.
- Подавайте ірисовий кавовий кекс із невеликою кількістю збитих вершків чи густого йогурту.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція мистить
575 kcal	575 ккал	575 kcal	575 Харчова цінність
15 g bílkoviny	15 г бeаков	15 g białka	15 г Білки
13 g tuk celkem, 7 g nasycené tuky	13 г жиrow, 7 г насыщенных жиров	13 g tłuszczu ogółem, 7 g tłuszczów nasyconych	13 г Жир, 7 г Насичені жири
99 g sacharidy	99 г углеводов	99 g węglowodanów	99 г Вуглеводи
1 g vláknina	1 г клетчатки	1 g pektyn	1 г Харчові волокна



CZ Karamelový krém s ananášem vařeným v páře

Zákusek pro 4 osoby
 ⌚ Příprava 15 minut + vaření v páře 25 minut

12 lžic tekutého karamelu (kupovaného nebo domácího****)
 100 ml slazeného kondenzovaného mléka
 100 ml smetany ke šlehání
 50 ml mléka
 1 vejce
 1 lžice vanilkového extraktu
 4 plátky čerstvého ananása
 1 lžice (vanilkového) cukru

Navíc
 rozmarýn; 4 malé žáruvzdorné misky; 4 špejle; šlehač nebo tyčový mixér

Krok 1

- Připravte parní hmeč: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Infuzér naplňte asi 3 lžičkami rozmarýnu.

Krok 2

- Do každé ze 4 žáruvzdorných misek nalijte 3 lžice karamelu a zakružte obsahem, aby se dno misek karamelom rovnoměrně pokrylo.
- Kondenzované mléko, smetanu, mléko, vejce a vanilku promíchejte pomocí šlehače nebo v misce tyčovým mixérem. Šlehejte (nebo mixujte) při vysoké rychlosti 1 minutu. Nalijte na karamel v miskách.
- Plátky ananása nakrájejte na trojúhelníky, vytvořte z nich špičky a vložte do košíku 2 parního hmeče. Posypte trochou (vanilkového) cukru.

Krok 3

- Košík 3 vložte na odkapávač parního hmeče. Misky se směsí karamelového krému vložte do košíku 3. Odkapávač zakryjte utěrkou a víkem.
- Nastavte časovač na 15 minut. Stisknutím tlačítka Start spusťte vaření v páře. Jakmile začne parní hmeč pípat, vložte košík 2 na odkapávač pod košík 3. Buďte opatrní, protože pára je velmi horká! Nastavte časovač na 10 minut. Vařte, dokud nezačne parní hmeč pípat a jídlo nebude hotové. Nechte karamelový krém vychladnout a až do konzumace uložte do ledničky.
- Vykloupe karamelový krém z misek na 4 talířky, aby byl karamel nahore. Vedle karamelového krému položte ananasové špičky.

Tipy

- Místo rozmarýnu můžete do aromatizačního infuzéru vložit levanduli nebo růžové lístky.
- Domácí výroba tekutého karamelu: malý nepřílnavý kastrolík zahřejte na střední teplotu a roztavte v něm 12 lžic cukru. Občas kastrolík potřeste nebo zakružte, aby se cukr rovnoměrně rozprostřel, až se rozpustí, začne hnědnout a nakonec se roztaví a získá tmavou zlatohnědou barvu. Při vaření můžete občas zamíchat, stálým mícháním by však cukr začal krystalizovat.

RU Карамельный мусс с ананасом на пару

Десерт — 4 порции
 ⌚ Подготовка — 15 минут + время приготовления на пару — 25 минут

12 столовых ложек жидкой карамели (готовой или домашней****)
 100 мл сгущенного молока с сахаром
 100 мл густых сливок
 50 мл молока
 1 яйцо
 1 столовая ложка экстракта ванили
 4 ломтика свежего ананаса
 1 столовая ложка ванильного сахара

Дополнительно
 розмарин; 4 небольшие огнеупорных формы; 4 шпажки; блендер или миксер

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите примерно 3 столовые ложки розмарина.

Этап 2

- В каждую формочку налейте 3 столовые ложки карамели так, чтобы карамель полностью покрыла дно формочки.
- В миске при помощи блендера или миксера на большой скорости в течение минуты взбейте сгущенное молоко, сливки, молоко, яйца и ваниль. Выложите в формочки поверх карамели.
- Дольки ананаса нарежьте на треугольники, насадите на шпажки и положите в чашу № 2 пароварки. Посыпьте ванильным сахаром.

Этап 3

- Чашу № 3 поставьте на поддон для капель. Формочки поставьте в чашу № 3. На поддон положите полотенце и закройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. Когда раздастся звуковой сигнал, чашу № 2 поставьте на поддон для капель под чашу № 3. Остерегайтесь выхода горячего пара! С помощью таймера выберите время приготовления 10 минут. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Остудите и перед подачей к столу охладите в холодильнике.
- Формочки с муссом переверните на 4 блюда так, чтобы карамель оказалась сверху. Рядом с муссом положите шпажки с ананасами.

Советы

- Вместо розмарина в контейнер для специй можно положить лаванду или лепестки роз.
- Чтобы приготовить карамель дома: в небольшой кастрюле с антипригарным покрытием на среднем огне растопите 12 столовых ложек сахара. Регулярно наклоняйте и встряхивайте кастрюлю, чтобы сахар равномерно распределился на поверхности, варите, пока сахар не потемнеет и не превратится в темно-коричневую массу. Сахар можно периодически помешивать, однако помните, что постоянное помешивание приведет к кристаллизации сахара.

PL Crème caramel z gotowanym na parze ananášem

Deser — 4 porcje
 ⌚ Czas przygotowania: 15 minut + gotowanie na parze: 25 minut

12 łyżek płynnego karmelu (kupnego lub domowej roboty****)
 100 ml skondensowanego mleka słodzonego
 100 ml śmietany kremówki
 50 ml mleka
 1 jajko
 1 łyżka ekstraktu z wanilii
 4 plasterki świeżego ananasa
 1 łyżka cukru (waniliowego)

Dodatkowo
 rozmarýn; 4 małe miseczki żaroodporne; 4 szpikulce; blender lub mikser ręczny

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę ok. 3 łyżkami rozmarýnu.

Krok 2

- Wlej 3 łyżki karmelu do każdej z 4 małych żaroodpornych miseczek. Okrężnymi ruchami miseczki rozprowadź karmel równą warstwą na dnie każdej z miseczek.
- Wymieszaj mleko skondensowane, śmietanę, mleko, jajka i wanilię w blenderze lub w misce, korzystając z ręcznego miksera. Mieszaj przez 1 minutę blenderem lub mikserem ustawionym na dużą prędkość. Przelej do miseczek, przykrywając karmel na ich dnie.
- Pokrój plasterki ananasa w trójkąci, nadziej je na szpikulce i umieść w koszu 2 parowaru. Posyp niewielką ilością cukru (waniliowego).

Krok 3

- Umieść kosz 3 na tacce ociekowej parowaru. Włóż napełnione miseczki z mieszaną crème caramel w koszu 3. Umieść na tacce ręcznik i zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 15 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gdy parowar wyemituje sygnał dźwiękowy, umieść kosz 2 na tacce ociekowej, pod koszem 3. Uwważ na bardzo gorącą parę! Ustaw minutnik na 10 minut. Gotuj na parze do momentu gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a składniki będą gotowe. Poczekaj, aż deser crème caramel ostygnie. Do czasu podania przechowuj deser w lodówce.
- Odwróć miseczki z deserem crème caramel do góry dnem i wyłóż go na 4 małe talerzyki, tak by karmel znajdował się na górze. Rozłóż szpikulce z ananášem obok porcji deseru crème caramel.

Wskazówki

- Zamiast rozmarýnu w pojemniku na przyprawę można umieścić lawendę lub liście róży.
- Aby przygotować płynny karmel w warunkach domowych: podgrzej na małym lub średnim ogniu mały rondel z nieprzywierającą powierzchnią i rozpuść w nim 12 łyżek cukru. Co pewien czas potrząsaj i mieszaj cukier, aż się rozpuści i zacznie brązowieć: po stopieniu się masa powinna mieć ciemnożółty kolor. Masę można co jakiś czas przemieszać, jednak ciągle mieszanie może spowodować, że cukier skryształizuje się.

UK Крем-карамель з ананасом на парі

Десерт на 4 порції
 ⌚ Час приготування: 15 хвилин + 25 хвилин час обробки парю: 25 хвилин

12 стол. ложка рідкої карамелі (придбанної у магазині чи приготованої вдома****)
 100 мл підсолодженого згущеного молока
 100 мл густих вершків
 50 мл молока
 1 яйце
 1 стол. ложка ванільного екстракту
 4 скибки свіжого ананаса
 1 стол. ложка (ванільного) цукру

Додатково
 розмарин; 4 малі жаростійкі чаші; 4 шампури; блендер чи ручний міксер

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель у місце. Покладіть у пристосування для спецій прибор. 3 стол. ложки розмарину.

Крок 2

- Налийте в 4 малі жаростійкі чаші по 3 стол. ложки карамелі, обертаючи, щоб рівномірно розподілити карамель по дну.
- Змішайте в блендері чи в чаші за допомогою ручного міксера згущене молоко, вершки, молоко, яйця і ваніль. Змішуйте на високій швидкості протягом 1 хвилини. Вилийте суміш на карамель у чашах.
- Поріжте скибки ананаса на трикутники, настроїть їх на шампури та покладіть у кошик 2 пароварки. Посипте (ванільним) цукром.

Крок 3

- Встановіть кошик 3 на лоток для крапель пароварки. Поставте чаші із сумішшю крем карамелі в кошик 3. Поставте на лоток рушник і встановіть кришку.
- Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Почніть обробку парю, натиснувши кнопку початку. Коли пароварка подасть звуковий сигнал, встановіть кошик 2 на лоток для крапель під кошик 3. Будьте обережні, оскільки пара дуже гаряча! Налаштуйте таймер на 10 хвилин. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і страву не буде готова. Дайте крем-карамельі охолонути та поставте в холодильник до використання.
- Переверніть чаші з крем-карамелью догори дном на 4 малі тарілки так, щоб карамель була зверху. Покладіть ананас на шампурах біля крем-карамельі.

Поради

- Замість розмарину в пристосування для спецій можна покласти лаванду ч мистки троянди.
- Щоб приготувати рідку карамель вдома, на середньому вогні розігрійте малу кастрюлю з антипригарним покриттям і розтопіть у ній 12 стол. ложок цукру. Час від часу струшуйте та обертайте кастрюлю для розподілення цукру, поки він не розчиниться, почне набувати золотистого кольору та стане темно золотистим. Під час приготування страву можна час від часу помішувати, однак постійне помішування спричинить кристалізацію цукру.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
355 kcal	355 ккал	355 kcal	355 Харчова цінність
5 g bílkoviny	5 g белков	5 g białka	5 г Білки
13 g tuk celkem, 8 g nasycený tuku	13 g жиров, 8 g насыщенных жиров	13 g tłuszczu ogółem, 8 g tłuszczów nasyconych	13 г Жиры, 8 г Насыщенные жиры
54 g sacharidy	54 g углеводов	54 g węglowodanów	54 г Вуглеводи
1 g vláknina	1 g клетчатки	1 g pektyn	1 г Харчові волокна



CZ Ovocný salát vařený v páře s vanilkovou zmrzlinou

Dezert pro 4 – 6 osob
L Příprava 10 minut + vaření v páře 15 minut

1 kg pevného ovoce
 (např. jablka, hrušky, švestky, broskve, mango, třešně)

1 citrón

6 lžic medu

1 vanilkový lusk

vanilková zmrzlina

listky máty

Navíc

1 sáček na vaření v páře (místo něj lze použít polévkovou misku parního hnce nebo velkou, nepřilíš vysokou skleněnou misku)

Krok 1

- Připravte parní hniec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač.

Krok 2

- Ovoce oloupejte a vypeckujte (pokud je třeba) a nakrájejte na stejné velké kousky. Nastrouhejte kůru z citrónu a citrón vymačkejte.
- Ovoce, citrónovou kůru a med vložte do misky a promíchejte. Dochutě citrónovou šťávou a přidejte vanilkový lusk.
- Vložte ovocnou směs do sáčku na vaření v páře a uzavřete. Vložte sáček do košíku 1 parního hnce.

Krok 3

- Košík 1 vložte na odkapávač. Přikryjte víkem.
- Nastavte časovač na 15 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hniec pípat a ovoce nebude hotové.
- Vyměňte ovoce ze sáčku a odstraňte vanilkový lusk. Rozdělte ovoce do 4 – 6 malých misek. Podávejte s vanilkovou zmrzlinou a ozdobte několika listky máty.

Tipy

- Ovoce můžete také podávat se žlutkovým krémem nebo šlehanou smetanou.

RU Фруктовый салат на пару с ванильным мороженым

Десерт — 4-6 порций
L Подготовка — 10 минут
 + время приготовления на пару — 15 минут

1 кг фруктов с плотной мякотью
 (например, яблок, груш, слив, персиков, манго, вишен)

1 лимон

6 столовых ложек меда

1 стручок ванили

ванильное мороженое

листья мяты

Дополнительно

1 пакет для запекания (можно также использовать чашу для супа пароварки)

Этап 1

- Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель.

Этап 2

- Очистите фрукты, из косточковых фруктов удалите косточки и нарежьте фрукты на одинаковые кусочки. Очистите лимон и выжмите сок.
- В миске смешайте фрукты, лимонную цедру, мед. Добавьте по вкусу лимонный сок и стручок ванили.
- Фруктовую смесь положите в пакет

Этап 3

- Чашу № 1 поставьте на поддон для капель и накройте крышкой.
- С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
- Фрукты извлеките из пакета для запекания и выбросьте стручок ванили. Разложите фрукты на 4-6 тарелок. Украсьте листьями мяты и подавайте с ванильным мороженым.

Советы

- Фрукты можно также подавать со сладким кремом или взбитыми сливками.

PL Sałatka z owoców gotowanych na parze z lodami waniliowymi

Deser — porcja dla 4-6 osób
L Czas przygotowania: 10 minut
 + gotowanie na parze: 15 minut

1 kg jędrnych owoców
 (takich jak jabłka, gruszki, śliwki, brzoskwinie, mango, czereśnie)

1 cytryna

6 łyżek miodu

1 laska wanilii

lody waniliowe

liście mięty

Dodatkowo

1 worek do gotowania na parze (można też użyć pojemnika na zupę parowaru lub dużej, ale niezbyt wysokiej szklanej miski)

Krok 1

- Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż tackę ociekową.

Krok 2

- Obierz i usuń pestki owoców (jeśli to konieczne), a następnie pokrój je na kawałki równej wielkości. Zetrzyj skórkę z cytryny. Wyciśnij sok z cytryny.
- Umieść owoce, skórkę z cytryny i miód w pojemniku i wymieszaj je razem. Dodaj laskę wanilii i sok cytrynowy do smaku.
- Przelóż mieszankę owoców do worka do gotowania na parze, a następnie zamknij worek i umieść go w koszu 1 parowaru.

Krok 3

- Umieść kosz 1 na tacce ociekowej i zamknij pokrywkę.
- Ustaw minutnik na 15 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a owoce będą gotowe.
- Wyjmij owoce z worka i wyrzuć laskę wanilii. Rozłóż owoce do 4-6 małych misek. Podawaj z lodami waniliowymi. Udekoruj kilkoma listkami mięty

Wskazówki

- Owoce można podawać też z sosem custard lub z bitą śmietaną.

UK Фруктовий салат на парі з ванільним морозивом

Десерт на 4-6 порцій
L Час приготування: 10 хвилин
 + час обробки парою: 15 хвилин

1 кг твердих фруктів
 (наприклад, яблук, груш, слив, персиків, манго, вишень)

1 лимон

6 стол. ложки меду

1 стручок ванілі

ванільне морозиво

листки м'яти

Додатково

1 пакет для обробки парою (чи скористайтеся чашею для супу пароварки або великою, але не надто високою скляною чашею)

Крок 1

- Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце.

Крок 2

- Почистіть фрукти, видаліть кісточки (якщо потрібно), після чого поріжте їх на однакові шматки. Зніміть із лимона цедру та вичавіть із нього сік.
- Покладіть у чашу фрукти, цедру лимона та мед і перемішайте. Додайте лимонний сік до смаку та стручок ванілі.
- Покладіть фруктову суміш у пакет для обробки парою і щільно закрийте його. Поставте пакет у кошик 1 пароварки.

Крок 3

- Встановіть кошик 1 на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
- Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і фрукти не будуть готові.
- Вийміть із пакета фрукти та відкиньте стручок ванілі. Покладіть фрукти в 4-6 малих misek. Подавайте на стіл із ванільним морозивом і прикрасьте листками м'яти.

Поради

- Фрукти можна також подавати із заварним кремом чи збитими вершками.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
281 kcal	281 ккал	281 kcal	281 Харчова цінність
3 g bílkoviny	3 g белков	3 g białka	3 г Білки
7 g tuk celkem, 4 g nasycené tuky	7 g жиров, 4 g насыщенных жиров	7 g tłuszczu ogółem, 4 g tłuszczów nasyconych	7 г Жир, 4 г Насичені жири
50 g sacharidy	50 г углеводов	50 g węglowodanów	50 г Вуглеводи
3 g vláknina	3 г клетчатки	3 g pektyn	3 г Харчові волокна



CZ	RU	PL	UK
Každá porce obsahuje	Каждая порция содержит	Każda porcja zawiera	Кожна порція містить
692 kcal	692 ккал	692 kcal	692 Харчова цінність
21 g bílkoviny	21 г белков	21 g białka	21 г Білки
18 g tuk celkem, 2 g nasycené tuky	18 г жиров, 2 г насыщенных жиров	18 g tłuszczu ogółem, 2 g tłuszczów nasyconych	18 г Жир, 2 г Насичені жири
107 g sacharidy	107 г углеводов	107 g węglowodanów	107 г Вуглеводи
9 g vláknina	9 г клетчатки	9 g pektyn	9 г Харчові волокна

CZ Knedlíčky s meruňkami, mandlemi a medem vařené v páře

Zákusek pro 4 osoby

⌚ Příprava 30 minut (včetně odležení těsta)
+ vaření v páře 15 minut

150 ml mléka
4 lžice medu
350 g mouky
16 g prášku do pečiva
sůl
1 vejce
100 g pražených mandlí
12 sušených meruňk vhodných k okamžité konzumaci
2 lžice meruňkové marmelády
moučkový cukr

Navíc

2 archy voskovaného papíru (nastříhaného na kolečka ve velikosti košíčků na vaření v páře)

Krok 1

• Připravte parní hniec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač.

Krok 2

• Mléko lehce zahřejte, až bude vlažné, a vmíchejte do něj 2 lžice medu.
• Na vól prosijte mouku a prášek do pečiva. Přidejte špetku soli. Uprostřed udělejte důlek a rozklepněte do něj vejce. Po kapkách přidávejte mléko a prsty zapracujte do mouky. Několik minut hněťte, dokud nedostanete hladké těsto. Přikryjte a nechte 20 minut odpočívat.
• Na náplň nasekejte mandle a meruňky. Smíchejte ½ mandlí s meruňkami a meruňkovou marmeládou.
• Těsto jemně prohněťte. Rozdělte na 12 stejných dílů a vytvořte kuličky. Stlačte na placku, doprostřed vložte 1 lžičku náplně, kolem náplně těsto založte a přitiskněte. Košíky 1 a 2 vložte voskovaným papírem. Vložte knedlíčky do košíků 1 a 2.

Krok 3

• Košík 1 položte na odkapávač. Na něj položte košík 2. Zakryjte víkem.
• Nastavte časovač na 15 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hniec pítat a knedlíčky nebudou hotové.
• Naaranžujte knedlíčky na malé talířky, posypte zbytlými mandlemi a poprašte práškovým cukrem.

Tipy

• Knedlíčky lze plnit všemi druhy ovoce, např. švestkami určenými k přímé konzumaci, sušenými brusinkami, rybízem a broskvemi. Lze je podávat s teplým i studeným žlutovým krémem nebo šlehanou smetanou.

RU Вареники на пару с курагой, миндалем и медом

Десерт — 4 порции

⌚ Подготовка — 30 минут (включая расстойку теста)
+ время приготовления на пару — 15 минут

150 мл молока
4 столовые ложки меда
350 г муки
16 г пекарского порошка
соль
1 яйцо
100 г обжаренного миндаля
12 штук кураги
2 столовые ложки абрикосового джема
сахарная пудра

Дополнительно

2 листа пергаментной бумаги (обрезанной по размеру чаш)

Этап 1

• Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель.

Этап 2

• Подогрейте молоко, добавьте 2 столовые ложки меда.
• На доску просейте муку и пекарский порошок, добавьте щепотку соли. Сделайте углубление в центре и вбейте туда яйцо. Постепенно добавляйте молоко, замешивая тесто пальцами. Замесите однородное тесто. Накройте полотенцем и дайте постоять 20 минут.
• Начинка: порубите миндаль и курагу. Смешайте ½ смеси кураги и миндаля с абрикосовым джемом.
• Аккуратно замесите тесто. Разделите на 12 частей, сформируйте шарики и раскатайте. В центр положите 1 столовую ложку начинки, защипите края. Выложите чашу № 1 и 2 пергаментной бумагой. Выложите вареники в чашу № 1 и 2.

Этап 3

• Паровую чашу № 1 поставьте на поддон для капель, сверху поставьте чашу № 2, накройте крышкой.
• С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. Для начала приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
• Выложите вареники на небольшие тарелки, посыпьте оставшимся миндалем и сахарной пудрой.

Советы

• Для начинки вареников можно использовать любые фрукты, например, чернослив сушеную клюкву, смородину и персики. Можно подавать с горячим или охлажденным сладким кремом или взбитыми сливками.

PL Gotowane na parze knedle z morelami, migdałami i miodem

Deser — 4 porcje

⌚ Czas przygotowania: 30 minut (w tym czas odstawienia ciasta) + gotowanie na parze: 15 minut

150 ml mleka
4 łyżki miodu
350 g mąki
16 g proszku do pieczenia
sól
1 jajko
100 g prażonych migdałów
12 suszonych moreli
2 łyżki dżemu morelowego
cukier puder

Dodatkowo

2 arkusze papieru do pieczenia (okrągłe kawałki pasujące do koszy do gotowania na parze)

Krok 1

• Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową.

Krok 2

• Podgrzej lekko mleko, aby było letnie, i dodaj do niego 2 łyżki miodu.
• Przesiej mąkę i proszek do pieczenia na stolnicę. Dodaj szczyptę soli. W środku mąki zrób wgłębienie i wbij w nie jajko. Dodawaj po kropki mleko i mieszaj je palcami z mąką. Zagniataj ciasto przez kilka minut, aż będzie gładkie. Pozostaw pod przykryciem na 20 minut.
• Aby sporządzić nadzienie, posiekaj migdały i morele. Wymieszaj ½ migdałów z morelami i dżemem morelowym.
• Delikatnie zagnieć ciasto. Podziel na 12 równych porcji i uformuj z nich kulki. Rozgnieć na płasko, na środek nałóż 1 łyżkę nadzienia, złóż ciasto wokół nadzienia i zaklej je. Włóż kosze 1 i 2 papierem do pieczenia. Umieść knedle w koszach 1 i 2.

Krok 3

• Umieść kosz 1 na tacce ociekowej. Na koszu 1 umieść kosz 2. Zamknij pokrywę.
• Ustaw minutnik na 15 minut. Rozpocznij gotowanie na parze, naciskając przycisk uruchomienia. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a knedle będą gotowe.
• Rozłóż knedle na małych talerzykach, a następnie posyp je resztą migdałów i cukrem pudrem.

Wskazówki

• Knedle można nadziewać wszelkiego rodzaju owocami, np. suszonymi śliwkami, suszoną żurawiną, rodzynkami i brzoskwiniami. Knedle można podawać z ciepłym lub zimnym sosem custard lub z bitą śmietaną.

UK Пирогои з абрикосами, мигдалем і медом на парі

Десерт на 4 порції

⌚ Час приготування: 30 хвилин (включаючи стан спокою тіста) + час обробки парою: 15 хвилин

150 мл молока
4 стол. ложки меду
350 г борошна
16 г порошку для печива
сіль
1 яйце
100 г смаженого мигдалю
12 шматків готової до споживання кураги
2 стол. ложки абрикосового варення
цукрова пудра

Додатково

2 аркуші воскованого паперу (порізаних на круги відповідно до розміру кошиків для обробки парою)

Крок 1

• Підготовка пароварки: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце.

Крок 2

• Трохи підітрійте молоко, поки воно не стане теплим, перемішайте його з 2 стол. ложками меду.
• Просійте на дошку борошно та порошок для печива. Додайте щіпку солі. Посередині зробіть заглибину та збийте в неї яйце. Потроху додавайте молоко та пальцями перемішайте його з борошном. Місіть тісто кілька хвилин, поки воно не стане однорідним. Накрийте його та залиште на 20 хвилин.
• Для приготування начинки наріжте мигдаль та абрикоси. Перемішайте ½ мигдалю з курагою та абрикосовим варенням.
• Акуратно замісіть тісто. Розділіть його на 12 рівних частин і замісіть у кульки. Розгладьте, посередині покладіть 1 стол. ложку начинки, згорніть тісто навколо начинки та стисніть його. Застеліть кошики 1 та 2 воскованим папером. Покладіть пирогои в кошики 1 та 2.

Крок 3

• Встановіть кошик 1 на лоток для крапель, а зверху встановіть кошик 2. Накрийте кришкою.
• Налаштуйте таймер на 15 хвилин. Почніть обробку парою, натиснувши кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і пирогои не будуть готові.
• Викладіть пирогои на малі тарілки, посипте рештою мигдалю і цукровою пудрою.

Поради

• Пирогои можна начинити різними фруктами, наприклад, готовим до споживання чорносливом, сушеною журавлиною, смородиною і персиками. Їх можна подавати на стіл із гарячим чи холодним заварним кремом або збитими вершками.



CZ Mandlové pudinky s omáčkou z malin a medu

Zákusek pro 4 osoby
 Příprava 10 minut + vaření v páře 20 minut

- 2 snítky máty
- 125 g malin (čerstvých nebo mražených)
- 1 lžice medu
- 2 střední vejce
- 50 g cukru
- 200 g crème fraîche nebo slazeného kondenzovaného mléka
- 25 g mletých mandlí

Navíc
 4 malé misky (vymazané máslem); elektrický mixér; tyčový mixér;
 3 lžiče levandule nebo pomerančových slupek.

Krok 1
 • Připravte parní hniec: naplňte nádrž na vodu vodou na maximální úroveň. Vraťte na místo odkapávač. Aromatizační infuzér naplňte levandulí a slupkou z pomeranče.

Krok 2
 • Oberte mátové lístky. 4 – 12 mátových lístků a 12 malin odložte stranou. Zbytek malin a máty rozmixujte tyčovým mixérem. Vmíchejte med.
 • Vejce a cukr šlehejte v elektrickém mixéru do pěny. Zašlehejte do nich crème fraîche nebo slazené kondenzované mléko a mleté mandle. Směs vlijte do vymazaných misek.
 • Vložte misky do košíku 1.

Krok 3
 • Vložte košík na odkapávač a zavěte víko.
 • Nastavte časovač na 20 minut. Stisknutím tlačítka Start spustíte vaření v páře. Vařte, dokud nezačne parní hniec pápat a pudink nebude hotový.
 • Nechte pudink při pokojové teplotě vychladnout.
 • Vyklepte pudinky na 4 malé talířky. Nalijte kolem nich omáčku a ozdobte malinami a lístky máty.

Tipy
 • Pudink můžete místo mandlemi ochutit lískovými ořechy.

RU Мини-пудинги с миндалем под малиново-медовым соусом

Десерт — 4 порции
 Подготовка — 10 минут
 + время приготовления на пару — 20 минут

- 2 веточки свежей мяты
- 125 г малины (свежей или замороженной)
- 1 столовая ложка меда
- 2 средних яйца
- 50 г сахара
- 200 г сметаны или сгущенного молока с сахаром
- 25 г молотого миндаля

Дополнительно
 4 небольшие формы для выпечки (смазанные маслом); электрический миксер; ручной блендер; 3 столовые ложки лаванды или апельсиновой цедры.

Этап 1
 • Подготовьте пароварку: наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня. Установите на место поддон для капель. В контейнер для специй положите лаванду или апельсиновую цедру.

Этап 2
 • Сорвите со стеблей листья мяты. Отложите 4-12 листьев и 12 ягод малины. Остальные ягоды и листья мяты измельчите при помощи блендера, добавьте мед.
 • С помощью миксера взбейте яйца с сахаром до получения пышной массы. Добавьте сметану или сгущенное молоко и молотый миндаль. Получившейся смесью заполните смазанные маслом формы для выпечки.
 • Формы поставьте в чашу № 1.

Этап 3
 • Чашу поставьте на поддон для капель и закройте крышкой.
 • С помощью таймера выберите время приготовления 20 минут. Для начал приготовления на пару нажмите кнопку пуска. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал.
 • Охладите мини-пудинги до комнатной температуры.
 • Выложите пудинги на 4 небольшие тарелки. Полейте вокруг соусом, украсьте малиной и листьями мяты.

Советы
 • Для придания яркого аромата вместо миндаля используйте фундук.

PL Pudding migdałowy z polewą malinowo-miodową

Deser — 4 porcje
 Czas przygotowania: 10 minut
 + gotowanie na parze: 20 minut

- 2 gałązki mięty
- 125 g malin (świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżka miodu
- 2 średnie jajka
- 50 g cukru
- 200 g crème fraîche (lekko kwaśnej, gęstszej śmietany) lub mleka skondensowanego słodzonego
- 25 g mielonych migdałów

Dodatkowo
 4 małe miseczki (posmarowane masłem); mikser elektryczny; blender ręczny; 3 łyżki lawendy lub skórki pomarańczowej.

Krok 1
 • Przygotuj parowar: napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu. Włóż taczkę ociekową. Napełnij pojemnik na przyprawę lawendą lub skórką pomarańczową.

Krok 2
 • Oderwij listki z gałązek mięty. Odlóż na bok 4-12 listków mięty i 12 malin. Zmiksuj resztę malin i mięty za pomocą blendera ręcznego. Dodaj miód.
 • Ubijaj jajka z cukrem za pomocą elektrycznego miksera do uzyskania konsystencji piany. Dodaj i wmiksuj śmietanę crème fraîche lub mleko skondensowane słodzone i mielone migdały. Wlej mieszankę do misek posmarowanych masłem.
 • Umieść miseczki w koszu 1.

Krok 3
 • Umieść kosz na tacce ociekowej i zamknij pokrywkę.
 • Ustaw minutnik na 20 minut. Naciśnij przycisk uruchamiania, aby rozpocząć gotowanie na parze. Gotuj na parze do momentu, gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a pudding będzie gotowy.
 • Poczekaj, aż pudding ostygnie do temperatury pokojowej.
 • Odwróć miseczki z puddingiem na 4 małe talerzyki. Nałóż sos wokół deseru i udekoruj malinami i listkami mięty.

Wskazówki
 • Zamiast migdałów możesz dodać do puddingu orzechy laskowe.

UK Мигдалеві пудинги з малиново-медовим соусом

Десерт на 4 порції
 Час приготування: 10 хвилин
 + час обробки парою: 20 хвилин

- 2 пагінці м'яти
- 125 г малини (свіжої або замороженої)
- 1 стол. ложка меду
- 2 середні яйця
- 50 г цукру
- 200 г сметани чи підсолоджененого згущеного молока
- 25 г меленого мигдалю

Додатково
 4 малі чаші (змащені маслом); електричний міксер; ручний блендер; 3 стол. ложки лаванди чи шкірка апельсина.

Крок 1
 • Підготуйте пароварку: наповніть резервуар для води водою до максимальної позначки. Встановіть лоток для крапель на місце. Покладіть у пристосування для специй лаванду чи шкірку апельсина.

Крок 2
 • Зірвіть листки м'яти. Відкладіть 4-12 листків м'яти та 12 малин. Решту малини та м'яти обробіть за допомогою ручного блендера. Перемішайте з медом.
 • За допомогою електричного міксера збийте яйця з цукром до утворення пінистої суміші. Збийте сметану чи підсолоджене згущене молоко та мелений мигдаль. Вилийте суміш у змащені чаші.
 • Покладіть чаші в кошик 1.

Крок 3
 • Встановіть кошик на лоток для крапель і накрийте його кришкою.
 • Налаштуйте таймер на 20 хвилин. Щоб почати обробку парою, натисніть кнопку початку. Готуйте на парі, поки пароварка не подасть звуковий сигнал і пудинг не буде готовий.
 • Дайте пудингу охолонути до кімнатної температури.
 • Викладіть пудинги на 4 малі тарілки. Навколо них ложкою полийте соусом і прикрасьте малиною та листками м'яти.

Поради
 • Замість мигдалю до пудингу можна додати лісові горіхи.

CZ Každá porce obsahuje	RU Каждая порция содержит	PL Każda porcja zawiera	UK Кожна порція містить
329 kcal	329 ккал	329 kcal	329 Харчова цінність
10 g bílkoviny	10 г белков	10 g białka	10 г Білки
11 g tuk celkem, 4 g nasycené tuky	11 г жиров, 4 г насыщенных жиров	11 g tłuszczu ogółem, 4 g tłuszczów nasyconych	11 г Жир, 4 г Насичені жири
47 g sacharidy	47 г углеводов	47 g węglowodanów	47 г Вуглеводи
1 g vláknina	1 г клетчатки	1 g pektyn	1 г Харчові волокна

Notes

Notes



Подробнее на www.philips.com/kitchen
Для отримання додаткової інформації, відвідайте www.philips.com/kitchen
Pro více informací navštivte www.philips.com/kitchen
Pro více informací navštivte www.philips.com/kitchen