



KOKBOK

KOKEBOK FOR  
MIKROBØLGEOVN

KEITTOKIRJA

KOGEBOG



SENSING THE DIFFERENCE



## SVENSKA

### CRISP RECEPT

PIZZA	SID 3
SPANSK OMELETT	SID 4
UGNSBAKAD POTATIS	SID 4
KYCKLING I VINSÅS	SID 5
ÄPPELSTRUDEL	SID 5

### ÅNGKOKNING, RECEPT

RIS MED SVAMP	SID 6
ÅNGADE GRÖNSAKER	SID 7
FYLLEDA PAPRIKOR	SID 7

### KOMBINATIONSRECEPT

LASAGNE	SID 8
UGNSBAKADE LAXSKIVOR	SID 9
SMÅKAKOR	SID 9

## SUOMI

### CRISP-RESEPTIT

PIZZA	SIVU 17
ESPANJALAINEN OMELETTI	SIVU 18
PAISTETUT PERUNAT	SIVU 18
KANANPOIKAA VIINIKASTIKKEESSA	SIVU 19
OMENASTRUUDELI	SIVU 19

### HÖYRYKYSENNYSRESEPTIT

RIISIÄ JA HERKKUSIENIÄ	SIVU 20
HÖYRYTETYT SEKAVIHANNEKSET	SIVU 21
TÄYTETYT PAPRIKAT	SIVU 21

### RESEPTIT YHDISTELMÄTOIMINNOILLA

LASAGNE	SIVU 22
UUNISSA PAISTETUT LOHIPIHVIT	SIVU 23
PIKKULEIVÄT	SIVU 23

## NORSK

### CRISP FUNKSJON

PIZZA	SIDE 10
SPANSK OMELETT	SIDE 11
OVNSSTEKTE POTETER	SIDE 11
KYLLING I VINSÅS	SIDE 12
EPLSTRUDEL	SIDE 12

### DAMP FUNKSJON

RIS MED SJAMPINJONG	SIDE 13
DAMPKOKTE, BLANDEDE GRØNNSAKER	SIDE 14
FYLTE PAPRIKA	SIDE 14

### KOMBI FUNKSJON

LASAGNE	SIDE 15
OVNSBAKTE LAKSESKIVER	SIDE 16
KJEKS	SIDE 16

## DANSK

### OPSKRIFTER MED CRISP

PIZZA	SIDE 24
KARTOFFELOMELET	SIDE 25
OVNSTEGTE KARTOFLER	SIDE 25
KYLLING I HVIDVINSSOVS	SIDE 26
ÆBLESTRUDEL	SIDE 26

### OPSKRIFTER MED DAMP

RIS MED SVAMPE	SIDE 27
DAMPKOGTE BLANDEDE GRØNTSAGER	SIDE 28
FYLDTE PEBERFRUGTER	SIDE 28

### OPSKRIFTER VED BRUG AF KOMBI FUNKTION

LASAGNE	SIDE 29
OVNBAGTE LAKSEKOTELETTER	SIDE 30
SMÅKAGER	SIDE 30



# Crisp Recept



SVENSKA

Beroende på modellen på din mikrovågsugn hittar du en crisp-platta som är speciellt framtagen för att ge bästa möjliga tillagningsresultat. För att korrekt följa recepten, kontrollera diametern på din crisp-platta:

**mellan/stor storlek** crisp-platta ca 30 cm i diameter

**liten storlek** crisp-platta ca 25 cm i diameter

## PIZZA

FÖR 4 PERSONER

INGREDIENSER

	MELLAN/STOR CRISP-PLATTA	LITEN CRISP-PLATTA
Mjöl	230-250 g	150-160 g
Färsk jäst	15 g	10 g
Vatten	150 ml	100 ml
Olja	30 ml (2 msk)	15 ml (1 msk)
Salt		

INGREDIENSER FÖR FYLLNING:

Burktomater	350 g	250 g
Mozzarella-ost	175 g	125 g
Salt, oregano, lite olja		
Lite olja på crisp-plattan		

TIPS!

Prova med andra pizzafyllningar, som skinka, oliver, kronärtskockor, grönsaker, skaldjur osv...

FUNKTION: CRISP

TID: 2 TIM 30 MIN.

KOKTID: 14-15 MIN. FÖR MELLANSTOR TILL STOR CRISP-PLATTA  
11-13 MIN. FÖR LITEN CRISP-PLATTA

1. Blanda jästen varmt vatten max (37°C). Placera mjölet i en skål och häll i uppblandad jäst, olja och salt. Blanda väl och knåda sedan till en jämn och slät deg. Täck över degen och låt den jäsa på varm plats i ungefär 2 timmar.
2. Olja crisp-plattan lätt.
3. Platta ut degen med händerna tills den fyller hela crisp-plattan, och pricka degen med en gaffel.
4. Häll av och hacka burktomaterna och sprid ut dem jämnt över degen. Tillsätt mozzarella-ost, oregano, salt och lite olja.
5. Baka pizzan i 14-15 minuter på Crisp (för en liten crisp-platta, baka i 11-13 minuter på Crisp).



# SPANSK OMELETT

FÖR 4 PERSONER

INGREDIENSER	MELLAN/STOR	LITEN
	CRISP-PLATTA	CRISP-PLATTA
Fryst, tärnad potatis	250 g	150 g
Smör eller olja	15 ml (1 msk)	15 ml (1 msk)
Hackad lök	1 mellanstor	1 liten
Ägg	4	3
Mjölk	30 ml (2 msk)	30 ml (2 msk)
Salt, peppar		

FUNKTION: CRISP

TID: 10 MIN.

KOKTID: 15-18 MIN. FÖR MELLANSTOR TILL STOR CRISP-PLATTA  
12-14 MIN. FÖR LITEN CRISP-PLATTA

1. Förvärm crisp-plattan med smör eller olja i 2½-3 minuter på Crisp.
2. Placera den tärnade potatisen på crisp-plattan och laga på Crisp i 6-8 minuter.
3. Blanda i lök och laga på Crisp i 4-5 minuter till. Rör om en gång under tillagningen.
4. Under tiden, vispa äggen tillsammans med mjölk i en skål och tillsätt salt och peppar.
5. Häll äggblandningen över potatisen på crisp-plattan och laga i 2-3 minuter på Crisp.
6. Servera varm eller kall, med sallad till.

TIPS!

Om du vill ha en riktigt gyllene omelett, skall du tillaga i 3-4 minuter längre på grill efteråt.



# UGNSBAKAD POTATIS

FÖR 2-4 PERSONER

INGREDIENSER
400 g potatis
Rosmarin
Olja
Vitlök
Salt

FUNKTION: CRISP

TID: 10 MIN.

KOKTID: 15-16 MIN.

1. Skala och skär upp potatisen - inte för små bitar.
2. Täck crisp-plattan med bakplåtspapper och placera potatisen på plattan.
3. Strö salt, rosmarin, krossad eller hackad vitlök och häll lite olja över potatisen.
4. Tillaga på Crisp i 15-16 minuter. Om potatisen blir för brynt undertill, rör runt dem lite efter ungefär 10 minuter och laga sedan färdigt dem.

# KYCKLING I VINSÅS

FÖR 4 PERSONER

1 kg kyckling (ca)  
30 g (2 msk) smör eller margarin  
1 msk paprikapulver eller sojasås  
3-4 basilikablåd  
1 ½ dl (150 ml) torrt, vitt vin

TILL SÅSEN:

100 ml grädde  
1 msk majsmjöl  
en nypa kryddsalt  
½ bittermandel

GARNERING:

200 g röda eller vita druvor  
20 g rostade mandelflagor

FUNKTION: MIKROVÅGOR

TID: 30 MIN.

KOKTID: 15-16 MIN.

1. Tvätta och torka av kycklingen, skär den i bitar och avlägsna fett.
2. Placera smör eller margarin i en mikrovågssäker skål. Täck över och smält på 350 W i 1 minut, blanda i paprikapulver eller soja och pensla kycklingen med blandningen. Placera kycklingen i en mikrougnssäker skål och tillsätt basilika och vin.
3. Täck över och laga i 12 minuter på 750 W.
4. Blanda grädden med majsmjölet och häll över kycklingen. Fortsätt tillagningen, med lock, i 2-3 minuter på 750 W. Salta om så behövs, och tillsätt den halva, rivna bittermandeln.
5. Skär druvorna i halvor och ta ur kärnorna.
6. Placera kycklingen på ett serveringsfat och garnera med druvor och rostade mandelflagor.
7. Om du vill rosta mandelflagorna, sprid ut dem på crispplattan och rosta i 2-3 minuter medan du rör om dem varje minut.

# ÄPPELSTRUDEL

FÖR 6-8 PERSONER

INGREDIENSER

2 smördegsplattor, c:a 220-240 g vardera  
6 äpplen  
1 apelsin  
50 g valnötter  
50 g pinjenötter  
1 tsk (5 ml) mald kanel  
50 g russin  
50 ml rom  
50 g socker  
100 g brödsmulor

FÖR PENSLING:

1 ägg  
50 ml mjölk

FUNKTION: CRISP

TID: 15 MIN.

KOKTID: 15-16 MIN

1. Lägg russinen i lite rom.
2. Skala och skiva äpplena och blanda dem med hackade valnötter, pinjenötter, socker, apelsinskal och kanel.
3. Lägg smördegsplattorna omlott och kavla ut dem med brödkavle till en lång deg.
4. Tillsätt russinen och brödsmulorna i äppelblandningen. Brödsmulorna kommer att suga upp den juice som kommer från äpplena.
5. Häll upp äppelblandningen på smördegen och rulla ihop den på längden.
6. Forma rullen till en cirkel och placera den på en crispplatta med bakplåtspapper. Tryck till äppelstrudeln lite.
7. Gör ett par snitt tvärs över och pensla med en blandning av ägg och mjölk.
8. Tillaga på Crisp i 15-16 minuter.

# Ångkoknings- recept



Ånga används av fler och fler människor för att tillaga mat, eftersom den anses vara en av de mest hälsosamma metoderna att laga mat.

**Ångkokning passar för de flesta sorters mat och för ett förvånansvärt stort antal olika recept. att ångkoka mat innebär allt från att koka grönsaker till olika sorters mat som fisk, kött och frukt!**

Den ånga som produceras genom att värmen i vätskan byggs upp i ångkokningssatsen, vilket gör att maten tillagas i en mycket fuktig atomosfär, något som bevarar vitaminer och mineraler såväl som smak, och gör det möjligt för dig att tillaga smakfulla rätter på ett enkelt sätt!

## RIS MED SVAMP

FUNKTION: 6<sup>TH</sup> SENSE ÅNGA

TID: 15 MINUTER

KOKTID: 10-18 MINUTER

FÖR 4 PERS

INGREDIENSER

350 g ris

Salt

vattenmängd beror på typ av ris

250 g stekt svamp

Basilika

1. Lägg riset i botten av ångkokningssatsen, och tillsätt salt och vatten.
2. Täck över med lock, och koka på 6<sup>TH</sup> SENSE Ångprogram i 10 minuter (eller den kokedid som rekommenderas på rispaketet).
3. Låt riset vila några minuter och placera det sedan i en smord kakform. Vänd upp formen på ett serveringsfat och garnera med den stekta svampen och basilika.



# ÅNGADE GRÖNSAKER

FUNKTION: 6<sup>TH</sup> SENSE ÅNGA  
TID: 10 MINUTER  
KOKTID: 6- 10 MINUTER

FÖR 4 PERS

INGREDIENSER

50 g squash  
50 g sparris  
50 g morötter  
50 g haricots verts  
50 g potatis  
50 g blomkål  
100 ml vatten  
Salt

1. Gör i ordning grönsakerna. Skala potatisen och morötterna och skär i bitar. Skär även squashen i bitar och dela upp blomkålshuvudet i buketter.
2. Häll vattnet i botten på ångkokningssatsen med en nypa salt. Placera ånggallret på plats i ångkokningssatsen och lägg grönsakerna i grupper på ånggallret. Täck med lock.
3. Tillaga på 6<sup>TH</sup> SENSE Ångprogram i 6 – 10 minuter. Anmärkning! Ångningstiden beror på vilken årstid det är!

# FYLLDA PAPRIKOR

FUNKTION: MIKROVÅGOR, 6<sup>TH</sup> SENSE ÅNGA.  
TID: 15 MINUTER.  
KOKTID: 6 MINUTER.  
VILA: 5 MINUTER

FÖR 2-4 PERS

INGREDIENSER

2 – 3 paprikor, 400 – 450 g  
400 g köttfärs  
1 lök  
1 – 2 vitlöksklyftor  
15 ml olivolja  
30 ml tomatpuré  
1 ml muskotnöt  
5 ml salt  
1 ml svartpeppar  
1 ägg  
1 skiva vitt bröd, utan kant  
30 ml riven parmesanost  
100 ml vatten eller buljong

1. Hacka löken och vitlöken. Placera dem i en form, tillsätt oljan och tillaga med lock i 1,5-2 minuter på 750W. Låt svalna.
2. Skär paprikorna i halvor och ta ur fröna. Placera paprikorna i insatsen.
3. Blanda köttfärs, lök, tomatpuré, salt, peppar och muskotnöt. Tillsätt ägg och brödsulor. Fyll paprikorna med fyllningen. Strö parmesanost över.
4. Häll vattnet eller buljongen i bottenbehållaren på ångkokningssatsen. Placera paprikorna över och täck med lock.
5. Tillaga på 6<sup>TH</sup> SENSE Ångprogram i 6 minuter.
6. Låt vila i 5 minuter innan du serverar.



# Kombinations- recept



## LASAGNE

FÖR 4-6 PERS

INGREDIENSER

TILL KÖTTFÄRSSÅSEN:

500 g köttfärs  
1 mellanstor lök, 100-125 g, finhackad  
1 krossad vitlöksklyfta  
15 g smör (1 msk)  
2 msk olja  
500 g burktomater  
1,5 buljongtärningar + 100ml  
(1 dl) vatten  
salt, peppar, kryddor

TILL BÉCHAMELSÅSEN:

50 g smör  
40 g mjöl (0,75 dl)  
600 ml mjölk (6 dl)  
salt  
muskotnöt

300 g lasagne-plattor  
40-50 g riven parmesanost  
cirka . 30 g (2 msk) smör,  
i klickar  
100 g mozzarella, grovt hackad

FUNKTION: MIKROVÅGOR, VARMLUFT + MIKROVÅGOR

TID: 1 TIMME

KOKTID: 23-25 MINUTER

1. Stek köttet med lök och vitlök i smör tills det är brynt.
2. Tillsätt tomater, och smulade buljongtärningar + vatten och kryddor. och låt småkoka i ungefär 1 timma, medan du tillagar béchamelsåsen.
3. Lägg smöret till béchamelsåsen i en mikrovågssäker skål. Smält i 1-1,5 minut på 350W. Vispa in mjöl och mjölk.
4. Tillaga på 750 W i 6-7 minuter tills såsen tjocknar, rör om varannan minut så att såsen inte fastnar i botten av skålen. Krydda med salt och muskotnöt.
5. Om du använder lasangeplattor som behöver förkokas, koka 3 eller 4 stycken lasagne-plattor i taget i kokande saltat vatten. Ta upp, lägg på torr handduk och torka lätt. Om du använder lasagne-plattor som inte behöver förkokas, kan du hoppa över detta.
6. Smörj en fyrkantig ugnsfast och mikrosäker form (30 x 20 cm), lägg ett lager köttfärssås i botten, täck med ett lager lasagne, ett lager med béchamelsås och lite mozzarella.
7. Repetera detta tills alla lasagne-plattor är slut, och avsluta med ett lager parmesan och några smörklickar.
8. Placera formen på det nedersta metallgallret och tillaga på Varmluft i 200-210 °C + mikrovågor 160 W i 23-25 minuter.



# UGNSBAKADE LAXSKIVOR

FÖR 4-6 PERS

## INGREDIENSER

4-6 befria laxskivor  
(ungefär 150 g styck)  
Salt, peppar  
30-40 g smör (2-2,5 msk)

## SÅS:

200 ml (2 dl) vispgräddes eller crème fraiche  
200 ml (2 dl) vatten  
1 grönsaks- eller kryddbuljongtärning  
Peppar  
Dragon  
10 ml (2 tsk) senap, Dijon-typ

FUNKTION: SNABBVÄRME, VARMLUFT + MIKROVÅGOR  
TID: 5 MINUTER  
KOKTID: 12-16 MINUTER

1. Skölj och torka laxen noggrant. Salta och peppra.
2. Lägg smöret i en mikrovågssäker skål och smält under lock i en halv till en minut på mikrovåg 350W.
3. Placera dem i en smord ugnsfast och mikrosäker form med låga kanter, och krydda med salt och peppar. Pensla skivorna med smör.
4. Förvärm ugnen på Snabbvärme till 200 °C.
5. Placera formen på det nedersta metallgallret och tillaga på Varmluft i 200-210 °C + mikrovågor 160 W i 12-16 minuter (tillagningstiden beror på hur tjocka skivorna är).
6. Under tiden kan du göra i ordning såsen. Blanda alla ingredienser i en kastrull.
7. Koka upp och låt småkoka i några minuter tills såsen tjocknat. es until thickened.
8. Servera fisken och såsen tillsammans med kokt potatis och grönsaker som sparris eller broccoli. Garnera med citron.

Både fisken och såsen kan även serveras kalla

# SMÅKAKOR

FÖR 22-24 ST (2 PLÅTAR)

## INGREDIENSER

125 g smör  
1 ägg  
125 g vitt socker (1,25 dl)  
250 g mjöl (ungefär 4,5 dl)  
En nypa salt  
1 ägg för pensling  
Glacerade körsbär som dekoration

FUNKTION: MIKROVÅGOR, SNABBVÄRME, VARMLUFT  
TID: 15 MINUTER  
KOKTID: 24-30 MINUTER

1. Lägg smöret i en mikrovågssäker skål och smält under lock i 1,5-2 minuter på mikrovåg 350W.
2. Vispa ägg och socker till en krämig blandning. Tillsätt mjöl och det smälta smöret och knåda till en mjuk deg.
3. Rulla ut degen till 1cm, och använd ett glas (5 cm i diameter) för att stämpla ut små cirklar. Placera kakorna på en smord bakplåt (eller på bakplåtspapper).
4. Pensla kakorna med ägget och dekorera med ett halvt glacerat körsbär.
5. Förvärm ugnen på Snabbvärme till 200 °C och grädda i 12-15 minuter.



# Crisp Funksjon



NORSK

I forhold til hvilken type mikrobølgeovn du har, finner du en spesifisert størrelse på crisppannen. Den er spesielt utformet for å gi deg de beste tilberedningsresultatene. Mål diameteren på din crisppanne, så blir det lettere å bruke oppskriftene riktig:

**middels/stor** crisppanne med diameter på ca. 30 cm

**liten** crisppanne med diameter på ca. 25 cm.

## PIZZA

### 4 PORSJONER

INGREDIENSER	MIDDELS/STOR	LITEN
	CRISPPANNE	CRISPPANNE
Hvetemel	230-250 g	150-160 g
Fersk gjær	15 g	10 g
Vann	150 ml	100 ml
Olje	30 ml (2 ss)	15 ml (1 ss)
Salt		
INGREDIENSER TIL FYLLET:		
Hermetiske tomater	350 g	250 g
Mozzarella-ost	175 g	125 g
Salt, oregano, noen dråper olje		
Litt olje til crisppannen		

FUNKSJON: CRISP

FORBEREDELSESTID: 2 T 30 MIN.

STEKETID: 14-15 MIN. FOR MIDDELS OG STOR CRISPPANNE  
11-13 MIN. FOR LITEN CRISPPANNE

1. Bland gjæren i vannet, som må være lunkent (37°C). Ha melet i en blandebolle, tilsett gjærblendingen, olje og salt. Bland godt og kna til deigen blir smidig og elastisk. Dekk til deigen og la den heve på et lunt sted i omlag 2 timer.
2. Smør crisppannen med litt olje.
3. Flat ut deigen med hendene til den fyller hele crisppannen, prikk deigen med en gaffel over det hele.
4. Sil av og hakk de hermetiske tomatene og fordel dem jevnt utover deigen. Tilsett mozzarella-ost i terninger, oregano, salt og drypp olje på toppen.
5. Tilbered pizzaen i 14-15 minutter på Crisp. Hvis du har en liten crisppanne, tilbered pizzaen i 11-13 minutter på Crisp.

### For en ekstra spiss på maten:

Du kan også bruke annet pizzafyll. Prøv med skinke, oliven, artisjokker, grønnsaker, sjømat osv...



# SPANSK OMELETT

4 PORSJONER

INGREDIENSER	MIDDELS/STOR CRISPPANNE	LITEN CRISPPANNE
Frosne poteter i terninger	250 g	150 g
Smør eller olje	15 ml (1 ss)	15 ml (1 ss)
Hakket løk	1 middels	1 liten
Egg	4	3
Melk	30 ml (2 ss)	30 ml (2 ss)
Salt, pepper		

FUNKSJON: CRISP  
FORBEREDELSESTID: 10 MIN.  
STEKETID: 15-18 MIN. FOR MIDDELS OG STOR CRISPPANNE OG  
12-14 MIN. FOR LITEN CRISPPANNE

1. Forvarm crisppannen med smør eller olje i 2½-3 minutter på crisp.
2. Ha poteter i terninger i crisppannen, og tilbered på crisp i 6-8 minutter.
3. Bland inn løk og tilbered i ytterligere 4-5 minutter på crisp. Bland en gang under tilberedning.
4. I mellomtiden: Visp eggene sammen med melken i en blandebolle, tilsett salt og pepper.
5. Hell eggeblandingen over potetene i crisppannen og tilbered i 2-3 minutter på crisp.
6. Serveres varm eller kald, sammen med en god salat.

## For en ekstra spiss på maten:

Hvis du ønsker en virkelig gylden omelett, skal du tilberede den 3-4 minutter lenger på grill til slutt.



# OVNSSTEKTE POTETER

2-4 PORSJONER

INGREDIENSER
400 g poteter
Rosmarin
Olje
Hvitløk
Salt

FUNKSJON: CRISP  
FORBEREDELSESTID: 10 MIN.  
STEKETID: 15-16 MIN.

1. Skrell potetene og skjær dem i ikke for små biter.
2. Dekk crisppannen med bakepapir og legg potetene i pannen.
3. Dryss over potetene med salt, rosmarin og en knust eller hakket hvitløksbåt, og drypp olje over potetene.
4. Tilberedes på Crisp-funksjonen i 15-16 minutter. Hvis potetene får for mye farge i bunnen, kan du røre i dem etter ca. 10 minutter og deretter fortsette tilberedningen til de blir ferdige.

# KYLLING I VINSAUS

## 4 PORSJONER

1 kg kylling (ca.)  
30 g (2 ss) smør eller margarin  
1 ss søt paprika eller soja  
3-4 basilikumblader  
1 ½ dl (150 ml) tørr hvitvin

## TIL SAUSEN

100 ml fløte  
1 ss maismel  
en klype kryddersalt  
½ bitter mandel

## PYNT

200 g blå eller grønne druer  
20 g ristede mandelflak

FUNKSJON: MIKROBØLGER  
FORBEREDELSESTID: 30 MIN.  
STEKETID: 15-16 MIN.

1. Vask og tørk kyllingen, skjær den i porsjonsstykker og fjern synlig fett.
2. Ha smør eller margarin i en liten bolle som er egnet for mikrobølgeovn. Dekk til og smelt ved 350 W i 1 minutt, bland søt paprika eller soja, og pensle kyllingen med denne blandingen. Plasser kyllingen sammen med basilikum og vin i en beholder som egner seg for mikrobølgeovn.
3. Dekk til og tilbered i 12 minutter ved 750 W.
4. Bland fløten med maismelet, og hell det over kyllingen. Fortsett tilberedningen, tildekket, i 2-3 minutter ved 750 W. Tilsett salt ved behov og revet, bitter mandel.
5. Skjær druene i to og fjern kjernene.
6. Plasser kyllingen på et serveringsfat og pynt den med druene og ristede mandelflak.
7. Hvis du vil riste mandelflakene, spre dem utover crisppannen og rist dem på crisp i 2-3 minutter. Rør om hvert minutt.

# EPLESTRUDEL

## 6-8 PORSJONER

### INGREDIENSER

2 plater ferdig mørdeig, hver på 220-240 g  
6 epler  
1 appelsin  
50 g valnøtter  
50 g pinjekjerner  
1 ts (5 ml) kanel  
50 g sultaniner  
50 ml rom  
50 g sukker  
100 g brødsmler

### TIL PENSLING:

1 egg  
50 ml melk

FUNKSJON: CRISP  
FORBEREDELSESTID: 15 MIN.  
STEKETID: 15-16 MIN

1. La sultaninene ligge i bløt i rom en stund.
2. Skrell eplene og skjær dem i skiver. Bland epleskivene med hakkede valnøtter, pinjekjerner, sukker, appelsinskall og kanel.
3. Legg en mørdeigsplate delvis oppå den neste og rull dem ut til én leiv med en kjevle.
4. Tilsett sultaninene og brødsmlene til epleblanding. Brødsmlene absorberer saften fra eplene.
5. Hell epleblanding ned på deigen og rull deigen sammen til en lang pølse.
6. Form rullen til en ring og plasser den på crisppannen. La papiret fra mørdeigen ligge i bunnen av pannen. Trykk litt på strudelen.
7. Lag noen kutt i den og pensle den med en blanding av egg og melk.
8. Tilberedes på Crisp-funksjonen i 15-16 minutter.

# Damp Funksjon



Steam blir brukt av stadig flere mennesker fordi deg regnes som den sunneste måten og tilberede mat på.

**Anvendelig for nesten alle mattyper, grønnsaker, fisk og kjøtt!**

Damp formen er designet for å tilberede maten på den aller beste måte. Vannet i bunndelen varmes opp og damper maten som er plassert på mellomdelen. Ha alltid lokket på, og la maten hvile et par minutter før servering. Perfekt!

## RIS MED SJAMPINJONG

4 PERSONER

### INGREDIENSER

350 g ris  
salt  
vannmengde i forhold til typen ris  
250 g sauterte sjampinjonger  
basilikum

FUNKSJON: 6<sup>TH</sup> SENSE DAMP  
FORBEREDELSESTID: 15 MINUTTER  
TILBEREDNING: 10 – 18 MINUTTER

1. Ha risen i bunnen på dampkokeren og tilsett salt og pepper.
2. Ha lokk på, og kok med 6<sup>TH</sup> SENSE Dampfunksjon med tiden innstilt på 10 minutter. (eller den koketiden som anbefales for risen)
3. La risen stå i noen minutter, og hell den så over i en smurt kakeform. Snu den på et serveringsfat, og pynt med den sauterte sjampinjonger og fersk basilikum.



## DAMPKOKTE, BLANDE- DE GRØNNSAKER

FUNKSJON: 6<sup>TH</sup> SENSE DAMP  
FORBEREDELSESTID: 10 MINUTTER  
TILBEREDNING: 6– 10 MINUTTER

4 PERSONER

INGREDIENSER

50 g squash  
50 g asparges  
50 g gulrot  
50 g grønne bønner  
50 g poteter  
50 g blomkål  
100 ml vann  
salt

1. Forbered grønnsakene. Skrell potetene og gulrøttene, og skjær dem i biter. Skjær også squashen i biter, og del blomkålen i buketter.
2. Hell vannet i bunnen av dampkokeren, og tilsett salt. Plasser dampristen (sett inn) øverst, og plasser grønnsakene i grupper på dampristen. Ha lokket på.
3. Kokes med 6<sup>TH</sup> SENSE Dampfunksjon med tiden innstilt på 6 – 10 minutter. Merk! Den innstilte dampkokingstiden er avhengig av årstiden!

## FYLTE PAPRIKA

FUNKSJON: MIKROBØLGER, 6<sup>TH</sup> SENSE DAMP.  
FORBEREDELSESTID: 15 MINUTTER.  
TILBEREDNINGSTID: 6 MINUTTER.  
HVILETID: 5 MINUTTER.

2-4 PERSONER

INGREDIENSER:

2 – 3 paprika, 400 – 450 g  
400 g kjøttdeig  
1 løk  
1 – 2 hvitløksbåter  
15 ml olivenolje  
30 ml tomatpure  
1 ml muskatnøtt  
5 ml salt  
1 ml sort pepper  
1 egg  
1 skive hvitt brød uten skorpe  
30 g revet parmesanost  
100 ml vann eller buljong

1. Finhakk løken og hvitløken. Ha det i en form, tilsett oljen, og kok tildekket i 1½ -2 minutter på 750 W. La det avkjøle seg.
2. Del paprikaene i to, og fjern frøene. Plasser paprikaene på risten.
3. Bland kjøttdeig, løk, tomatpure, salt, pepper og muskatnøtt. Tilsett egg og brødsmler. Fyll paprikaene med blandingen. Strø parmesanost på toppen.
4. Hell vann eller buljong i beholderen på dampkokeren. Sett paprikaene over, og ha lokket på.
5. Kokes med 6<sup>TH</sup> SENSE Damp i 6 minutter.
6. La retten hvile 5 minutter før servering.





## LASAGNE

4-6 PERSONER

### INGREDIENSER

#### TIL KJØTTSAUSEN:

500 g kjøttdeig  
1 middels stor løk, 100-125 g, finhakket  
1 knust hvitløksbåt  
15 g smør (1 ss)  
2 ss olje  
500 g hermetiske tomater  
1 ½ oksebuljongterninger + 100ml  
(1 dl) vann  
salt, pepper, urter

#### TIL DEN HVITE SAUSEN:

50 g smør  
40 g hvetemel (3/4 dl)  
600 ml melk (6 dl)  
salt  
muskatnøtt

300 g lasagneplater  
40-50 g revet parmesanost  
ca. 30 g (2 ss) smør,  
i flak  
100 g mozzarella, grovt revet

FUNKSJON: MIKROBØLGER, VARMLUFT + MIKROBØLER  
FORBEREDELSESTID: 1 TIME  
TILBEREDNINGSTID: 23-25 MIN.

1. Brun kjøttdeigen i smør og olje sammen med løk og hvitløk.
2. Tilsett tomatene og smuldret buljongterninger + vann og krydder og la det småkoke i ca. 1 time mens du forbereder den hvite sausen.
3. Ha smøret for den hvite sausen i en bolle som er egnet for mikrobølger. Smelt i 1-1½ minutter på 350 W. Rør inn hvetemel og melk.
4. Kokes på 750 W i 6-7 minutter til den tykner, rør om hvert annet minutt for å hindre at sausen setter seg i bunnen. Krydre med salt og muskatnøtt.
5. Hvis du bruker lasagneplater som må kokes på forhånd, koker du 3 eller 4 lasagneplater om gangen i kokende vann tilsatt salt. La dem renne av, spre dem utover et rent glasshåndkle og klapp dem tørre. Hvis du bruker ferdig forhåndskokte eller ferske plater, hopper du over dette punktet.
6. Smør en firkantet ildfast og mikrobølgesikker form (30 x 20 cm), fordel et lag kjøttsaus i bunnen, dekk med et lag av lasagne, et lag hvit saus og litt mozzarella.
7. Gjenta disse lagene, til alle lasagneplatene og all sausen er brukt, strø over parmesanost og smørflak på toppen.
8. Plasser formen på den lave metallristen, og stek med Varmluft ved 200-210 °C + mikrobølger på 160 W i 23-25 minutter.



# OVNSBAKTE LAKSESKIVER

4-6 PERSONER

## INGREDIENSER

4-6 lakseskiver uten ben  
(hver på ca.150 g)  
salt, pepper  
30-40 g smør (2-2 ½ ss)

## SAUSEN:

200 ml (2 dl) kremfløte eller crème fraiche  
200 ml (2 dl) vann  
1 terning grønnsaks- eller urtebuljong  
pepper  
estragon  
10 ml (2 ts) Dijon-sennep

FUNKSJON: MIKROBØLGER, HURTIG OPPVARMING, VARMLUFT  
+ MIKROBØLGER  
FORBEREDELSESTID: 5 MINUTTER  
TILBEREDNINGSTID: 12-16 MINUTTER

1. Skyll og tørk laksen godt. Strø over salt og pepper.
2. Smelt smøret i en mikrobølgesikker bolle under lokk på Mikrobølgeeffekt 350 W i ½-1 minutter.
3. Plasser fisken i en lav, lett smurt ildfast form som tåler mikrobølger, og strø over salt og pepper. Pensle lakseskivene på oversiden med smøret.
4. Forvarm ovnen med Hurtig oppvarming til 200 °C.
5. Plasser formen på den lave metallristen, og stek fisken med Varmluft ved 200-210 °C + 160 W mikrobølgeeffekt i 12-16 minutter (steketiden avhenger av hvor tykke skivene er).
6. I mellomtiden forberedes sausen. Bland alle ingrediensene i en gryte.
7. Kok opp under stadig omrøring og la sausen småkoke i noen minutter, til den tykner.
8. Server fisken og sausen med kokte poteter og kokte grønnsaker, som f.eks. asparges eller brokkoli. Pynt med stiron.

Både fisken og sausen kan serveres kaldt.

# KJEKS

22-24 STK. (2 BRETT)

## INGREDIENSER

125 g smør  
1 egg  
125 g fint sukker (1 ¼ dl)  
250 g hvetemel (ca. 4 ½ dl)  
en klype salt  
1 egg til pensling  
glaserte kirsebær til pynt

FUNKSJON: MIKROBØLGER, HURTIG OPPVARMING, VARMLUFT  
FORBEREDELSESTID: 15 MINUTTER  
TILBEREDNINGSTID: 24-30 MINUTTER

1. Ha smøret i en bolle som er egnet for mikrobølger, dekk til og smelt på 350 W i 1 ½-2 minutter
2. Visp egg og sukker hvitt. Tiltett hvetemel og smeltet smør, og kna til deigen er myk og smidig.
3. Rull ut deigen til 1 cm tykkelse og bruk et glass med diameter på 5 cm til å stikke ut små, runde kaker. Plasser kakene på smurt stekebrett (eller på bakepapir).
4. Pensle hver kake med vispet egg, og pynt med et halvt glasert kirsebær.
5. Forvarm ovnen med Hurtig oppvarming til 200 °C, og stek kakene med Varmluft ved 200 °C i 12-15 minutter.





SUOMI

Mikroaaltouunin mallista riippuen mukana toimitetaan tietyinkokoinen Crisp-alusta, joka on suunniteltu parhaan lopputuloksen aikaansaamiseksi. Kun valmistat ruokia näiden reseptien mukaisesti, tarkista uunisi Crisp-alustan halkaisija:

**keskikokoisen/suuren** Crisp-alustan halkaisija on noin 30 cm

**pienen** Crisp-alustan halkaisija on noin 25 cm.

## PIZZA

4 ANNOSTA

AINEKSET

	KESKIKOKOINEN/SUURI	PIENI
	CRISP-ALUSTA	CRISP-ALUSTA
Vehnäjauhoja	230-250 g	150-160 g
Tuorehiivaa	15 g	10 g
Vettä	150 ml	100 ml
Öljyä	30 ml (2 rkl)	15 ml (1 rkl)

Suolaa

TÄYTTEEN AINEKSET:

Säilyketomaatteja	350 g	250 g
Mozzarellajuustoa	175 g	125 g

Suolaa, oreganoa, öljyä

Vähän öljyä Crisp-alustan voiteluun

### Vinkki:

Voit käyttää pizzan täytteenä myös kinkkua, oliiveja, artisokkaa, vihanneksia, kalaa ja äyriäisiä jne.

TOIMINTO: CRISP

VALMISTELUT: 2 H 30 MIN.

KYPSENNYSAIKA:

14-15 MIN. KESKIKOKOINEN JA SUURI CRISP-ALUSTA

11-13 MIN. PIENI CRISP-ALUSTA

1. Sekoita hiiva lämpimään (37°C) veteen. Laita vehnäjauhot taikinakulhoon, lisää veteen sekoitettu hiiva, öljy ja suola. Sekoita hyvin ja vaivaa tasaiseksi ja kimmoisaksi taikinaksi. Peitä taikina liinalla ja anna kohota lämpimässä noin 2 tuntia.
2. Voitele Crisp-alusta kevyesti öljyllä.
3. Tasoittele taikina käsin Crisp-alustan koko pinnalle ja pistele taikinapohjaan reikiä haarukalla.
4. Valuta ja silppua säilyketomaatit ja levitä ne tasaisesti taikinan päälle. Lisää paloitteltu mozzarellajuusto, oregano ja suola ja ripottele vähän öljyä päälle.
5. Paista pizzaa 14-15 minuuttia Crisp-toiminnossa. Pienellä Crisp-alustalla pizzan paistoaika on 11-13 minuuttia Crisp-toiminnossa.



# ESPANJALAINEN

## OMELETTI

4 ANNOSTA

AINEKSET	KESKIKOKOINEN/SUURI CRISP-ALUSTA	PIENI CRISP-ALUSTA
Pakastettuja perunasuikaleita	250 g	150 g
Voita tai öjyä	15 ml (1 rkl)	15 ml (1 rkl)
Silputtu sipuli	1 keskikokoinen	1 pieni
Kananmunia	4	3
Maitoa	30 ml (2 rkl)	30 ml (2 rkl)
Suolaa, pippuria		

### Vinkki:

Jos haluat kullanuskean omeletin, kypsennä lopuksi 3-4 minuuttia grillitoiminnossa.

TOIMINTO: CRISP  
VALMISTELUT: 10 MIN.  
KYPSENNYSAIKA:  
15-18 MIN. KESKIKOKOINEN JA SUURI CRISP-ALUSTA  
12-14 MIN. PIENI CRISP-ALUSTA

1. Voitele Crisp-alusta voilla tai öljyllä ja esikuumenna alustaa 2½-3 minuuttia Crisp-toiminnossa.
2. Laita perunapalat Crisp-alustalle ja kypsennä Crisp-toiminnossa 6-8 minuuttia.
3. Sekoita sipuli joukkoon ja kypsennä vielä 4-5 minuuttia Crisp-toiminnossa. Sekoita kerran kypsennyksen aikana.
4. Vatkaa sillä välin kananmunat maidon kanssa kulhossa ja lisää suolaa ja pippuria.
5. Kaada munaseos perunoiden päälle Crisp-alustalle ja kypsennä 2-3 minuuttia Crisp-toiminnossa.
6. Tarjoile kuumana tai kylmänä lisäkesalaatin kanssa.



## UUNIPERUNAT

2-4 ANNOSTA

AINEKSET
400 g perunoita
Rosmariinia
Öljyä
Valkosipulia
Suolaa

TOIMINTO: CRISP  
VALMISTELUT: 10 MIN.  
KYPSENNYSAIKA: 15-16 MIN.

1. Kuori ja leikkaa perunat kohtalaisen kokoisiksi paloiksi.
2. Vuoraa Crisp-alusta leivinpaperilla ja laita perunat alustalle.
3. Ripottele perunoiden päälle suolaa, rosmariinia, murskattua tai hakattua valkosipulia ja öljyä.
4. Paista Crisp-toiminnossa 15-16 minuuttia. Jos perunat ruskistuvat liikaa pohjalta, sekoita niitä noin 10 minuutin paistoajan jälkeen ja jatka paistamista, kunnes ne ovat kypsiä.

# KANANPOIKAA VIINIKASTIKKEESSA

4 ANNOSTA

1 kg kananpoikaa (noin)  
30 g (2 rkl) voita tai margariinia  
1 rkl makeaa paprikaa tai soijaa  
3-4 basilikan lehteä  
1 ½ dl (150 ml) kuivaa valkoviiniä

KASTIKKEESEEN

100 ml kermaa  
1 rkl maissijauhoja  
riipaus maustesuolaa  
½ karvasmanteli

KORISTELUUN

200 g punaisia tai vihreitä viinirypäleitä  
20 g paahdettuja mantelilastuja

TOIMINTO: MIKROAALTO  
VALMISTELUT: 30 MIN.  
KYPSENNYSAIKA: 15-16 MIN.

1. Pese ja kuivaa kananpoikaa, leikkaa paloiksi ja poista rasvaiset osat.
2. Laita voi tai margariini mikroaaltouunin kestäväseen astiaan. Peitä ja sulata 350 W:n teholla minuutin ajan. Sekoita joukkoon makea paprika tai soija ja levitä seos sutilla kananpojan pintaan. Laita kananpoikaa mikroaaltouunin kestäväseen astiaan ja lisää basilika ja viini.
3. Peitä ja kypsennä 12 minuuttia tehotasolla 750 W.
4. Sekoita kerma ja maissijauhot ja kaada seos kananpojan päälle. Jatka kypsennystä peitettyinä 2-3 minuuttia tehotasolla 750 W. Lisää tarvittaessa suolaa sekä raastettu karvasmanteli.
5. Halkaise viinirypäleet ja poista siemenet.
6. Laita kananpoikaa tarjoiluvadille ja koristele viinirypäleillä ja paahdetuilla mantelilastuilla.
7. Jos haluat paahdattaa mantelilastut, levitä ne Crisp-alustalle ja paahda 2-3 minuuttia Crisp-toiminnossa sekoittaen minuutin välein.

# OMENASTRUUDELI

6-8 ANNOSTA

AINEKSET

2 voitaikinal levyä, à 220-240 g  
6 omenaa  
1 appelsiini  
50 g saksanpähkinöitä  
50 g pinjansiemeniä  
1 tl (5 ml) kanelia  
50 g rusinoita  
50 ml rommia  
50 g sokeria  
100 g korppujauhoa

VOITELUUN:

1 kananmuna  
50 ml maitoa

TOIMINTO: CRISP  
VALMISTELUT: 15 MIN.  
KYPSENNYSAIKA: 15-16 MIN

1. Liota rusinoita rommissa vähän aikaa.
2. Kuori ja viipaloi omenat. Sekoita viipaleiden joukkoon ruohittuja saksanpähköitä, pinjansiemeniä, sokeria, appelsiininkuoripalat ja kanelia.
3. Aseta yksi taikinal levy osittain toisen päälle ja liitä levyt yhteen taikinapyörän avulla.
4. Lisää omenaseokseen rusinat ja korppujauhot. Korppujauhot imevät omenoista erittyvän mehun.
5. Kaada omenaseos taikinan päälle ja kääri taikina pituussuunnassa rullalle.
6. Muotoile rullasta rinkiä ja aseta se Crisp-alustalle jättäen taikinan alla ollut paperi alustan pohjalle. Purista omenastruudelia kevyesti kokoon.
7. Tee rinkiään muutama viilto ja voitele pinta munamaitoseoksella.
8. Paista Crisp-toiminnossa 15-16 minuuttia.

# Höyrykypsennys Reseptit



Höyrykypsennystä käytetään nykyisin yhä enemmän ja sitä pidetäänkin kaikkein terveellisimpänä ruoanvalmistusmenetelmänä.

**Höyrykypsennys sopii useimpien ruokien valmistukseen ja hyvin monenlaisten ruokalajien kuten vihannesten, kalan, lihan ja hedelmien kypsennykseen.**

Höyrytysastia on suunniteltu siten, että ruoka kypsyy mikroaaltouunissa parhaalla mahdollisella tavalla. Astian pohjalla oleva vesi kuumenee ja höyrykypsentää astian keskiosaan laitetut ruoat. Kuumen veden muodostama höyry kerääntyy höyrytysastiaan ja kypsentää ruoan erittäin kosteassa ympäristössä.

## RIISIÄ JA HERKKUSIENIÄ

4 ANNOSTA

AINEKSET

350 g riisiä

suolaa

vettä riisilajin vaatima määrä

250 g kevyesti ruskistettuja herkkusieniä  
basilikaa

TOIMINTO: 6<sup>TH</sup> SENSE -HÖYRYTOIMINTO

VALMISTELUT: 15 MINUUTTIA

KYSENNYS: 10-18 MINUUTTIA

1. Laita riisi höyryastian pohjaosaan ja lisää suola ja vesi.
2. Peitä kannella ja kypsennä 6<sup>TH</sup> SENSE -höyrytoiminnolla 10 minuuttia (tai riisille suositeltu kypsennysaika).
3. Anna riisin levätä muutaman minuutin ajan ja siirrä se sitten voideltuun kakkuvuokaan. Käännä vuoka ylösalaisin tarjoiluvadille ja koristele riisi kevyesti ruskistetuilla herkkusienillä ja tuoreella basilikalla.



# HÖYRYTETYT SEKAVIHANNEKSET

4 ANNOSTA

## AINEKSET

50 g kesäkurpitsaa  
50 g parsaa  
50 g porkkanaa  
50 g vihreitä papuja  
50 g perunoita  
50 g kukkakaalia  
100 ml vettä  
suolaa

TOIMINTO: 6<sup>TH</sup> SENSE -HÖYRYTOIMINTO  
VALMISTELUT: 10 MINUUTTIA  
KYPSENNYS: 6-10 MINUUTTIA

1. Valmistele vihannekset. Kuori perunat ja porkkanat ja leikkaa paloiksi. Leikka myös kesäkurpitsa paloiksi ja irrottele kukkakaalin kukinnot.
2. Kaada vesi höyryastian pohjaosaan ja lisää suola. Laita höyryritilä (sisäosa) päälle ja asettele vihannekset ryhmiin höyryritilän päälle. Peitä kannella.
3. Kypsennä 6<sup>TH</sup> SENSE -höyrytoiminnolla 6-10 minuuttia.
4. Huom! Vihannesten vaatima höyrytysaika riippuu vuodenaajasta.

# TÄYTETYT PAPRIKAT

2-4 ANNOSTA

## AINEKSET

2-3 paprikaa, 400-450 g  
400 g jauhelihaa  
1 sipuli  
1-2 valkosipulin kynttä  
15 ml oliiviöljyä  
30 ml tomaattipyrettä  
1 ml muskottipähkinää  
5 ml suolaa  
1 ml mustapippuria  
1 kananmuna  
1 viipale vaaleaa leipää, ilman kuorta  
30 ml raastettua parmesaania  
100 ml vettä tai lihalientä

TOIMINTO: MIKROALTO, 6<sup>TH</sup> SENSE -HÖYRYTOIMINTO.  
VALMISTELUT: 15 MINUUTTIA.  
KYPSENNYSAIKA: 6 MINUUTTIA.  
LEPOAIKA: 5 MINUUTTIA.

1. Silppua sipuli ja valkosipuli. Laita sipulit astiaan, lisää öljy ja kypsennä peitettyinä 1 ½-2 minuuttia tehotasolla 750 W. Anna jäähtyä.
2. Leikkaa paprikat kahtia ja poista siemenet. Laita paprikat siivilään.
3. Sekoita keskenään jauheliha, sipuli, tomaattipyre, suola, pippuri ja muskottipähkinä. Lisää kananmuna ja korppujauhot. Täytä paprikat seoksella. Ripottele päälle parmesaanijuustoa.
4. Kaada vesi tai lihaliemi höyryastian pohjaosaan. Laita paprikat päälle ja peitä kannella.
5. Kypsennä 6<sup>TH</sup> SENSE -höyrytoiminnolla 6 minuuttia.
6. Anna levätä 5 minuuttia ennen tarjoilua.



# Reseptit yhdistelmätoimnoilla



## LASAGNE

TOIMINTO: MIKROAALLOT, KIERTOILMA + MIKROAALLOT  
VALMISTELUT: 1 TUNTI  
KYPSENNYSAIKA: 23-25 MINUUTTIA

4-6 ANNOSTA

### AINEKSET

#### LIHAKASTIKKEESEEN:

500 g naudanjauhelihaa  
1 keskikokoinen sipuli, 100-125 g, hienoksi silputtuna  
1 murskattu valkosipulin kynsi  
15 g voita (1 rkl)  
2 rkl öljyä  
500 g säilyketomaatteja  
1 ½ lihaliemikuutiota + 100 ml (1 dl) vettä  
suolaa, pippuria, yrttejä

#### VALKOKASTIKKEESEEN:

50 g voita  
40 g vehnä jauhoja (3/4 dl)  
600 ml maitoa (6 dl)  
suolaa  
muskottipähkinää

300 g lasagnelevyjä  
40-50 g raastettua parmesaanijuustoa noin 30 g (2 rkl) voita, ohuina siivuina  
100 g mozzarella, karkeasti raastettuna

1. Ruskista jauheliha sipulin ja valkosipulin kanssa voissa ja öljyssä.
2. Lisää tomaatit ja murennetut lihaliemikuutiot + vesi ja mausteet ja anna hautua noin tunnin tai valkokastikkeen valmistuksen ajan.
3. Laita voi valkokastiketta varten mikroaaltouunin kestäväan astiaan. Sulata 1-1 ½ minuuttia tehotasolla 350 W. Sekoita joukkoon vehnä jauhot ja maito.
4. Kypsennä tehotasolla 750 W 6-7 minuuttia, kunnes kastike sakenee. Sekoita kahden minuutin välein, jotta kastike ei tartu pohjaan. Mausta suolalla ja muskottipähkinällä.
5. Jos käytät esikypsennyksen vaativia lasagnelevyjä, kiehauta 3-4 lasagnelevyä kerrallaan kiehuvaan suolalla maustetussa vedessä. Valuta vesi pois ja levitä levyt talouspaperin päälle ja taputtele kuivaksi. Jos käytät esikypsennettyjä tai tuoreita lasagnelevyjä, voit ohittaa tämän vaiheen.
6. Voitele suorakaiteen muotoinen uuninkestävä mikroaaltovuoka (30x20 cm), levitä kerrosjauhelihakastiketta pohjalle, peitä lasagnelevyillä, valkokastikekerroksella ja mozzarellajuustolla.
7. Tee samanlaisia kerroksia, kunnes kaikki lasagnelevyt ja kastike on käytetty. Ripottele pinnalle parmesaanijuustoa ja levitä voisiivuja päällimmäiseksi.
8. Laita astia matalalle metallialustalle ja paista kiertoilmatoiminnolla 200-210 °C:ssa + mikroaaltoteholla 160 W 23-25 minuuttia.



# UUNISSA PAISTETUT LOHI MEDALJONGIT

4-6 ANNOSTA

## AINEKSET

4-6 ruodotonta lohi medaljonkia  
(kukin noin 150 g)  
suolaa, pippuria  
30-40 g voita (2-2 ½ rkl)

## KASTIKE:

200 ml (2 dl) kuohukermaa tai ranskankermaa  
200 ml (2 dl) vettä  
1 kasvis- tai yrtiliemikuutio  
pippuria  
rakuunaa  
10 ml (2 tl) Dijon-sinappia

TOIMINTO: MIKROAALLOT, PIKAKUUMENNUS, KIERTOILMA +  
MIKROAALLOT  
VALMISTELUT: 5 MINUUTTIA  
KYPSENNYSAIKA: 12-16 MINUUTTIA

1. Huuhtele lohi medaljongit ja kuivaa hyvin. Ripottele päälle suolaa ja pippuria.
2. Sulata voi mikroaaltoastiassa peitettynä mikroaaltoteholla 350 W ½-1 minuuttia.
3. Laita medaljongit kevyesti voideltuun matalareunaiseen uuninkestävään mikroaaltoastiaan ja ripottele päälle suolaa ja pippuria. Voitele medaljongit yläpuoli voilla.
4. Esikuumenna uuni pikakuumennuksella 200 °C:seen.
5. Laita astia matalalle metallialustalle ja paista medaljonkeja kiertoilmatoiminnolla 200-210 °C:ssa + mikroaaltoteholla 160 W 12-16 minuuttia (paistoaika riippuu medaljokien paksuudesta).
6. Valmista sillä välin kastike. Sekoita kaikki ainekset paistinpannalla.
7. Keitä kiehumispisteeseen sekoittaen jatkuvasti ja anna kastikkeen kiehua miedolla lämmöllä muutaman minuutin ajan, kunnes se sakenee.
8. Tarjoile kala ja kastike keitettyjen perunoiden ja keitettyjen vihannesten, esimerkiksi tankoparsan tai parsakaalin kanssa. Koristele sitruunalla.

Sekä lohi että kastike voidaan tarjoilla myös kylmänä.

# PIKKULEIVÄT

22-24 KPL (2 PELLILLISTÄ)

## AINEKSET

125 g voita  
1 kananmuna  
125 g hienoa sokeria (1 ¼ dl)  
250 g vehnä jauhoja (noin 4 ½ dl)  
riipaus suolaa  
1 kananmuna voiteluun  
säilykekirsikoita koristeluun

TOIMINTO: MIKROAALLOT, PIKAKUUMENNUS, KIERTOILMA  
VALMISTELUT: 15 MINUUTTIA  
KYPSENNYSAIKA: 24-30 MINUUTTIA

1. Laita voi mikroaaltouunin kestävään astiaan ja sulata peitettynä tehotasolla 350 W 1 ½-2 minuuttia.
2. Vaahdota kananmuna ja sokeri. Lisää vehnä jauhot ja voisula ja vaivaa pehmeäksi taikinaksi.
3. Kauli taikina 1 cm:n paksuiseksi levyksi ja ota taikinasta pyöreitä pikkuleipiä juomaslasilla, jonka halkaisija on noin 5 cm. Laita pikkuleivät voidellulle (tai leivinpaperilla vuoratulle) leivinpellille.
4. Voitele pikkuleipien pinnat vatkatulla kananmunalla ja koristele kirsikan puolikkailla.
5. Esikuumenna uuni pikakuumennuksella 200 °C:seen ja paista kiertoilmatoiminnolla 200 °C:ssa 12-15 minuuttia.



# Opskrifter med Crisp



DANSK

Størrelsen på din crisppande er specielt tilpasset til den mikrobølgeovnmodel, du har, så du får de bedste tilberedningsresultater. For at kunne følge opskrifterne korrekt skal du kontrollere din crisppandes diameter:

**medium/stor** crisppanden har en diameter på ca. 30 cm

**lille** crisppanden har en diameter på ca. 25 cm.

## PIZZA

### 4 PORTIONER

INGREDIENSER	MEDIUM/STOR CRISPPANDE	LILLE CRISPPANDE
Mel	230-250 g	150-160 g
Gær	15 g	10 g
Vand	150 ml	100 ml
Olie	2 spsk. (30 ml)	1 spsk. (15 ml)
Salt		

### INGREDIENSER TIL FYLD:

Dåsetomater	350 g	250 g
Mozzarellaost	175 g	125 g
salt, oregano, lidt olie		
Lidt olie til crisppanden		

### FUNKTION: CRISP

FORBEREDELSESTID: 2 T 30 MIN

TILBEREDNINGSTID I MIKROOVN:

14-15 MIN FOR MEDIUM OG STOR CRISPPANDE

11-13 MIN FOR LILLE CRISPPANDE

1. Rør gæren ud i det 37°C varme vand. Kom melet i en skål, tilsæt den opløste gær, olie og salt. Bland ingredienserne sammen, og ælt dejen, til den bliver blød og smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i ca. 2 timer.
2. Smør crisppanden.
3. Tryk dejen flad med hænderne, så den passer til bunden af crisppanden, og prik den med en gaffel.
4. Lad dåsetomaterne dryppe af, hak dem, og fordel dem jævnt over dejen. Fordel mozzarellaost i tern, oregano og salt over tomatene. Dryp med olie.
5. Medium/stor crisppande: Bag pizzaen i 14-15 minutter med crispfunktionen. Lille crisppande: Bag pizzaen i 11-13 minutter med crispfunktionen.

### Tips:

Pizzaen kan også tilberedes med skinke, oliven, artiskokker, grøntsager, skaldyr osv...



# KARTOFFELOMELET

4 PORTIONER

INGREDIENSER	MEDIUM/STOR	LILLE
	CRISPPANDE	CRISPPANDE
Frosne kartofler i tern	250 g	150 g
Smør eller olie	1 spsk. (15 ml)	1 spsk. (15 ml)
Hakket løg	1 mellemstort	1 lille
Æg	4	3
Mælk	2 spsk. (30 ml)	2 spsk. (30 ml)
Salt, peber		

FUNKTION: CRISP

FORBEREDELSESTID: 10 MIN

TILBEREDNINGSTID I MIKROOVN:

15-18 MIN FOR MEDIUM OG STOR CRISPPANDE OG  
12-14 MIN FOR LILLE CRISPPANDE

1. Forvarm crisppanden med smør eller olie i 2½-3 minutter med crispfunktionen.
2. Læg kartoffelternene på crisppanden, og tilbered med crispfunktionen i 6-8 minutter.
3. Rør løget i, og tilbered i yderligere 4-5 minutter med crispfunktionen. Rør rundt én gang under tilberedningen.
4. Pisk æggene sammen i en skål, og tilsæt mælk, salt og peber.
5. Hæld æggeblandingen over kartoflerne på crisppanden. Færdiggør retten med crispfunktionen i yderligere 2-3 minutter.
6. Omeletten serveres varm eller kold sammen med en salat.

## Tips:

Hvis du foretrækker en gylden omelet, skal du tilberede i 3-4 minutter med grillfunktionen til sidst.



# OVNSTEGTE KARTOFLER

2-4 PORTIONER

INGREDIENSER
400 g kartofler
Rosmarin
Olie
Hvidløg
Salt

FUNKTION: CRISP

FORBEREDELSESTID: 10 MIN

TILBEREDNINGSTID I MIKROOVN: 15-16 MIN

1. Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre stykker - ikke for små.
2. Dæk crisppanden med bagepapir, og fordel kartoflerne på panden.
3. Drys kartoflerne med salt, rosmarin og knust eller hakket hvidløg, og stænk med olivenolie.
4. Tilbered i 15-16 minutter med crispfunktionen. Rør rundt i kartoflerne efter 10 minutters tilberedning, hvis de får for meget farve i bunden, og fortsæt tilberedningen, til de er færdigtilberedte.

# KYLLING I HVIDVINSSOVS

4 PORTIONER

1 kg kylling (ca.)  
30 g (2 spsk.) smør eller margarine  
1 spsk. sød paprika eller soja  
3-4 basilikumblade  
1½ dl (150 ml) hvidvin

TIL SOVSEN

1 dl fløde  
1 spsk. maizena  
1 knsp. kryddersalt  
½ bittermandel

PYNT

200 g grønne eller røde vindruer  
20 g ristede mandelflager

FUNKTION: MIKROBØLGE

FORBEREDELSESTID: 30 MIN

TILBEREDNINGSTID I MIKROOVN: 15-16 MIN

1. Skyl og tør kyllingen, del den i kvarter, og fjern fedtet.
2. Kom smørret eller margarinen i en lille skål, der er velegnet til mikrobølger. Dæk skålen til, og smelt ved 350 W i 1 minut, rør sød paprika eller soja i, og pensl kyllingen med blandingen. Kom kyllingen i et fad, der er velegnet til mikrobølger, og tilsæt basilikum og vin.
3. Dæk til, og tilbered i 12 minutter ved 750 W.
4. Bland fløden med maizenaen, og hæld det over kyllingen. Fortsæt tilberedningen under låg i 2-3 minutter ved 750 W. Smag til med salt og revet bittermandel.
5. Skær vindruerne i halve, og fjern kernerne.
6. Fordel kyllingen på et serveringsfad, og pynt den med vindruer og mandelflager.
7. Hvis du vil riste mandelflagerne, skal du fordele dem på crisppanden og riste dem med crispfunktionen i 2-3 minutter. Rør i flagerne hvert minut.

# ÆBLESTRUDEL

6-8 PORTIONER

INGREDIENSER

2 plader butterdej, 220-240 g hver  
6 æbler  
1 appelsin  
50 g valnødder  
50 g pinjekerner  
1 tsk. (5 ml) kanel  
50 g rosiner  
½ dl rom  
50 g sukker  
100 g rasp

TIL PENSLING:

1 æg  
½ dl mælk

FUNKTION: CRISP

FORBEREDELSESTID: 15 MIN

TILBEREDNINGSTID I MIKROOVN: 15-16 MIN

1. Blød rosinerne ud i rom et stykke tid.
2. Skræl æblerne, skær dem i både, og bland dem med hakkede valnødder, pinjekerner, sukker, appelsinskal og kanel.
3. Læg den ene butterdejsplade delvist over den anden, og rul dem ud sammen med en kagerulle.
4. Bland rosiner og rasp i æbleblandingen. Raspen opsuger saften fra æblerne.
5. Hæld æbleblandingen på dejen, og rul den sammen på langs.
6. Dan en cirkel af rullen, og anbring den på crisppanden (lad papiret fra butterdejen blive på bunden af panden). Tryk let på strudelen.
7. Skær et par snit i den, og pensl den med en blanding af sammenpisket æg og mælk.
8. Tilbered i 15-16 minutter med crispfunktionen.

# Opskrifter med damp



Flere og flere benytter damp til den daglige madlavning, især fordi dampen betragtes som den mest sunde tilberedningsform.

**Damp kan benyttes til de fleste fødevarer og til et stort udvalg af opskrifter - lige fra dampkogning af grøntsager til forskellige slags fisk, kød og frugter!**

Dampkogerens er designet til at dampe maden i mikrobølgeovnen på den mest optimale måde. Vandet i dampkogerens bund opvarmes, hvorved dampen stiger op og damper maden, der er placeret i dampkogerens indsats. Den jævnt fordelte damp sørger for, at du altid får et perfekt resultat.

## RIS MED SVAMPE

FUNKTION: 6<sup>TH</sup> SENSE DAMP  
FORBEREDELSE: 15 MINUTTER  
TILBEREDNING: 10 – 18 MINUTTER

4 PORTIONER

INGREDIENSER

350 g ris

salt

vand, mængden afhænger af ristypen

250 g sauterede svampe

basilikum

1. Kom risen i dampkogerens nederste del, og tilføj salt og vand.
2. Læg låget på, og tilbered med funktionen 6<sup>TH</sup> SENSE damp i 10 minutter (eller i den tilberedningstid, der anbefales for risen).
3. Lad risen stå i nogle minutter, kom den i en smurt kageform, og pres den let. Vend risen ud på et serveringsfad, og pynt med de sauterede svampe og frisk basilikum.



# DAMPKOGTE BLENDE- DE GRØNTSAGER

FUNKTION: 6<sup>TH</sup> SENSE DAMP  
FORBEREDELSE: 10 MINUTTER  
TILBEREDNING: 6- 10 MINUTTER

4 PORTIONER

## INGREDIENSER

50 g courgetter  
50 g asparges  
50 g gulerødder  
50 g grønne bønner  
50 g kartofler  
50 g bomuld  
1 dl vand  
salt

1. Gør grøntsagerne i stand. Skræl kartofler og gulerødder, og skær dem i stykker. Skær courgetten i stykker, og del blomkålen i buketter.
2. Hæld vand i dampkogerens nederste del, og kom salt i. Læg dampristen (indsats) på, og anbring grøntsagerne i grupper på dampristen. Læg låg på.
3. Tilbered med funktionen 6<sup>TH</sup> SENSE damp i 6 – 10 minutter. Bemærk! Dampningstiden afhænger af årstiden!

# FYLDTE PEBERFRUGTER

FUNKTION: MIKROBØLGER, 6<sup>TH</sup> SENSE DAMP.  
FORBEREDELSE: 15 MINUTTER.  
TILBEREDNINGENS VARIGHED: 6 MINUTTER.  
HVILETID: 5 MINUTTER.

TIL 2-4 PERSONER

## INGREDIENSER

2 – 3 peberfrugter, 400 – 450 g  
400 g hakket kød  
1 løg  
1 – 2 fed hvidløg  
15 ml olivenolie  
30 ml tomatpuré  
1 ml reven muskatnød  
5 ml salt  
1 ml sort peber  
1 æg  
1 skive hvidt brød uden skorpe  
30 ml reven parmesanost  
1 dl vand eller bouillon

1. Hak løg og hvidløg. Kom det i et fad, tilsæt olie, og tilbered under låg i 1½ - 2 minutter ved 750 W. Lad det afkøle.
2. Skær peberfrugterne i halve, og fjern frøene. Læg peberfrugterne i sien.
3. Bland det hakkede kød med løg, tomatpuré, salt, peber og muskatnød. Tilsæt æg og smuldret brød. Fyld peberfrugterne med blandingen. Drys med parmesanosten.
4. Hæld vand eller bouillon i opsamlingsfadet. Læg de fyldte peberfrugter ovenpå, og læg låget på.
5. Tilbered med funktionen 6<sup>TH</sup> SENSE damp i 6 minutter.
6. Lad retten hvile i 5 minutter før servering.





# Opskrifter ved brug af kombi funktion

## LASAGNE

FUNKTION: MIKROBØLGER, VARMLUFT + MIKROBØLGER.

TILBEREDNINGENS VARIGHED: 1 TIME

FORBEREDELSESTID: 23-25 MIN.

TIL 4-6 PERSONER

### INGREDIENSER

#### TIL KØDSOVSEN:

500 g hakket oksekød  
1 mellemstort, finthakket løg, 100-125 g  
1 fed hvidløg, presset  
15 g smør (1 spsk.)  
2 spsk. olie  
500 g dåsetomater  
1½ terning oksebouillon + 1 dl vand  
salt, peber, krydderurter

#### TIL BECHAMELSOVSEN:

50 g smør  
40 g mel (3/4 dl)  
6 dl mælk  
salt  
muskatnød

300 g lasagneplader  
40-50 g reven parmesanost  
ca. 30 g (2 spsk.) smør  
i klatter  
100 g groftreven mozzarellaost

1. Brun kød, løg og hvidløg i smør og olie.
2. Tilsæt tomaterne og de smuldrede bouillonterninger + vand og krydderier, og lad retten simre i ca. 1 time, mens du tilbereder bechamelsovsen.
3. Kom smørret til bechamelsovsen i en skål, der er velegnet til mikrobølger. Smelt det i 1-1½ minut ved 350 W. Rør mel og mælk i.
4. Tilbered ved 750 W i 6-7 minutter, til sovsen bliver tyk. Rør rundt i sovsen hvert andet minut, så den ikke brænder fast til bunden. Smag til med salt og muskatnød.
5. Hvis du bruger lasagneplader, der skal forkoges, skal du forkoge 3 eller 4 lasagneplader ad gangen i kogende, letsaltet vand. Lad vandet løbe af pladerne, læg dem på rene viskestykker, og dup dem tørre. Spring dette trin over, hvis du bruger forkogte eller friske lasagneplader.
6. Smør er firkantet ovnfast fad (30 x 20 cm), der er velegnet til mikrobølger, fordel et lag kødsovs i bunden af fadet, dæk med et lag lasagneplader, et lag bechamelsovs og lidt mozzarellaost.
7. Fortsæt med disse lag, indtil alle lasagnepladerne og sovsen er brugt. Drys med parmesanost og smørklatter.
8. Anbring fadet på den lave metalrist, og tilbered med varmluft på 200-210°C + mikrobølger ved 160 W i 23-25 minutter.



## OVNBAGTE

### LAKSEKOTELETTER

TIL 4-6 PERSONER

#### INGREDIENSER

4-6 laksekoteletter uden ben  
(ca. 150 g hver)  
salt, peber  
30-40 g smør (2-2½ spsk.)

#### SOVS:

2 dl piskefløde eller cremefraiche  
2 dl vand  
1 terning krydderurte- eller grøntsagsbouillon  
peber  
estragon  
10 ml (2 tsk.) sennep, helst Dijon

FUNKTION: MIKROBØLGER, HURTIG OPVARMNING, VARMLUFT  
+ MIKROBØLGER  
FORBEREDELSESTID: 5 MINUTTER  
TILBEREDNINGENS VARIGHED: 12-16 MINUTTER

1. Skyl laksen, og tør den godt. Drys med salt og peber.
2. Smelt smørret under låg i en skål, der er velegnet til mikrobølger, med mikrobølgeeffekten på 350 W i ½-1 minut.
3. Læg koteletterne i et letsurt, ovnfast fad, der er velegnet til mikrobølger, og drys dem med salt og peber. Pensl koteletterne ovenpå med smør.
4. Forvarm ovnen med hurtig opvarmning til 200°C.
5. Anbring fadet på den lave metalrist, og tilbered med varmluft på 200-210°C + mikrobølger ved 160 W i 12-16 minutter (tilberedningstiden afhænger af koteletternes tykkelse).
6. Lav sovsen i mellemtiden. Bland alle ingredienserne i en kasserolle.
7. Varm op til kogepunktet under konstant omrøring, og lad sovsen simre et par minutter, til den er blevet tyk.
8. Server fisken og sovsen sammen med kogte kartofler og kogte grøntsager som f.eks. asparges eller broccoli. Pyntes med citronskiver.

Både laks og sovs kan serveres kold

## SMÅKAGER

22-24 STK. (2 PLADER)

#### INGREDIENSER

125 g smør  
1 æg  
125 g strøsukker (1 ¼ dl)  
250 g mel (ca. 4½ dl)  
knsp. salt  
1 æg til pensling  
cocktailbær til pynt

FUNKTION: MIKROBØLGER, HURTIG OPVARMNING, VARMLUFT  
FORBEREDELSESTID: 15 MINUTTER  
TILBEREDNINGENS VARIGHED: 24-30 MINUTTER

1. Smelt smørret under låg i en skål, der er velegnet til mikrobølger, med mikrobølgeeffekten på 350 W i 1½-2 minutter.
2. Pisk æg og sukker sammen, så det skummer. Tilsæt mel og smeltet smør, og ælt det sammen til en blød dej.
3. Rul dejen ud til en tykkelse på 1 cm, og stik småkagerne ud med et glas med en diameter på ca. 5 cm. Læg dem på en smurt bageplade (eller brug bagepapir).
4. Pensl småkagernes overflade med sammenpisket æg, og pynt hver småkage med et halvt cocktailbær.
5. Forvarm ovnen med hurtig opvarmning til 200°C, og bag med varmluft på 200°C i 12-15 minutter.







SENSING THE DIFFERENCE

