



MAISTO GAMINIMAS MIKROBANGŲ KROSNELEJE



RECEPTAI

Gerbiamas vartotojau,

Sioje knygelėje pateikti receptai – tai ilgametis mūsų kompanijos kaupytų duomenų, kaip gaminti maistą mikrobangų krosnelėje, rezultatas.

Šioje knygelėje, Jūsų pageidavimu, yra aprašyti nesudėtingi maisto gaminimo būdai.

Vadovaudamiesi pateiktais gaminimo režimų aprašymais ir receptais, Jūs galėsite greitai ir kokybiškai pagaminti pageidaujamą patiekalą.

Negailėkite laiko perskaityti šiuos rekomenduojamus receptus, ir Jūs įsitikinsite, kad net ir Jums įprasti patiekalai yra žymiai paprasčiau paruošiami mikrobangų krosnelėje.

Šioje knygelėje neapsiribota vien paprastų patiekalų receptūra; yra siūlomi ir keli sudėtingesni patiekalų receptai bei gaminimo būdai.

Kiekvieno puslapio pabaigoje yra palikta vietos Jūsų pastaboms bei naujiems receptams pasižymėti.

Sėkmės gaminant skanius ir kokybiškus patiekalus!

Kas yra mikrobangos ?

Mikrobangos – tai aukšto dažnio elektromagnetinės bangos, analogiškos televizijos ir radijo bangoms.

Mes negalime jų matyti, bet galime stebėti jų poveikį.

Kaip saulės šviesa pereina per stiklą, plastmasę ar orą, mikrobangos pereina per popierių, stiklą, porcelianą ar plastmasę.

Vanduo, aliejus ir riebalai absorbuoja mikrobangas.

Mikrobangų krosnelėje įtaisyto magnetrono generuojamos mikrobangos priverčia vibruoti maisto produktuose esančio skysčio molekules.

Vykstant šiam procesui, išsiskiria šiluma, įgalinanti atšildyti, pašildyti ir kepti maisto produktus.

Maistas mikrobangų krosnelėje paruošiamas gana greitai, kadangi mikrobangos į maisto produktus patenka iš visų pusių. Be to, mikrobangų energija panaudojama labai taupiai. Pavyzdžiui, gaminant maistą ant elektrinės viryklės, pirmiausiai reikia įkaitinti viryklės kaitvietę. Dėl šios priežasties prarandama daug šilumos.

Pasibaigus gaminimo procesui, gaminamą maistą rekomenduojama kelioms minutėms palikti mikrobangų krosnelėje. Tokiu būdu maistas geriau išils.

Funkcionavimo režimų aprašymas

Mikrobangų režimas

Mikrobangų spinduliavimo intensyvumas (galingumas) matuojamas vatais (W).

Kuo didesnis spinduliavimo galingumas, tuo greičiau paruošiamas maistas.

Mikrobangų spinduliavimo galingumą, kaip ir temperatūrą įprastinėse orkaitėse, galima reguliuoti pasukant galios nustatymo rankenėlę.

Gamindami maistą mikrobangų krosnelėje, Jūs sutaupysite nemažai laiko, tačiau šis privalumas ne toks svarbus palyginus su tuo, kad, gaminant patiekalus iš žuvies, daržovių ir vaisių, galima išsaugoti natūralų šių produktų skonį ir maistingąsias savybes.

Naudodamiesi mikrobangų krosnele, Jūs galėsite padaryti tai, ko neįmanoma padaryti įprastinėje orkaitėje, kaip antai:

- atšildyti maisto produktus;
- pašildyti maistą ant lėkštės, kurioje patieksite patiekalą ant stalo;
- paruošti padažus be nuolatinio maišymo;
- ištirpdyti sviestą ar išlydyti sūrį.

Grilio režimas

Grilio elementas yra įtaisytas krosnelės viršuje. Jis spinduliuoja šilumą, todėl gaminamas maistas apskrunda ir įgauna rusvą atspalvį.

Gaminant maistą šiuo režimu, maistas turi būti padėtas ant grotelių (jei yra). Jeigu grotelių nėra, reikia pasirinkti kombinuotą grilio bei mikrobangų režimą, ir gaminti maistą inde, pritaikytame grilio režimui.

Šis režimą gerai tinka ruošiant muštinius, šonkaulius, užkepėles.

Priverstinės konvekcijos režimas

(jei yra Jūsų krosnelėje)

Krosnei veikiant šiuo režimu, maisto gaminimo procesas yra analogiškas maisto gaminimui įprastinėje orkaitėje su ventiliatoriumi.

Ventiliatorius po visą krosnelės kamerą tolygiai paskirsto karštą orą, kurį skleidžia kaitinimo elementas, įtaisytas už galinės sienelės.

Šį režimą rekomenduojama naudoti kepant pyragus, konditerijos gaminius, morengus, suflė, naminių paukščių mėsą, kepsnius ir pan.

Kombinuotas režimas

Grilio ar priverstinės konvekcijos režimas gali būti kombinuojamas su mikrobangomis.

Naudojant kombinuotą maisto gaminimo būdą, per trumpą laiką galima pasiekti puikių rezultatų.

Skrudinimo režimas (“Crisp”)

Skrudinimo (“Crisp”) režimas – tai išskirtinis Whirlpool mikrobangų krosnelių bruožas.

Krosnei veikiant šiuo režimu, vienu metu galima pasinaudoti trijų skirtingų maisto gaminimo būdų teikiamais privalumais, todėl galima pasiekti tokių maisto gaminimo rezultatų, kurių nepavyksta pasiekti naudojantis įprastinėmis mikrobangų krosnelėmis.

Naudojant “Crisp” režimą, skrudinimo lėkštė sugeria mikrobangas, kurios įkaitina visą lėkštės paviršių. Tuo pat metu grilio elemento skleidžiama šiluma ir mikrobangų energija leidžia greitai iškepti patiekalą, apskrudinant jį ir iš viršaus, ir iš apačios.

Prieš gaminant maistą, kuris tradiciškai paskrudinamas arba kepamas riebaluose (pvz.: kiaušiniai), ar maistą, kuris gaminamas nedideliais kiekiais ir yra greitai paruošiamas, skrudinimo lėkštę rekomenduojama 2-3 minutes pakaitinti mikrobangų krosnelėje. Pakaitinimas nėra reikalingas, jei maistas bus gaminamas ilgai (pica, pyragai). Visuomet reikia naudoti sukamąjį padėklą, kuris turi veikti.

Skrudinimo lėkštė puikiai tinka pašildyti paruoštą picą ir kitus patiekalus iš tešlos, kepti dešreles, mėsą, paukštieną, dešrainius, kiaušinius, o taip pat paruošti užšaldytus patiekalus (bulvių traškučius, žuvies pirštelių ir pan.).

Jutikliai

Kai kurių modelių mikrobangų krosnelėse yra specialūs jutikliai.

Dėka šios technologijos, gamintojo maisto svoris ir reikalinga atšildymo ir/ar gaminimo trukmė paskaičiuojama automatiškai.

Kai kurių modelių krosnelėse jutikliai gali kontroliuoti maisto gaminimo procesą ir, esant reikalui, keisti gaminimo režimo nuostatas.

Garų režimas

(jei yra Jūsų krosnelėje)

Maisto gaminimo garais režimas – tai dar vienas išskirtinis Whirlpool mikrobangų krosnelių su “šeštuoju pojūčiu” bruožas. Ši funkcija iš esmės apjungia du maisto gaminimo būdus.

Pirmasis būdas – tai maisto gaminimas naudojant mikrobangų energiją. Antrasis būdas – maisto gaminimas garais, naudojant Tupperware Microplus garintuvą ir indus.

Šių dviejų būdų apjungimas suteikia galimybę garais gaminti labai įvairius patiekalus.

Maisto gaminimo garais procesas apima du etapus:

- 1) Pirmajame etape maistas ir skystis įkaitinami iki virimo temperatūros.
- 2) Antrajame etape automatiškai palaikoma tokia temperatūra, kad skystis vos vos virtų.

Gaminant maistą garų režimu, būtina naudoti Tupperware Microplus garintuvą ir indus.

Maisto gaminimo garais privalumai

Mikrobangos suteikia galimybę:

- taupyti elektros energiją;
- taupyti laiką;
- kepti patiekalus nenaudojant riebalų.

Garai suteikia galimybę:

- išsaugoti vitaminus ir mineralines medžiagas;
- išsaugoti originalią patiekalo išvaizdą;
- išsaugoti patiekalo spalvą.

Tupperware® Microplus indai

Microplus indų serija buvo specialiai sukurta maisto užšaldymui ir atšildymui, pašildymui ir gaminiui. Šiuose induose vienodai sėkmingai galima gaminti patiekalus iš mėsos, žuvies, daržovių, o taip pat sriubas, padažus ir desertą. Dėl to, kad Microplus indai yra stilingos išvaizdos, maistą į stalą galima pateikti tiesiog juose.

Tupperware Microplus indų rinkinį sudaro ovalios formos 1.5 l talpos indas, 1.2 l talpos garintuvas su skylutėmis dugne, dedamas ant Microplus indo, gaminimo dangtis, kuriuo uždengiamas garintuvas, ir lankstus dangtelis, naudojamas tik maisto laikymui šaldytuve ar šaldiklyje. Apvalaina indų forma pagerina maisto gaminimo charakteristikas, o garintuvas ypač gerai tinka maisto gaminiui garų režimu su Whirlpool „šeštojo pojūčio“ funkcija. Microplus indai gaminami

iš specialios, terminiams smūgiams atsparios medžiagos. Šie indai yra su sandarikliais, skirtais maisto transportavimui, o taip pat saugojimui šaldytuve ar šaldiklyje.

Medžiagos savybės

Tai glotni, blizganti medžiaga:

- galinti atlaikyti nuo -24°C iki $+200^{\circ}\text{C}$ temperatūrą, todėl į mikrobangų krosnelę galima dėti tiesiai iš šaldytuvo išimtą patiekalą;
- visiškai pralaidi mikrobangoms;
- įprastinėmis naudojimosi sąlygomis nedūžtanti;
- atspari terminiams smūgiams;
- gali būti naudojama praktiškai bet kokių maisto produktų terminiam apdorojimui.

Atsargos priemonės

- gaminant maistą garais, į Microplus indą visuomet reikia įpilti 50 ml skysčio;
- Microplus indų negalima naudoti įprastinėje orkaitėje, skrudinimo ar grilio režimu veikiančioje krosnelėje, o taip statyti ant elektrinių kaitviečių ar dujinių degiklių.
- siekiant išvengti indų paviršiaus subraižymo, ruošiant ir serviruojant maistą, reikia naudotis tik plastmasiniais įrankiais;
- prieš uždėdant lankstųjį dangtelį, visuomet reikia įsitikinti, kad indas visiškai atvėso
- draudžiama lankstųjį dangtelį dėti į mikrobangų krosnelę.

Atšildymas

Vienas iš mikrobangų krosnelės privalumų – tai galimybė greitai atšildyti maisto produktus iki gaminiui tinkamos temperatūros.

Šioje knygelėje yra pateikta keletas patarimų ir lentelė, kurioje aprašytas įvairių maisto produktų atšildymas.

- Iš šaldiklio išimti maisto produktai, kaip antai, mėsa, paukštiena, žuvis ar jūros gėrybės, prieš dedant juos į mikrobangų krosnelę atšildyti, turi būti keletą minučių palaikomi kambario temperatūroje.
- Atšildant troškinį arba mėsos padažą, jį rekomenduojama retkarčiais pamaišyti.
- Atšildoma mėsa ir žuvis praranda daug skysčio, todėl šiuos produktus reikėtų įdėti į tinkamą indą.
- Atšildant didelius mėsos gabalus, iš pradžių reikia įjungti didžiausią krosnelės galingumą, o baigiantis atšildymo procesui – nustatyti lentelėje rekomenduojamą galingumą.
- Nedidelius mėsos ir žuvies gabaliukus (pvz., filė) ir daržoves, pavyzdžiui, žirnius, galima gaminti net ir neatšildžius.
- Jei Jūs pastebite, kad kai kurios atšildomų produktų dalys pradeda kepti, uždenkite jas aliuminio folija.

UŽŠALDYTI PRODUKTAI	Kiekis	Mikro- bangų galia	Atšildymo trukmė (min.)*	Patarimai
Vyniotinis	1 kg		18-20	Įpusėjus atšildymui, apversti
Troškinta mėsa	500 g	160 W	8-10	Išimti atšilusias dalis
Malta mėsa	500 g		8-10	Atšildymo metu mėsą padalyti į dalis
Kiaulienos pjautėnys	500 g		6-8	Įpusėjus atšildymui, apversti
Dešrelės	500 g		4-6	Įpusėjus atšildymui, apversti
Mėsos kukuliai	500 g	500 W	5-7	Įpusėjus atšildymui, apversti
Visas viščiukas	1 kg		18-20	Įpusėjus atšildymui, apversti
Viščiuko gabaliukai	300 g		8-10	Įpusėjus atšildymui, apversti ir uždengti aliuminio folija
Pusė viščiuko	400 g	500 W	5-6	Įpusėjus atšildymui, apversti ir uždengti aliuminio folija
Žuvis (didelė)	1 kg		15	Įpusėjus atšildymui, apversti ir uždengti aliuminio folija
Žuvis (maža)	400 g		6-8	Įpusėjus atšildymui, apversti ir uždengti aliuminio folija
Žuvies filė	400 g		6-8	Įpusėjus atšildymui, atskirti
Krevetės	200 g		3	Išimti jau atšilusias
Špinatai	375 g	750 W	6-8	Atšildymo metu išskirstyti
Įvairios daržovės	250 g	750 W	4-6	Atšildymo metu atskirti
Vaisiai	250 g		4	Atšildymo metu atskirti
Duona	500 g		6-8	
Pyragas (biskvitas)	1 riekė		3-5	
Pyragaičiai	5		2	
Saldžios lazdelės	2		3	

* Atšildymo trukmė nurodyta apytikriai.

Pašildymas

Atšildant maistą įprastiniu būdu yra didelė tikimybė, kad atšildomas patiekalas išdžius ir praras aromatą, skonį ar išvaizdą.

Naudojant mikrobangas, maistas yra ne pašildomas, o regeneruojamas, nes mikrobangos priverčia vibruoti maisto produktuose esančias skysčio molekules, tokiu būdu iškeliant riebalus ir skysčius į patiekalo paviršių.

Per keletą minučių patiekalas vėl įgauna ką tik pagaminto maisto išvaizdą.

Svarbūs patarimai:

- Svarbu maisto neperkaitinti. Priešingu atveju rezultatas bus toks pat, kaip ir pašildant maistą įprastiniu būdu.
- Norint maistą, kuriame yra mažai skysčių, apsaugoti nuo išdžiūvimo, jį reikia uždengti plėvele. Negalima uždengti maisto, kuriame yra daug skysčių (padažai, sriubos).
- Iš šaldytuvo išimtas maistas šyla ilgiau nei kambario temperatūros maistas.
- Norint pasiekti gerų rezultatų, maistą reikia šildyti nedidelėmis porcijomis.

Patiekalas	Kiekis	Mikro- bangų galia	Pašildymo trukmė (min. *)	Patarimai
Jautienos kepsnys	150 g	750 W	2	
Troškiny	300 g	750 W	3	
Mėsainiai	2 vienetai	750 W	2	
Mėsos kukuliai	250 g	750 W	1½-2	Šildyti neuždengus
Dešrelės/ dešrainiai	2 vienetai	750 W	1½-2	
Lazanija	450 g	500 W	5-6	
Makaronai	200 g	750 W	2	
Viščiuko gabaliukai	300 g	500 W	3-4	Šildyti neuždengus
Daržovės	250 g	750 W	1½-2	Šildyti neuždengus
Konservuotos daržovės	425 g	750 W	1½-2	Pašalinti skysčio perteklių, šildyti uždare inde
Sriuba	2½ dl	Jet	1½-2	Šildyti neuždengus
Sriubos, padažai (pieniniški)	2½ dl	750 W	2-3	Užpildyti tik ⅔ indo
Pienas, kava	2½ dl	750 W	1-2	

* Pašildymo trukmė nurodyta apytikriai.

Jūsų tradicinių receptų pakeitimas

Ruošdami patiekalus pagal receptus, kurių nėra šioje knygelėje, vadovaukitės tokiais patarimais:

- Įpilkite mažiau skysčių
- Įberkite mažiau druskos, pipirų ir prieskonių
- Druską, pipirus ir prieskonius berkite į jau pagamintą maistą.
- Jei tai įmanoma ir, jei pageidaujate, sumažinkite riebalų kiekį.
- Sumažinkite maisto gaminimo trukmę vienu trečdaliu arba per pusę, lyginant su įprastiniais gaminimo būdais.

• Daržoves gaminkite mažame kiekyje vandens arba visai be jo, ir uždenkite plėvele.

• Atminkite, kad, kuo didesnis produktų kiekis – tuo ilgiau jie bus gaminami.

• Patiekalai, kuriuose yra daug skysčių, kaip antai, žuvis, daržovės, paukštiena, pagaminami greičiau ir tolygiau.

• Pradėkite nuo paprastų receptų, kontroliuodami gaminimo trukmę ir proceso eigą.

Šios lentelės padės Jums tiksliai apskaičiuoti Jūsų receptuose naudojamų ingredientų kiekį.

Talpa	dl	l
1/2 stiklinės vandens	1	
1 stiklinė vandens	2	
2½ stiklinės		1/2
5 stiklinės		1

Svoris	1/4 puodelio	1/3 puodelio	1/2 puodelio	1 puodelis
Miltai	35 g	50 g	75 g	115 g
Cukrus	45 g	55 g	85 g	170 g
Sviestas	60 g	90 g	125 g	250 g
Ryžiai	50 g	65 g	100 g	200 g
Trintas sūris	20 g	25 g	40 g	80 g
Džiūvėsėliai	20 g	30 g	50 g	100 g
Graikiniai riešutai	30 g	40 g	60 g	125 g

Naudotini indai

Mikrobangų krosnelėje naudojami indai turi gerai praleisti mikrobangas.

Šiam tikslui labai gerai tinka stikliniai, keraminiai, plastmasiniai ir popieriniai indai.

Norint patikrinti, ar indas tinka naudoti mikrobangų krosnelėje, į mikrobangų krosnelę reikia įdėti indą ir šalia pastatyti stiklinę vandenį.

Ijunkite mikrobangų krosnelę didžiausiu galingumu apytikriai 1 minutei.

Prabėgus vienai minutei, indas turi būti tik šiek tiek išilęs.

Krosnei veikiant grilio arba priverstinės konvekcijos režimu, naudojami indai turi būti atsparūs aukštai temperatūrai.

Krosnei veikiant grilio režimu, joje draudžiama naudoti popierinius, plastmasinius ar medinius indus.

Krosnei veikiant skrudinimo ("Crisp") režimu, joje galima naudoti tik komplektuojamą skrudinimo lėkštę.

- **Metaliniai indai:** negali būti naudojami, kadangi metalas nepraleidžia mikrobangų ir gali sukelti kibirkščiavimą krosnelės viduje.

- **Aliuminio folija:** mažais jos gabaliukais galima už dengti nedideles patiekalo dalis (pvz.: viščiuko kojų galus, žuvų uodegas ir pan.), apsaugant jas nuo perkepimo. Tarp krosnelės sienelių ir folijos būtina palikti tarpus.

- **Aliuminio indai:** gali būti naudojami, tačiau šiuos indus reikia padėti ant sukamojo padėklo. Draudžiama lėkštę dėti ant grotelių. Tarp indo ir krosnelės sienelių reikia palikti ne mažiau kaip 1 cm tarpą. Aliuminio indus galima naudoti tik be dangčio.

- **Porcelianiniai ir keraminiai indai:** juos galima naudoti mikrobangų krosnelėje, tačiau reikia įsitikinti, kad ant šių indų nėra auksinių ar sidabrinių papuošimų. Priešingu atveju indas gali būti sugadintas. Tas pats pasakytina ir apie spalvoto stiklo indus.

- **Popierius ir plastmasė:** reikia įsitikinti, kad šios medžiagos yra atsparios aukštesnei nei 120°C temperatūrai.

- **Plastmasiniai indai:** kai kurių rūšių plastmasiniai indai netinka maisto gaminimui mikrobangų krosnelėje. Vadovaukitės indų gamintojo rekomendacijomis. Plastmasinius indus draudžiama naudoti grilio režimu veikiančioje krosnelėje.

Šioje lentelėje nurodyta, kokias medžiagas galima naudoti įvairiais režimais veikiančioje mikrobangų krosnelėje.

Medžiaga	Mikrobangų režimas	Grilio režimas	Kombinuotas režimas
Karščiui atsparus stiklas ¹⁾	taip	taip	taip
Įprastinis stiklas ¹⁾	taip	ne	ne
Stiklo keramika ir karščiui atspari keramika ¹⁾	taip	taip	taip
Molis (neglazūruota keramika)	taip	taip	taip
Karščiui atsparus porcelianas	taip	taip	taip
Plastmasė	taip	ne	ne
Aliuminio folija/aliuminio indai	taip	taip	taip
Metalas	ne	taip	ne
Popierius	taip	ne	ne

¹⁾ Be metalinių dalių ar papuošimų.

Naudingi patarimai

- Norint pasiekti geriausių rezultatų maisto gaminimo, atšildymo ar pašildymo metu, reikia visuomet vadovautis šioje knygelėje pateiktomis lentelėmis.

- Maisto išlaikymas pasibaigus gaminimo procesui – labai svarbus veiksnys gaminant maistą mikrobangų krosnelėje. Net iš krosnelės išėmus dar nevisiškai pagamintą maistą, jį palikus pastovėti dar 5–10 minučių, maistas baigia virti ar kepti galutinai. Todėl gaminamą patiekalą visuomet reikia palikti pastovėti laiką, kuris priklauso nuo gaminamo maisto rūšies:

- Mėsa: apytikriai 15 minučių
- Daržovės: apytikriai 1-2 minutes
- Bulvės: apytikriai 5 minutes
- Saldumynus: apytikriai 5-10 minučių.

- Druską ir prieskonius reikia dėti tik pagaminus maistą.

- Reikia adata subadyti patiekalo (viščiuko, bulvių, žuvies ir pan.) odele, kad galėtų išeiti garai.

- Maži gabaliukai pagaminami greičiau nei dideli. Maistą supjaustykite vienodo dydžio gabaliukais.

- Atminkite, kad mikrobangų krosnelėje maistas gaminamas nuo išorės link vidaus, todėl storesnius maisto gabaliukus dėkite indo kraštuose. Plonas maisto dalis reikia uždengti aliuminio folija, kurią galima nuimti įpusėjus maisto gamini-
mo procesui.

- Net ir vienodo dydžio produktai (mėsos kukuliai, bulvės ir pan.) turi būti išdėstomi ratu, paliekant lėkštės vidurį tuščią.

- Draudžiama kaitinti kiaušinius su lukštu. Lukšto viduje susidaręs slėgis kiaušinių gali paprasčiausiai susprogdinti.

- Norint išvengti skysčio taškymo, maistą reikia kaitinti uždara inde. Gaminant troškinį ar daržoves, indą galima uždengti plėvele. Gaminant paukštienos ar mėsos patiekalus, indą galima uždengti kepimo popieriumi.

- Maisto gaminimo trukmė priklauso nuo gaminamų produktų tankio: malta mėsa ar bulvių košė bus pagaminama greičiau nei mėsos kepsnys ar nepjaustytos bulvės.

Maisto gaminimo lentelė

MĖSA	Kiekis	Skrudinimo režimas ("Crisp")	Konvekcijos ¹⁾ + mikrobangų režimas	Grilio + mikrobangų režimas	Išlaikymo trukmė
------	--------	------------------------------	--	-----------------------------	------------------

Kiaulienos kepsnys	1 kg	20 min.	40-45 min. 175°C-160 W		15 min.
Papildomam 100 g svorio kepimo trukmę pailginkite 3 minutėmis. Jei kepsnys pernelyg paruduoja, 15 minučių kepkite "Crisp" režimu, o po to 5 minutes mikrobangų režimu, nustatę 650 W galingumą.					

Veršienos kepsnys	1 kg	15-18 min.	30-35 min. 175°C - 160 W		15 min.
Įpusėjus kepimo procesui, apverskite. Papildomam 100 g svorio kepimo trukmę pailginkite 1 minute.					

Kapota kauliena	storai 1 kg	22-24 min.		30-35 min.	10 min.
	plonai 1 kg	18-20 min.		25-30 min.	10 min.
Įpusėjus kepimo procesui, apverskite.				350 W	

Ėriuko koja	1.5 kg	30-35 min.			15 min.
Papildomam 100 g svorio kepimo trukmę pailginkite 1-2 minutėmis. Jei mėsa pernelyg paruduoja, Išjunkite "Crisp" režimą ir mėsą toliau kepkite mikrobangų režimu, nustatę 650 W galingumą.					

Mėsainiai	4 vienetai	12-14 min.		14-16 min. 500 W	
Įpusėjus kepimo procesui, apverskite.					

Rostbifas	1 kg				
su krauju		10-12 min.			15 min.
vid. iškepęs		12-14 min.			15 min.
iškepęs		14-16 min.			15 min.
Įpusėjus kepimo procesui, apverskite. Papildomam 100 g svorio kepimo trukmę pailginkite 1-2 minutėmis.					

Dešrelės	200 g	4-5 min.		7-9 min.	
	400 g	7-8 min.		10-12 min.	
				350 W	
Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes. Įpusėjus kepimo procesui, apverskite.					

Kebabai	600 g	12-15 min.		15-20 min. 350 W	
----------------	-------	------------	--	---------------------	--

- Jei naudojotės 34 l talpos krosnele, skrudinimo lėkštę pakaitinkite 3 minutes ir padidinkite kepimo trukmę 10-15%.
- Gaminimo trukmė nurodyta apytikriai.

¹⁾ Jei Jūsų mikrobangų krosnelėje yra numatytas priverstinės konvekcijos režimas.

Maisto gaminimo lentelė

PAUKŠ- TIENA	Kiekis	Konvekcijos ¹⁾ + mikrobangų režimas	Grilio+ mikrobangų režimas	Skrudinimo režimas	Išlaikymo trukmė
Visas viščiukas	1.2 kg	Apytikr. 30 min. 175°C - 350 W		25 min.	15 min.
		Viščiuką padėkite krūtinėlė į viršų. Jei viščiukas pernelyg paruduoja, paskutines keletą minučių kepkite jį mikrobangų režimu, nustatę 750 W galingumą. Papildomam 100 g svorio kepimo trukmę pailginkite 2 minutėmis.			
Viščiukas dalimis	800 - 1000 g	23-26 min 175°C - 350 W	Apytikriai 25 min. 350/500 W	16-18 min.	10 min.
Keptas kalakutas	400 g 800 g	10-12 min. 14-16 min.	8-10 min. 14-16 min.	15 min.	
		Papildomam 100 g svorio kepimo trukmę pailginkite 2 minutėmis.			

- Norint patikrinti, ar mėsa jau iškepusi, reikia įbesti iešmą į storią vietą: jei išbėgęs skystis yra skaidrus, vadinasi mėsa yra jau iškepė.
- Jei naudojate 34 l talpos krosnelę, skrudinimo lėkštę pakaitinkite 3 minutes ir padidinkite kepimo trukmę 10-15%.

¹⁾ Jei Jūsų mikrobangų krosnelėje yra numatytas priverstinės konvekcijos režimas.

ŽUVIS	Kiekis	Mikrobangų režimas	Grilio+mikro- bangų režimas	Skrudinimo režimas	Išlaikymo trukmė
Visa žuvis	500 g 800 g 1 kg	6-8 min. 10-12 min. 14-16 min. 650 W	7-8 min. 10-12 min. 12-15 min. 650 W/500 W		3-4 min. 4-5 min. 5-6 min.
		Subadykite odele. Uždenkite ir kepkite mikrobangų režimu.			
Žuvies filė	400 g 500 g	5-6 min. 6-9 min. 650 W		3-5 min. 5-6 min.	2-3 min. 2-3 min.
		Prieš kepdami, uždenkite. Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2½ minutės. Įpusėjus gaminimo procesui, apverskite.			
Lašišos pjausnys	2 vnt. 4 vnt. (600-800 g)	5-7 min. 8-10 min. 500 W	5-6 min. 7-8 min. 500 W	5 min. 6-7 min.	2-3 min. 2-3 min.
Plekšnės filė	400 g	4-6 min. 650 W			2-3 min.
Upėtakis	2 (apytikr. 200 g/gab.)	5-7 min. 8-10 min. 650 W			2-3 min. 2-3 min.
Kalmarai	800 g	15-18 min. 500-750 W			
Krevetės	500 g	7-8 min./500 W			

Maisto gaminimo lentelė

DARŽOVĖS	Kiekis	Mikrobangų režimas	Skrudinimo režimas ("Crisp")	Išlaikymo trukmė
Brokoliai	300 g 500 g	3-4 min. 6-8 min.		1-2 min. 1-2 min.
Artišokai	1 2	4-5 min. 6-8 min.		3-4 min. 3-4 min.
	Perpjaukite per pusę, išdėliokite koteliais į viršų.			
Morkos	300 g vidutinio dydžio	3-4 min. 6-8 min.		3-4 min. 3-4 min.
Žiediniai kopūstai	300 g 500 g	3-4 min. 6-8 min.		1-2 min. 1-2 min.
Briuselio kopūstai	500 g vidutinio dydžio	6-9 min.		2-3 min.
Krapai	300 g	3-4 min.		1-2 min.
Grybai	500 g	3-5 min.		3-4 min.
Kukurūzų burbuolės	500 g (2)	10-12 min.		2-3 min.
Kaštonai	500 g Supjaustyti.	5-6 min.	8-10 min.	2-3 min.
Bulvės	250 g 400 g 500 g	4-5 min. 5-6 min. 7-8 min.	8-10 min. 12-14 min. 15-18 min.	3-4 min. 3-4 min. 3-4 min.
	Supjaustyti ketvirčiais (kepat mikrobangų režimu) arba puselėmis (kepat skrudinimo ("Crisp") režimu).			
Bulvės su lupenomis (250 g kiekviena)	1 2 4	4-6 min. 8-10 min. 12-15 min.		5 min. 5 min. 5 min.
	Prieš kepat subadyti odele.			
Pipirai	2 4	5-7 min. 8-10 min.	7-8 min. 10-12 min.	1-2 min. 1-2 min.
Žirniai	250 g	5-6 min.		2-3 min.
Pomidorai	400 g	2-3 min. Supjaustyti ketvirčiais.		1-2 min.
Porai	300 g	3-4 min.		2-3 min.
Špinatai	500 g	7-9 min.		3-4 min.

Prieš gaminimą įpilti 1-2 šaukštus vandens.

Išlaikymas reikalingas tik gaminant maistą mikrobangų režimu.

- Gaminimo trukmė nurodyta apytikriai.

Maisto gaminimo lentelė

ŠALDYTAS MAISTAS	Kiekis	Skrudinimo trukmė (min.)
Pica	200 g	6
	300 g	7
	400 g	8
	500 g	9
	600 g	10
	Skrudinimo trukmė nurodyta picoms su plonu pagrindu. Kepant picos pusgamini, gaminimo trukmę reikia pailginti 1 minute.	
Pyragaičiai	200 g	5
	300 g	7
	400 g	9
	500 g	11
	600 g	13
	Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2 minutes. Įpilkite 1 šaukštą aliejaus.	
Mėsainiai	2	7
	4	9
	Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes. Įpilkite 1 šaukštą aliejaus.	
Žuvies piršteliai	200 g	6
	300 g	8
	400 g	9
	Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes. Įpilkite 1 šaukštą aliejaus.	
Bulvių traškučiai	200 g	8
	300 g	9
	400 g	10
	500 g	12
	Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes. Įpilkite 2 šaukštus aliejaus. Kaip ir skrudinant žuvies pirštelių, produktą nesudėkite vienas ant kito, kad nesuliptų. Jei norite, kad traškučiai gražiai paruduotų, skrudinimo trukmę pailginkite 1-2 minutėmis.	
Įvairios daržovės	200 g	4
	300 g	5
	400 g	6
	500 g	8
	600 g	10
	Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2 minutes. Įpilkite 1 šaukštą aliejaus. Gaminimo metu pamaišykite 3 kartus. Įvairias daržoves galima gaminti ir naudojant mikrobangų režimą, esant nustatytam 750 W galingumui.	

- Gaminimo trukmė nurodyta apytikriai.

TURINYS

Užkandžiai	21
Sriubos	27
Makaronai ir ryžiai	33
Paukštiena	39
Mėsa	45
Žuvis	53
Daržovės	61
Padažai	69
Pyragai ir desertas.....	75
Garais gaminami patiekalai.....	83



Užkandžiai

Dėka to, kad Jūsų mikrobangų krosnelė gali veikti skrudinimo ("Crisp") režimu, Jūs patirsite, kad skanius ir neįprastus patiekalus pagaminti yra labai paprasta.

Kaip alternatyvą tradiciniam pirmajam patiekalui, Jūs galėsite paskrudinti duoną su vaisiais ar daržovėmis, arba paruošti pikan-tiškus pyragaičius.

Naudingi patarimai:

- Skrudinimo lėkštę visuomet pakaitinkite 2-3 minutes. Tokiu būdu apskrus patiekalo apačia ir sumažės gaminimo trukmė.
- Pirkdami užšaldytą maistą, visada perskaitykite ant pakuotės pateiktas paruošimo/gaminimo instrukcijas.

Režimas:
skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:
5 min.

Gaminimo trukmė:
4-5 min.

Angliški pusryčiai

2 porcijos

Ingredientai:

2 kiaušiniai
4 ploni gabaliukai bekonienos
2 pomidorai, perpjauti pusiau ar supjaustyti griežinėliais

Paruošimas:

1. Pakaitinkite skrudinimo lėkštę 2-3 minutes.
2. Ant lėkštės sudėkite bekonieną ir pomidorus. Jei bekoniena labai liesa, įpilkite keletą lašų aliejaus. Kepkite 2 minutes skrudinimo režimu.
3. Apverskite bekonieną, pomidorus ir skrudinkite dar 2-3 minutes.
4. Ant bekonienos išleiskite kiaušinius ir paskrudinkite dar 45 sekundes.
5. Patiekite su duonos skrebučiais.

Pastabos



Dešrelės tešloje

4 porcijos

Režimas:
skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:
20 min.

Gaminimo trukmė:
5-7 min.

Ingredientai:

95 g miltų
1 žiupsnelis miltų
8 g (1½ šaukštelio) kepimo miltelių
1 šaukštas sviesto arba margarino
50 ml pieno
garstyčios
5 grilio dešrelės (nedidelės)

Paruošimas:

1. Sumaišykite miltus, druską ir kepi-
mo miltelius. Įtrinkite riebalus į sausus
ingredientus ir įmaišykite į pieną.
2. Iškočiokite tešlą ir padarykite
20x15 cm dydžio stačiakampį.
3. Tolygiai užtepkite garstyčias ir su-
pjaustykite į 5 lygias dalis.
4. Suvyniokite dešrelės į tešlą ir padė-
kite ant skrudinimo lėkštės. Kepkite 6-7
minutes arba kol paruduos.

Pastabos

Pikantiškas pyragas

4-6 porcijos

Režimas:
skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:
30 min.

**Pagrindo
gaminimo
trukmė:**
4-5 min.

**Viso pyrago
gaminimo
trukmė:**
9-11 min. (20/27 l)

12-14 min. (34 l)

Ingredientai:

miltų
sviesto ar
margarino
šaukštai vandens

20/27 l 34 l

200 g 270 g
125 g 150 g
2 2½

Įdarui:

kumpio	150 g	175/200 g
kiaušiniai	2	3
grietinė + pienas	2 dl	3 dl
sūrio ("Gruyere")	150 g	200 g
druska, paprika		

Paruošimas:

1. Padarykite tešlą ir įdėkite į šaldy-
tuvą 30-čiai minučių.
2. Per tą laiką sutarkuokite sūrį ir
smulkiai supjaustykite kumpį. Plaktuvu
sumaišykite kiaušinius, grietinę, pieną,
druską ir papriką.
3. Iškočiokite tešlą ir ištieskite ant
lėkštės. Subadykite šakute ir sulygininkite
kraštus.
4. Pyrago pagrindą kepkite 4-5 minu-
tes skrudinimo režimu.
5. Pagrindą išimkite iš krosnelės ir ant
viršaus sudėkite kumpį bei sūrį. Viską
užpilkite sumaišytu kiaušinio mišiniu.
6. Kepkite skrudinimo lėkštėje 9-14
minučių.

Rekomendacijos:

Kumpį ir kiaušinius galima pakeisti
kitais ingredientais, kaip antai beko-
niena, brokoliais, porais ir žuvimi.

Ispaniškas omletas

4 porcijos

Režimas:

▼ skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

U 10 min.

Gaminimo trukmė:

11-13 min.

Ingredientai:

260 g užšaldytų pjaustytų bulvių
1 susmulkintas svogūnas
4 kiaušiniai
2 šaukštai pieno
aliejus
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Sudėkite supjaustytas bulves į aliejumi išteptą skrudinimo lėkštę ir kepkite 6 minutes.
2. Įmaišykite svogūną ir paskrudinkite dar 3 minutes. Kepimo metu vieną kartą pamaišykite.
3. Per tą laiką plaktuvu išplakite kiaušinius su pienu, įdėkite druskos ir pipirų.
4. Paruoštą kiaušinio mišinį užpilkite ant bulvių ir 2-3 minutes kepkite skrudinimo lėkštėje.
5. Patiekite karštą arba šaltą su salotomis.

Rekomendacijos:

Jei patinka parudavęs omletas, papildomai kepkite dar 3-4 minutes.

Itališka svogūnų duona

4 porcijos

Režimas:

▼ skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

U 10 min.

Gaminimo trukmė:

27 min.

Ingredientai:

500 g plonai supjaustytų svogūnų
300 g miltų
2 kiaušiniai + 2 kiaušinio tryniai
2 dl pieno
90 g kiaušienos taukų
15 g kepimo miltelių
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Krosnei veikiant skrudinimo režimu, kepkite svogūnus 15 minučių skrudinimo lėkštėje.
2. Sumaišykite plaktuvu likusius ingredientus, įdėkite 3/4 svogūnų ir dar kartą sumaišykite.
3. Skrudinimo lėkštę išplaukite, nusausinkite ir ištepkite aliejumi. Lėkštėje ištieskite tešlą, ją išlyginkite ir ant viršaus sudėkite likusius svogūnus.
4. Skrudinkite 12 minučių.

Pastabos

Nedidelė pica

4 porcijos

Režimas:

▼ grilis

Paruošimas:

U 5 min.

Gaminimo trukmė:

3-5 min.

Ingredientai:

2 riekės rupios duonos
2 šaukštai pomidorų padažo
6 ančiuvų filė gabaliukai
6-8 alyvos
50 g sūrio ("Mozarella")
oreganas
druska, aliejus

Paruošimas:

1. Ant duonos užtepkite pomidorų padažą.
2. Ant viršaus sudėkite ančiuvius, alyvas, pridėkite oregano, žiupsnelį druskos ir apšlakstykite aliejumi.
3. Užbarstykite tarkuotą sūrį.
4. Kepkite 3-5 minutes grilio režimu, kol sūris išsilydys ir parusvės.

Pastabos





Sriubos

Jūsų mikrobangų krosnelėje galima per labai trumpą laiką pagaminti, atšildyti ar pašildyti visų rūšių sriubas.

Namuose gaminamos sriubos ruošiamos paprastai, o gaminimo trukmė yra nurodyta receptų rekomendacijose.

Sultinys verdamas apie 20 minučių, nustačius didžiausią galingumą, uždengtame inde, o po to dar 20 minučių paliekant pastovėti.

Jei sriubos ingredientai yra pakeliuose, juos reikia atskiesti ant pakelio nurodytu vandens kiekiu.

Naudingi patarimai:

- Visada naudokite pakankamai didelį indą, kad galėtum tilpti ir ingredientai, ir sultinys.
- Pašildant sriubą, negalima pripilti daugiau kaip 2/3 indo tūrio.
- Sriubas reikia virti tik uždengtuose induose.
- Grietinė, sūris ir kiti priedai dedami tik į jau išvirtą sriubą.

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
15 min.

Gaminimo trukmė:
26-33 min.



Pastabos

Pomidorų sriuba

4 porcijos

Ingredientai:

750 g prisirpusių pomidorų
2 šaukštai alyvų aliejaus
1 plonomis riekelėmis supjaustytas svogūnas
1 susmulkinta česnako skiltelė
1 šaukštas pomidorų padažo
1 smulkiai sukapota morka
5 dl daržovių ar vištienos sultinio
1 arbatinis šaukštelis cukraus

Paruošimas:

1. Supjaustykite pomidorus ir 6-8 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą, kol lengvai nusiims odelė. Nulupkite ir sutrinkite.
2. Į tuščią indą sudėkite česnaką, svogūną, supilkite aliejų ir kepkite 3-4 minutes, nustatę 750 W galingumą.
3. Įdėkite pomidorų padažą, sutrintus pomidorus, ir smulkiai supjaustytą morką, uždenkite ir virkite 4-5 minutes, nustatę 750 W galingumą.
4. Įmaišykite cukrų.
5. Uždenkite ir 8-10 minučių virkite, nustatę 750 W galingumą.
6. Maišykite, kol mišinys visiškai išsimaišys.
7. Užpilkite daržovių ar vištienos sultinį ir virkite uždengę 5-6 minutes, nustatę 750 W galingumą.

Rekomendacijos:

Pridėkite keletą lapelių baziliko ir truputį pipirų arba paruoškite kiaušinių omletą ir patiekite prie sriubos.

Žuvies sriuba

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
20 min.

Gaminimo trukmė:
15 min.

Ingredientai:

400 g šviežios ar šaldytos žuvies filė
100 g krevečių su kiautu
1 svogūnas
1 pipiras
50 g salierų
200 g žirnių
4 prinokę pamidorai
1 šaukštelis sviesto ar margarino
1 kubelis daržovių sultinio
3½ stiklinės vandens
1/2 šaukštelio peletrūno
2½ ml krakmolo
1 mažas kuokštelis petražolių druska

Paruošimas:

1. Supjaustykite žuvies filė.
2. Nuplaukite ir supjaustykite pipirą bei svogūną.
3. Nuvalykite ir smulkiai supjaustykite salierus.
4. Sudėkite daržoves į 2 l talpos indą.
5. Uždenkite ir kaitinkite 5 minutes, nustatę 750 W galingumą.
6. Sudėkite žuvį, sultinio kubelį, susmulkintus pomidorus, prieskonius, žirnius ir įpilkite 2 stiklines vandens.
7. Uždenkite ir virkite 8 minutes, nustatę 750 W galingumą.
8. Supilkite likusį vandenį. Sudėkite krevetes ir virkite apytikriai 2 minutes, nustatę didžiausią galingumą.
9. Pasūdykite pagal skonį ir apibarsatykite petražolėmis.

Rekomendacijos:

Įdėkite pagal skonį česnakų ar įpilkite citrinų sulčių. Balto sauso vyno stiklinė gali pakeisti stiklinę vandens.

Tiršta grybų sriuba

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
10 min.

Gaminimo trukmė:
18-21 min.

Ingredientai:

250 g nuvalytų ir supjaustytų grybų
2 šaukštai sviesto ar margarino
1 mažas, smulkiai supjaustytas svogūnas
1½ šaukšto miltų
250 ml pieno
1/2 l daržovių sultinio
druska, pipirai arba soja

Paruošimas:

1. Ištirpdykite sviestą karščiui atsparios medžiagos inde nustatę 500 W galingumą (1-2 minutes).
2. Sudėkite grybus bei svogūnus ir kepkite 8 minutes, nustatę 750 W galingumą. Įpusėjus gaminimo procesui, pamaišykite.
3. Įmaišykite miltus.
4. Be perstojo maišydami, įpilkite sultinį.
5. Virkite 6-7 minutes, nustatę 750 W galingumą, keliskart pamaišykite, o po to supilkite pieną.
6. Virkite 3-4 minutes, nustatę 750 W galingumą.
7. Gerai išmaišykite ir patiekite.

Rekomendacijos:

Papuoškite šviežiai susmulkintomis petražolėmis ir patiekite su skrudinta duona.

Tiršta šparagų ir sūrio sriuba

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



min.

Ingredientai:

750 g šviežių šparagų
2 smulkiai supjaustyti svogūnai
1 l sultinio
3 šaukštai alyvų aliejaus
125 g skysto sūrio
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Į karščiui atsparios medžiagos indą sudėkite svogūnus ir supilkite aliejų.
2. Kepkite neuždengę 3-4 minutes, nustatę 750 W galingumą.
3. Nupjaukite šparagų galiukus ir atidėkite į šalį.
4. Supjaustykite šparagus apytikriai 5 cm ilgio gabaliukais, pašalindami sumedėjusias dalis.
5. Kepkite neuždengę 5 minutes, nustatę 750 W galingumą.
6. Įpilkite sultinį ir, retkarčiais pamaišydami, virkite 15-20 minučių, nustatę 500 W galingumą.
7. Įmaišykite skystą sūrį ir išmaišykite iki tirštos masės.
8. Sudėkite šparagų galiukus.
9. Pakaitinkite 5-6 minutes, nustatę 750 W galingumą.

Rekomendacijos:

Jeigu Jūs esate prieskonių gerbėjas, kartu su šparagų galiukais pamėginkite įberti 2 šaukštelių krapų.

Tiršta moliūgų sriuba

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



15 min.

Gaminimo trukmė:



min.

Ingredientai:

1 didelis svogūnas
800 g moliūgų
200 g grietinės
5 dl verdančio sultinio
2 kiaušinių tryniai
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Moliūgą nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Smulkiai supjaustykite svogūną ir sudėkite daržoves į didelį dubenį.
2. Užpilkite verdančiu sultiniu, uždenkite ir virkite 20 minučių, nustatę 650 W galingumą.
3. Supilkite į maišytuvą, įdėkite likusius ingredientus, grietinę ir maišykite iki tirštos masės.
4. Pagal skonį įdėkite druskos ir pipirų ir leiskite kelias minutes pastovėti. Patiekite su skrudinta duona.

Rekomendacijos:

Papuoškite šviežiai susumulkintomis petražolėmis.

Pastabos

Svogūnų sriuba

2 porcijos

Ingredientai:

200 g svogūnų
2 šaukštai sviesto ar margarino
2½ stiklinės sultinio
1 lauro lapelis
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Nulupkite ir supjaustykite svogūnus.
2. Sudėkite į indą ir įdėkite sviestą.
3. Uždenkite ir 3-4 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.
4. Įpilkite sultinį, įdėkite lauro lapelį ir virkite didžiausiu galingumu, kol sriuba užvirs.
5. Įdėkite druskos ir pipirų.

Rekomendacijos:

Sriubą supilkite į 2 lėkštes.
2 riekes duonos supjaustykite kubeliais ir sudėkite į sriubą. Apibarstykite 40 g "Parmesan" (galima ir kitokio) sūrio. Naudodami grilio režimą, kaitinkite kiekvieną lėkštę atskirai, kol sūris išsilydys ir parusvės.

Pastabos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



min.





Makaronai ir ryžiai

Šių patiekalų gaminimo mikrobangų krosnelėje paprastumas nustebins net ir patyrusį virėją.

Gaminimo metu patiekalus būtina mažiausiai du kartus pamaišyti.

Pašildyti ryžių ir makaronų patiekalus yra labai lengva: paprasčiausiai įdėkite patiekalą į indą, uždenkite, pašildykite keletą minučių mikrobangų režimu, ir patiekalas atrodys kaip ką tik pagamintas.

Naudingi patarimai:

- Visada reikia naudoti didelį indą, kad galėtų tilpti visi ingredientai ir sultinys.
- Skysčiai į indą įpilami prieš dedant jį į mikrobangų krosnelę. Skystis turi būti virimo temperatūros ir jo turi būti dvigubai daugiau nei makaronų ar ryžių.
- Pasibaigus gaminimo procesui, maistą visada reikia palikti pastovėti. Tai būtina makaronų ir ryžių patiekalų gaminimo proceso užbaigimo sąlyga.

Pica

4 porcijos

Ingredientai:

Tešlai:

	(20 l krosnelė)	(27 l krosnelė)	(34 l krosnelė)
miltų	170 g	200 g	250 g
šviežių mielių	10 g	10 g	15 g
vandens	100 ml	100 ml	150 ml
aliejaus	1 šaukštelis	1 šaukštelis	2 šaukšteliai
druska			

Viršui:

konservuotų pomidorų	200 g	200 g	350 g
“Mozzarella” sūrio	100 g	125 g	175 g
druska, oreganas, truputį aliejaus apšlakstymui			



Režimas:

skrudinimas
 (“Crisp”)

Paruošimas:

2 h 30 min.

Gaminimo trukmė:

10-11 min. (20 l)

14-15 min. (34 l)

12-13 min. (27 l)

Paruošimas:

- Šiltame (37°C) vandenyje išmaišykite mieles. Į maišytuvo dubenį sudėkite miltus, aliejų, druską ir, supilę ištirpintas mieles, gerai išmaišykite. Tešlą išminykite, uždenkite ir palikite apytikriai 2 valandoms šiltoje vietoje, kad iškiltų.
- Ištepkite skrudinimo lėkštę aliejumi.
- Rankomis išlyginkite tešlą ant lėkštės, kad tešla ją visą uždengtų, o po to subadykite tešlą šakute.
- Nusausinkite ir supjaustykite konservuotus pomidorus. Paskleiskite juos ant tešlos. Uždėkite supjaustyto sūrio, oregano, druskos ir apšlakstykite aliejumi.

Rekomendacijos:

Picos viršui galima naudoti ir kitus ingredientus, kaip antai, kumpį, alyvas, artišokus, daržoves, jūros gėrybės ir pan.

Lazanija

4 porcijos

Režimas:

kombinuotas
mikrobangos
+ grilis

Paruošimas:

1 valanda

Gaminimo trukmė:

15-18 min.

Ingredientai:

200 g lazanijos (makaronų lakštų)
1 šaukštas aliejaus
100 g “Mozzarella” ar “Cheddar” rūšies sūrio
druska
20 g sviesto
50 g sutarkuoto “Parmesan” sūrio
“bechamel” padažas (skaitykite padažų skyrių)
mėsos padažas (skaitykite padažų skyrių)

Paruošimas:

- Vadovaudamiesi receptais, paruoškite “bechamel” ir mėsos padažus.
- Kad nesuliptų, įpilkite į vandenį aliejaus ir išvirkite kelis lazanija lakštus. Po to nusausinkite juos ir padėkite ant drėgno rankšluosčio.
- Ant indo dugno užpilkite kelis šaukštus mėsos padažo ir uždėkite lazanijos lakštus. Ant viršaus užpilkite “bechamel” padažą, užberkite supjaustytą sūrį ir sutarkuotą “Parmesan” sūrį.
- Toliau dėkite tokius pat sluoksnius, kol sudėsite visus ingredientus. Užbaikite apibarstydami “Parmesan” sūriu ir įdėdami kelis gabaliukus sviesto.
- Padėkite indą ant sukamojo padėklo ir kepkite 15-18 minučių kombinuotu mikrobangų ir grilio režimu, nustatę 350 W galingumą.

Rekomendacijos:

Dėdami tokius pat sluoksnius, mėsos padažą pamėginkite pakeisti “pesto” ar “bechamel” padažu.

Makaronų pyragas

4 porcijos

Režimas:

kombinuotas
mikrobangos
+ grilis

Paruošimas:

5-15 min.

Gaminimo trukmė:

10-12 min.

Ingredientai:

100 g makaronų
4 kiaušiniai
6 šaukštai tarkuoto sūrio
4 šaukštai pieno ar grietinės
40 g sviesto
druska ir pipirai, tarkuotas muskato riešutas

Paruošimas:

- Dubenėlyje išplakite kiaušinius su druska, pipirais ir muskato riešutu.
- Įdėkite 3 šaukštus tarkuoto sūrio ir 4 šaukštus pieno ar grietinės.
- Padėkite paruoštus makaronus ant sviestu išteptos lėkštės, pagamintos iš karščiui ir mikrobangoms atsparios medžiagos.
- Ant viršaus užpilkite pieno ir kiaušinių mišinį.
- Apibarstykite tarkuotu sūriu.
- Naudodami kombinuotą mikrobangų ir grilio režimą, kepkite 10-12 minučių, nustatę 350 W galingumą, kol pyragas parusvės.

Rekomendacijos:

Antrajame žingsnyje pamėginkite įdėti truputį smulkinto kumpio ar žirnelių (virtų arba konservuotų).

Grybų ir šafrano risotto

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



30 min.

Gaminimo trukmė:



min.

Ingredientai:

1 nedidelis susmulkintas svogūnas
1 susmulkinta česnako skiltelė
25 g sviesto
30 g džiovintų grybų
2½ ml šafrano
350 g ryžių
1 dl sauso balto vyno
50 g tarkuoto sūrio
7 dl sultinio
druska

Paruošimas:

1. Suminkštinkite grybus šiltame vandenyje, smulkiai supjaustykite ir kartu su svogūnais ir sviestu sudėkite į mikrobangoms atsparios medžiagos indą. Uždenkite ir kepkite 4 minutes, nustatę 750 W galingumą. Pamašykite vieną kartą.
2. Sudėkite ryžius, supilkite vyną ir, nustatę 750 W galingumą, pakaitinkite 3 minutes, kad mišinys galėtų nugaruoti.
3. Įpilkite verdantį sultinį ir įdėkite šafraną. Sumaišykite, uždenkite ir virkite 6-7 minutes, nustatę 750 W galingumą.
4. Toliau virkite dar 7-8 minutes, nustatę 750 W galingumą. Išimkite iš krosnelės, sudėkite tarkuotą sūrį ir gerai išmaišykite.
Pabaigoje pagal skonį pasūdykite ir, prieš patiekdami, leiskite kelias minutes pastovėti.

Polenta

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



min.

Ingredientai:

2 litrai vandens
400 g geltonų kvietinių miltų
2 arbatiniai šaukšteliai druskos
lašelis aliejaus

Paruošimas:

1. Supilkite vandenį į didelį indą ir įlašinkite aliejaus. Kaitinkite nustatę didžiausią galingumą, kol vanduo užvirs.
2. Intensyviai maišydami, sudėkite druską ir miltus.
3. Uždenkite ir virkite 5 minutes, nustatę 750 W galingumą. Po to sumažinkite galingumą iki 500 W, ir dar pavirkite 15-18 minučių.
4. Išimkite iš krosnelės ir gerai išmaišykite. Jei masė per skysta, pavirkite dar, kol masė įgaus reikiamą konsistenciją.

Rekomendacijos:

Leiskite patiekalui atvėsti. Supjaustykite stačiakampiais 2 cm storio gabaliukais ir išdėliokite ant skrudinimo lėkštės. Ant viršaus užpilkite mėsos padažą (skaitykite padažų receptus), apibarskykite tarkuotu sūriu ir uždėkite kelis gabaliukus sviesto. Padėkite skrudinimo lėkštę ant sukamojo padėklo ir skrudinkite 7-8 minutes, kol patiekalas apskrus ir parusvės.

Manų kruopų paplotėliai

4 porcijos

Ingredientai:

300 ml manų kruopų (250 g)
1 l pieno
100 g minkšto sviesto ar margarino
200 ml "Parmesan" sūrio
3 kiaušinių tryniai
2 šaukštai džiovėsėlių
druska, pipirai, truputis muskato riešuto

Paruošimas:

1. Supilkite manų kruopas ir druską į mikrobangoms atsparios medžiagos indą. Į kitą analogišką indą supilkite pieną ir kaitinkite 8-10 minučių nustatę 750 W galingumą, kol pienas užvirs. Užvirusį pieną, intensyviai maišydami, kad nesusidarytų gumulai, supilkite į manų kruopas.
2. Mišinį virkite neuždengtame inde 4-5 minutes, nustatę 750 W galingumą, ir retkarčiais pamašydami, kad manų kruopos nepriliptų prie indo dugno.
3. Mišiniui išvirus, įdėkite 2 šaukštus sviesto, 2 šaukštus trinto sūrio, 3 kiaušinio trynius, pipirus ir muskatą.
4. Naudodamiesi mentele, paskleiskite mišinį apytikriai 1 cm storio sluoksniu ant sviestu išteptos lėkštės. Leiskite ataušti.
5. Patiekalui ataušus, supjaustykite jį 3 cm skersmens skrituliukais.
6. Sviestu ištepkite skrudinimo lėkštę.
7. Sudėkite skrituliukus ant skrudinimo lėkštės. Uždėkite sviesto taškelį ir apšlakstykite sūriu.
8. Sudėkite skrituliukus piramidės forma, nepamišdami uždėti sviesto taškelį ir apšlakstyti sūriu.
9. Apibarskykite dar labiau sutrintu sūriu, apibarskykite džiovėsėliais ir kepkite 10-12 minučių skrudinimo režimu, kol parusvės viršus.

Režimas:



mikrobangos



skrudinimas ("Crisp")

Paruošimas:



30 min. + aušimo laikas

Gaminimo trukmė:



min.



10. Galiausiai apibarskykite trintu sūriu, džiovėsėliais ir kepkite dar 10-12 minučių skrudinimo režimu.

Pastabos



Paukštiena

Vištos, kalakuto, anties ir laukinių paukščių mėsą mikrobangų krosnelėje galima labai sėkmingai gaminti įvairiais būdais (virti, kepti, troškinti ir pan.).

Keptą viščiuką galima puikiai paruošti naudojant mikrobangų ir priverstinės konvekcijos režimą.

Jei pageidaujate, kad viščiukas gražiai apskrustų, mikrobangų ir grilio režimą reikia kombinuoti su skrudinimo režimu.

Naudingi patarimai:

- Jei kepatė visą viščiuką, sparnelius pakiškite kiek įmanoma labiau po kūneliu.
- Kad sparneliai neišdžiūtų, uždenkite juos aliuminio folija. Nuimkite foliją įpusėjus gaminimo procesui. Pasirūpinkite, kad aliuminio folija nesiliestų prie krosnelės sienelių.
- Prieš pradėdami kepti, viščiuko odelę subadykite šakute.
- Kepant įdarytą viščiuką, gaminimo trukmę reikia pailginti 4 minutėmis.
- Jei viščiukas kepamas gabaliukais, mažiausius ir ploniausius gabaliukus reikia dėti į lėkštės vidurį.

Režimas:

skrudinimas ("Crisp")

Paruošimas:

5 min.

Gaminimo trukmė:

20-22 min.



Griliu keptas viščiukas

4 porcijos

Ingredientai:

Vienas apytikriai 1.2 kg svorio viščiukas
 druska, pipirai
 prieskoniai (rozmarinas, čiobrelis, šalavijas)
 2 šaukštai aliejaus

Paruošimas:

1. Viščiuką nuplaukite, nusauskite ir perpjaukite per pusę.
2. Sumaišykite aliejų, druską, pipirus ir prieskonius, o po to šiuo mišiniu ištrinkite viščiuką.
3. Padėkite viščiuką ant skrudinimo lėkštės odele į viršų.
4. Kepkite 20-22 minutes skrudinimo režimu.
5. Jei norite patikrinti, ar viščiukas jau iškepęs, įsmeikite iešmą į storią vietą. Jei išbėgęs skystis yra skaidrus, vadinasi viščiukas jau iškepė.

Pastabos

Kalakuto gabaliukai su graikiniais riešutais

4 porcijos

Ingredientai:

4 kalakuto gabaliukai
 50 g smulkiai sukapotų graikinių riešutų
 2 sutrintos skiltelės česnako
 30 g sviesto
 1 šaukštas aliejaus
 1 mažas svogūnas
 1 šaukštas acto
 druska, pipirai

Režimas:

skrudinimas ("Crisp")

Paruošimas:

10 min.

Gaminimo trukmė:

12-15 min.

Paruošimas:

1. Sumalkite graikinius riešutus ir smulkiai supjaustykite svogūną.
2. Aliejų ir sviestą sudėkite į skrudinimo lėkštę ir pakaitinkite 2 minutes.
3. Įdėkite svogūną, česnaką ir, pamaišydami, skrudinkite 2 minutes.
4. Sudėkite kalakuto gabaliukus ir, pamaišydami, skrudinkite 4-6 minutes.
5. Supilkite actą, įdėkite truputį druskos, pipirų ir kepkite dar 1 minutę.
6. Sudėkite graikinius riešutus ir kepkite 3-4 minutes mikrobangų režimu, nustatę 500 W galingumą.
7. Patiekite karštą.

Rekomendacijos:

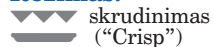
Kartu su riešutais pamėginkite įpilti 150 ml apelsinų ar rausvų greipfrutų sulčių.

Paukštiena

Putpelė su grybais

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:

21-24 min.

Ingredientai:

4 putpelės
400 g "Chanterelle" grybų
100 g sviesto
1/2 l vandens
150 g grietinės
česnakas, petražolės
druska, pipirai

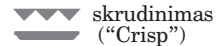
Paruošimas:

1. Į skrudinimo lėkštę įdėkite 50 g sviesto ir pakaitinkite 2 minutes.
2. Sudėkite putpeles ir skrudinkite 2-3 minutes. Įpusėjus gaminimo procesui, apverskite. Išimkite ir padėkite šiltai.
3. Pašalinkite kepinui naudotą sviestą ir įdėkite šviežio sviesto. Sudėkite grybus (švariai nuvalytus, bet neplautus), česnaką ir supjaustytas petražoles. Kepkite 5-6 minutes skrudinimo režimu, du kartus pamaišydami.
4. Į lėkštę vėl sudėkite putpeles, įpilkite vandens, įdėkite druskos, pipirų ir kepkite skrudinimo lėkštėje 9-11 minučių.
5. Išimkite putpeles bei šiek tiek grybų ir padėkite šiltai.
6. Lėkštėje likusias sultis sumaišykite su grietine, įdėkite druskos ir pipirų.
7. Patiekite putpeles su grybais ir ant viršaus užpiltu padažu.

Antis su apelsinų padažu

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:

12 min.

Ingredientai:

Viena apytikriai 1 kg svorio antis
sviestas
5 apelsinai
1 stiklas baltojo vyno
druska

Paruošimas:

1. Į anties vidų įdėkite truputį druskos ir sviesto.
2. Ištepkite sviestu skrudinimo lėkštę.
3. 2-3 minutes pakaitinkite skrudinimo lėkštę.
4. Krūtinėlę į viršų ant lėkštės padėkite antį ir kepkite 12 minučių skrudinimo režimu. Įpusėjus kepimo procesui, apverskite.
5. Kepimo pabaigoje įpilkite balto vyno ir dar pakepkite keletą minučių.
6. Jei norite patikrinti, ar antis jau iškepusi, į stambiausią vietą įsmeikite iešmą. Jei išbėgusios sultys yra skaidrios, vadinasi antis jau iškepė. Išimkite antį ir padėkite šiltai.
7. Nulupkite apelsinus ir supjaustykite žievelės siauromis juostelėmis. Pavirkite jas labai karštame vandenyje 1-2 minutes, nustatę 750 W galingumą.
8. Išspauskite 2 apelsinus. Iš lėkštės išgriebkite riebalus ir supilkite apelsinų sultis bei sudėkite žievelės.
9. Pakaitinkite padažą 1-2 minutes mikrobangų režimu. Patiekite antį su užpiltu ant viršaus padažu.
10. Papuoškite apelsino skiltelėmis.

Viščiukas vyno padaže

4 porcijos

Ingredientai:

Vienas apytikriai 1 kg svorio viščiukas
2 šaukštai sviesto ar margarino
1 šaukštas saldžiosios paprikos ar sojos
3-4 baziliko lapeliai
150 ml sauso baltojo vyno

Padažui:

100 ml grietinės
1 šaukštas kvietinių miltų
žiupsnelis druskos su prieskoniais
1/2 karčiojo migdolo

Papuošimui:

200 g juodųjų ar baltųjų vynuogių
20 g susmulkintų migdolų

Paruošimas:

1. Nuplaukite ir nusauskite viščiuką. Supjaustykite ir pašalinkite riebias dalis.
2. Į lėkštę sudėkite sviestą ar margariną ir kaitinkite 1 minutę, nustatę 500 W galingumą, įmaišykite saldžią papriką ar soją ir ištepkite šiuo mišiniu viščiuką. Padėkite viščiuką ant lėkštės ir pridėkite baziliko bei įpilkite vyno.
3. Uždenkite ir kepkite 2-3 minutes, nustatę 750 W galingumą.
4. Sumaišykite grietinę su miltais ir užpilkite ant viščiuko. Uždenkite ir kepkite dar 2-3 minutes, nustatę 750 W galingumą. Esant reikalui, įdėkite druskos ir migdolų.
5. Supjaustykite vynuoges puselėmis ir išimkite kauliukus. Paskrudinkite susmulkintus migdolos.
6. Viščiuką patiekite ant lėkštės, papuošę vynuogėmis ir migdolais.

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



30 min.

Gaminimo trukmė:

15-16 min.



Pastabos



Mėsa

Mėsą mikrobangų krosnelėje galima iškepti dvigubai ar net trigubai greičiau nei įprastinėje orkaitėje.

Mikrobangų krosnelėje kepta ar troškinta mėsa visuomet būna minkštesnė ir sultingesnė, nes kepa iš vidaus, ir karštis neišdžiovina paviršiaus, kaip atsitinka kepant įprastinėje orkaitėje.

Jei keamos mėsos gabalai yra nevienodo storio, plonas vietas rekomenduojama uždenkti aliuminio folija. Foliją reikia nuimti įpusėjus kepimui.

Didelius mėsos gaminius, tokius kaip vyniotiniai, patartina kepti kombinuotu mikrobangų bei priverstinės konvekcijos režimu.

Grilio ar skrudinimo režimu patogu kepti mažus mėsos gabaliukus (pjausnius, filė).

Pasibaigus kepimo procesui, prieš patiekiant, kepsnius ar troškinių rekomenduojama dar apytikriai 15 minučių palikti pastovėti mikrobangų krosnelėje.

Naudingi patarimai:

- Druską ir prieskonius reikia dėti tik pasibaigus kepimo procesui.
- Kepimui skirti maišeliai padeda išsaugoti kepsnio aromatą ir apsaugo krosnelės sienelės nuo aptaškymo riebalais.
- Norint, kad mėsa iškeptų vienodai, įpusėjus kepimui mėsa reikia apversti.
- Gamindami troškinius, kepimą pradėkite nustatę didžiausią galinumą. Įpusėjus kepimo procesui, patiekalą pamaišykite ir galingumą sumažinkite per pusę.
- Mažus mėsos gabaliukus patartina kepti skrudinimo režimu.

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
15 min.

Gaminimo trukmė:
20-22 min.

Kiauliena su svogūnais ir pipirais

4 porcijos

Ingredientai:

400 g pjaustytos kiaulienos
1-2 svogūnai
2-3 skirtingų spalvų pipirai
2-3 šaukštai aliejaus ar sojos
1 šaukštas bulvių krakmolo +
2 šaukštai vandens
2 šaukštai grietinės + truputis pieno
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Nulupkite ir supjaustykite svogūnus. Iš pipirų išimkite sėklas ir supjaustykite siauromis juostelėmis.
2. Sudėkite mėsą ir svogūnus į mikrobangoms atsparios medžiagos troškintuvą ir gerai išmaišykite.
3. Uždenkite ir kepkite 10 minučių, nustatę 750 W galingumą.
4. Sudėkite pipirus, išmaišykite, uždenkite ir kepkite 8-10 minučių, nustatę 500 W galingumą.
5. Sumaišykite krakmolą su vandeniu ir, užpylę ant mėsos, pakepkite dar 2 minutes, nustatę 750 W galingumą.
6. Atskieskite grietinę pienu, įmaišykite į troškinį, uždenkite ir palikite pastovėti mikrobangų krosnelėje apytikriai 10 minučių.

Pastabos

Veršienos muštiniai su pomidorų padažu

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos
skrudinimas

Paruošimas:
10 min.

Gaminimas:
13-14 min.

Ingredientai:

4 veršienos muštiniai
4 riekelės duonos
4 švieži pomidorai
4 dideli susmulkinti svogūnai
1 stiklinė sauso baltjojo vyno
120 g tarkuoto sūrio ("Gruyere")
1/2 kubelio sultinio
petražolės, miltai, druska, pipirai

Paruošimas:

1. Į dubenį sutrupinkite 2 riekėles duonos, įdėkite 100 g sviesto ir tarkuoto sūrio. Iš mišinio suformuokite paplotėlius, atitinkančius 4 muštinių formą.
2. Pomidorus išskaptuokite, į vidų įdėkite druskos ir pipirų, apibarstykite miltais.
3. Į skrudinimo lėkštę įdėkite 70 g sviesto ir kaitinkite 1½ minutės skrudinimo režimu. Muštinius skrudinimo lėkštėje kepkite 5 minutes.
4. Apverskite muštinius, ant kiekvieno iš jų uždėkite duonos trupinių mišinio, įdarytus pomidorus, apibarstykite petražolėmis ir uždėkite kelis gabaliukus sviesto.
5. 6 minutes kepkite skrudinimo režimu, keletą kartų sudrėkindami muštinius mėsos sultimis.
6. Išdėliokite muštinius ant servavimo lėkštės.
7. Į skrudinimo lėkštėje esančias mėsos sultis sudėkite svogūnus ir įpilkite baltjojo vyno. Kepkite 2-3 minutes didžiausiu galingumu. Išimkite lėkštę iš krosnelės, įdėkite sviesto, išmaišykite ir užpilkite ant muštinių.

"Chateaubriand" su baltuoju vynu

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos
skrudinimas

Paruošimas:
5 min.

Gaminimas:
15-17 min.

Ingredientai:

500 g jautienos filė
1 stiklas sauso baltjojo vyno
2 susmulkinti laiškinių česnakų
150 g sviesto
3 šaukštai grietinės
sultys, išspaustos iš 1/2 citrinos
1/2 šaukštelio peletrūno
druska, pipirai

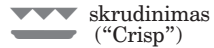
Paruošimas:

1. Į indą supilkite baltąjį vyną, sudėkite laiškinius česnakus ir 6 minutes pakaitinkite didžiausiu galingumu (turi likti tik 2 šaukštai vyno).
2. Mažais gabaliukais sudėkite sviestą ir apytikriai 3 minutes kepkite didžiausiu galingumu (neleidžiant užvirti). Sudėkite grietinę, peletrūną, druską, pipirus, įpilkite citrinos sulčių ir kepkite vieną minutę.
3. Padažą padėkite šiltai.
4. Skrudinimo lėkštę ištepkit riebalais ir 5-7 minutes kepkite jautienos filė skrudinimo režimu.
5. Patiekite su karštu padažu.

Mėsos kukuliai

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



10 min.

Ingredientai:

400 g maltos mėsos
4 šaukštai džiovintų petražolių
1/2 smulkiai supjaustyto svogūno
1 kiaušinis
1 šaukštas sviesto ar margarino
druska, pipirai

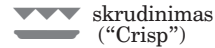
Paruošimas:

1. Sumaišykite mėsą, džiovintus petražolius, svogūną, kiaušinį, druską, pipirus.
2. Sudrėkinkite rankas šaltame vandenyje ir suformuokite mėsos kukulius.
3. Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes.
4. Skrudinimo lėkštę ištepkitė sviestu ir į ją sudėkite mėsos kukulius.
5. Kepkite 10 minučių skrudinimo režimu, mėsos kukulius retkarčiais apversdami.

Mėsainiai

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



4 min.

Ingredientai:

400 g maltos mėsos
1/2 šaukšto druskos
1 žiupsnelis pipirų
1 šaukštas aliejaus, sviesto arba margarino
Patiekti su:
4 mėsainių bandelėmis,
agurkų salotomis
kečupu ar garstyčiomis
žalio ar kepto svogūno griežinėliais

Paruošimas:

1. Sumaišykite maltą mėsą, druską ir pipirus.
2. Suformuokite 1 centimetro storio paplotėlius.
3. Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes.
4. Lėkštę patepkite sviestu, sudėkite suformuotą mėsą ir 2 minutes kepkite skrudinimo režimu.
5. Apverskite, o po to kepkite dar 2 minutes.
6. Patiekite uždėję ant bandelių su kečupu ar garstyčiomis ir daržovėmis.

Ėriuko žlėgtainis

4 porcijos

Ingredientai:

4 ėriuko žlėgtainio gabaliukai
50 g duonos trupinių
supjaustytos petražolės
1 šaukštas aliejaus
1 skiltelė česnako
druska

Paruošimas:

1. Išvoliokite žlėgtainius duonos trupinių, petražolių ir smulkinto česnako mišinyje.
2. Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes.
3. Lėkštę ištepkitė aliejumi ir sudėkite žlėgtainius.
4. Kepkite 4-5 minutes skrudinimo režimu. Apverskite, o po to kepkite dar 2-3 minutes.
5. Pagal skonį pasūdykite ir patiekite.

Pastabos

Režimas:



skrudinimas ("Crisp")

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



8-11 min.



Dešrelės su bulvių koše

4 porcijos

Režimas:



kombinuotas
mikrobangos
+ grilis

Paruošimas:



15 min.

Gaminimo trukmė:

10-12 min.

Ingredientai:

Paruošta tiršta bulvių košė
1 kiaušinis
4 grilio dešrelės
garstyčios, kečupas
4 riekelės sūrio/pjaustytas sūris

Paruošimas:

1. Į paruoštą bulvių košę įmuškite kiaušinio trynį ir išmaišykite.
2. Kiekvienoje dešrelėje padarykite gilius išilginius pjūvius ir išdėliokite dešreles ant lėkštės, palikdami tuščius lėkštės pakraščius.
3. Įdarykite dešreles garstyčiomis, kečupu ir pjaustytu sūriu.
4. Išdėliokite šaukštu bulvių košę apie dešreles.
5. Padėkite lėkštę ant sukamojo padėklo ir 10-12 minučių kepkite kombinuotu mikrobangų bei grilio režimu, iki sūris ir bulvių košės viršus parusvės.

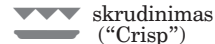
Rekomendacijos:

Pamėginkite dešreles įdaryti smulkiai pjaustytu svogūnu, pjaustytu agurku, obuoliais arba smulkintomis petražolėmis.

Jautienos filė su sojos padažu

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:

8-10 min.

Ingredientai:

500 g jautienos filė
1 kiaušinio baltymas
2 svogūnai
4 morkos
2 šaukštai portveino ar aromatinio acto
2 šaukštai sojos padažo
2 šaukštai aliejaus
1 šaukštas cukraus
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Supjaustykite filė 3-4 centimetrų juostelėmis. Susmulkinkite morkas ir svogūnus.
2. Į dubenį sudėkite kiaušinio baltymą, svogūną, morkas, cukrų, sojos padažą ir įpilkite portveino. Įdėkite mėsą ir viską gerai išmaišykite.
3. Skrudinimo lėkštę ištepkite aliejumi, pakaitinkite, o po to sudėkite mišinį.
4. Įdėkite druskos, pipirų ir išmaišykite. Kepkite 8-10 minučių skrudinimo režimu.
5. Prieš išimdami lėkštę iš krosnelės, palikite ją 2-3 minutes pastovėti.

Rekomendacijos:

Patiekite su kiniškais lakštiniais arba supjaustytomis bulvėmis.

Mėsos kebabai

4 porcijos

Ingredientai:

600 g mėsos (veršienos, kiaulienos, dešrelių ar pan.), supjaustytos kubeliais
daržovės (pipirai, svogūnai, grybai)
1 mažas susmulkintas svogūnas
Marinatu:
4-5 šaukšteliai aliejaus
1 arbatinis šaukštelis druskos
1/2 arbatinio šaukštelio pipirų
česnakas, rozmarinas, šalavijas

Paruošimas:

1. Mėsą sumaukite ant medinių iešmų, tarp mėsos gabaliukų užmaudami daržovių kubelius ar riekeles.
2. Susmulkinkite česnaką, rozmariną, šalaviją ir sudėkite šiuos prieskonius į mažą indą kartu su aliejumi, druska ir pipirais.
3. Uždenkite ir 1 minutę pakaitinkite marinatą, nustatę 650 W galingumą.
4. Mišinį užpilkite ant kebabų ir pamarinuokite 1 valandą, retkarčiais apversdami.
5. Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes.
6. Sudėkite kebabus ant skrudinimo lėkštės.
7. Kepkite 8 minutes skrudinimo režimu, o po to apverskite ir kepkite dar 3-5 minutes.

Mėsos rūšį ir daržoves galima pasirinkti pagal skonį.

Rekomendacijos:

Jei naudojate nepjaustytus svogūnus, sudėkite juos į indą ir keletą minučių paskrudinkite, nustatę 750 W galingumą.

Režimas:



skrudinimas ("Crisp")

Paruošimas:



15 min.

Gaminimo trukmė:

14-17 min.



Pastabos



Žuvis

Kepant žuvį mikrobangų krosnelėje, ji ne tik paruošiama greičiau, bet ir išsaugo savo aromatą, skonį ir struktūrą.

Žuvį paruošti yra labai lengva: ją paprasčiausiai nuplaukite, idėkite sviesto ar aliejaus, padėkite ant lėkštės ir uždenkite plėvele.

Žuviai iškepti reikia nedaug laiko: kepant didžiausiu galingumu 250 g filė iškepti užtenka 2-3 minučių.

Kepant didesnes žuvis, reikia naudoti kombinuotą mikrobangų ir grilio režimą. Kepant žuvies kebabus, reikia pasirinkti grilio arba skrudinimo režimą.

Naudingi patarimai:

- Kepdami visą žuvį, odelę subadykite keliose vietose, kad galėtų išeiti garai.
- Kad neperkeptų plonosios dalys, galvą ir uodegą reikia uždengti aliuminio folija (folija neturi liestis prie krosnelės sienelių). Įpusėjus kepimui, foliją nuimkite.
- Nedidelės žuvelės dedamos uodega į lėkštės vidurį.
- Žuvis karštį išlaiko ilgą laiką, todėl išlaikymas yra labai svarbus žuvies patiekalų kepimo proceso pabaigimui. Per tą laiką Jūs galite paruošti padažus.

Režimas:
skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:
5 min.

Gaminimo trukmė:
5 min.



Lašiša su žaliųjų pipirų padažu

4 porcijos

Ingredientai:

500 g lašišos
1 mažas agurkas
30 g sviesto
2 šaukšteliai šviežių žaliųjų pipirų grūdelių
1 šaukštas aliejaus
3 šaukštai baltojo vyno
6 šaukštai grietinės
1 šaukštelis laiškinio česnako
1 šaukštelis čiobrelių
druska

Paruošimas:

1. Agurką supjaustykite griežinėliais, o lašišą – nedidelėmis porcijomis.
2. Į skrudinimo lėkštę įdėkite sviesto arba aliejaus ir 2 minutes pakaitinkite skrudinimo režimu.
3. Įdėkite agurką ir 2 minutes kepkite skrudinimo režimu.
4. Įdėkite lašišą ir įpilkite baltojo vyno, išmaišykite ir 2 minutes kepkite skrudinimo režimu.
5. Į grietinę įdėkite druskos ir pipirų, o po to užpilkite grietinę ant lašišos ir 3 minutes kepkite skrudinimo režimu.
6. Papuoškite laiškinio česnaku ir čiobreliais, o po to patiekite.

Virta žuvis

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
20 min.

Gaminimo trukmė:

10-14 min.

Ingredientai:

4 žuvys (200-300 g kiekviena)
4 šaukštai citrinų sulčių
4 šaukštai aliejaus
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Žuvis išdorokite, nuplaukite ir sudėkite į karščiui atsparios medžiagos indą.
2. Sumaišykite aliejų, druską, pipirus ir citrinų sultis.
3. Šiuo mišiniu ištrinkite žuvį.
4. Uždenkite ir 10-14 minučių kepkite, nustatę 750 W galingumą.
5. Patiekite su kepimo metu susidariusiomis sultimis.

Rekomendacijos:

Į indą sudėkite plonais griežinėliais supjaustytas žalias bulves ir ant jų uždėkite žuvį. Apibarstykite petražolėmis ir 12 minučių kepkite uždengtame inde, nustatę 750 W galingumą.

Pastabos

Žuvies filė

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
10 min.

Gaminimo trukmė:

6-9 min.

Ingredientai:

500 g žuvies filė (geriau šaldytos)
1 žiupsnelis druskos
50 ml vandens ar sauso baltojo vyno

Paruošimas:

1. Filė nuplaukite ir tolygiai išdėliokite ant lėkštės.
2. Įdėkite druskos ir užpilkite vynu (arba vandeniu).
3. Uždenkite ir 6-9 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.


Rekomendacijos:

Įpusėjus kepimo procesui, įdėkite šiek tiek grietinės, apverskite ir kepkite toliau. Papuoškite smulkintomis petražolėmis. Kaip alternatyvą galima paruošti padažą su nuvalytomis, supjaustytomis pomidorais, ančiuviais, kaperiais, alyvuogėmis ir petražolėmis.

Viduržemio jūros kalmarai

4 porcijos

Režimas:

 skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

 5 min.

Gaminimo trukmė:

 4-5 min.

Ingredientai:

600 g kalmarų
5 šaukštai alyvų aliejaus
3 skiltelės česnako
2 šaukštai smulkintų petražolių
2 šaukštai miltų
1 šaukštas anyžių likerio
citrina
paprika, druska, pipirai

Paruošimas:

1. Supjaustykite kalmarus juostelėmis ir išvoliokite juos miltuose.
2. Ištepkite riebalais skrudinimo lėkštę ir 2 minutes pakaitinkite ją skrudinimo režimu.
3. Į lėkštę sudėkite kalmarus, pamaišykite ir 3-4 minutes kepkite skrudinimo režimu (2-3 kartus pamaišydami).
4. Pagal skonį įdėkite druskos ir pipirų, įpilkite likerio, sudėkite česnakus, petražoles ir dar 1-2 minutes kepkite skrudinimo režimu.
5. Patiekite su citrina ir paprika.


Rekomendacijos:

Pamėginkite patiekti su "Cantonese" ryžiais.

Plekšnių filė suktinukai

4 porcijos

Režimas:

 skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

 10 min.

Gaminimo trukmė:

 7 min.

Ingredientai:

8 plekšnės filė gabaliukai
1 kiaušinis
petražolės
miltai
1 citrina
2 šaukštai aliejaus
džiūvėsėliai
8 dantų krapštukai
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Išvoliokite filė gabaliukus miltuose, po to išplaktame kiaušinyje ir, galiausiai, džiūvėsėliuose. Apibarstykite druska, pipirais, suvyniokite ir sutvirtinkite mediniais dantų krapštukais.
2. Į skrudinimo lėkštę įpilkite aliejaus ir pakaitinkite 2 minutes.
3. Sudėkite suktinukus į skrudinimo lėkštę ir 7 minutes kepkite skrudinimo režimu. Įpusėjus kepimo procesui, apverskite.
4. Išimkite iš krosnelės, padėkite ant sviestinio popieriaus ir ištraukite krapštukus.
5. Suktinukus patiekite karštus, su citrinos griežinėliais ar apibarstytus petražolėmis.

Rekomendacijos:

Vietoje plekšnės galima naudoti jūros lydeką.

Kepta žuvis

4 porcijos


Ingredientai:

1½ kg žuvis (nepjaustyta)
2 šaukštai druskos
1 kiaušinis
3 šaukštai trintų džiovėsėlių
2-3 šaukštai sviesto ar margarino
100 ml grietinės, atskiestos trupučiu pieno

Paruošimas:

1. Žuvį išdorokite ir kruopščiai nuvalykite. Nuskuskite žvynus, o po to nusausinkite ir iš vidaus bei išorės įtrinkite druska.
2. Pusę sviesto ar margarino kiekio panaudokite lėkštei ištepti.
3. Žuvį padėkite ant lėkštės pilvu žemyn (nugarkaulis turi būti viršuje).
4. Ištepkite žuvį plaktu kiaušiniu, apibarstykite džiovėsėliais ir apdėliokite likusiu sviestu (taškeliais).
5. Padėkite indą ant sukamojo padėklo ir apytikriai 15 minučių kepkite kombinuotu grilio bei mikrobangų režimu, nustatę 650 W galingumą.
6. Žuvį 2-3 kartus apliekite kepimo metu susidariusiomis sultimis. Likus kelioms minutėms iki kepimo pabaigos, žuvį apliekite grietine. Patikrinti, ar žuvis jau iškepusi, galima įbedus šakutę į nugarkaulio sritį; mėsa turi būti balta.

Režimas:

 mikrobangos
 grilis

Paruošimas:

 10 min.

Gaminimo trukmė:

 15 min.

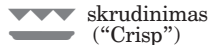


Pastabos

Kepti žuvies piršteliai

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



7-9 min.

Ingredientai:

400 g šaldytų žuvies pirštelių (16)
1/2 šaukšto sviesto ar aliejaus

Paruošimas:

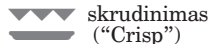
1. Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes.
2. Skrudinimo lėkštę ištepkite sviestu ir joje išdėliokite pirštelių.
3. 3 minutes kepkite skrudinimo režimu, apverskite ir pakepkite dar 2-3 minutes.

Pastabos

Upėtakis su svogūnų ir grietinės padažu

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



14-17 min.

Ingredientai:

2 upėtakiai (200 g kiekvienas)
12 pavasarinių svogūnų
12 krevečių
1 žiupsnelis šafrano
80 g sviesto
3 šaukštai grietinės
1 žiupsnelis paprikos
1 žiupsnelis pipirų
1 žiupsnelis laiškinio česnako
miltai, druska, pipirai

Paruošimas:

1. Išlukštenkite krevetes. Nuvalytus upėtakius išvoliokite miltuose. Pašalinkite išorinį pavasarinių svogūnų sluoksnį ir nupjaukite galiukus.
2. Svogūnus sudėkite į skrudinimo lėkštę, įdėkite 50 g sviesto ir 6 minutes kepkite skrudinimo režimu.
3. Sudėkite likusį sviestą ir upėtakius. Kepkite, naudodami skrudinimo režimą, 6-7 minutes. Išimkite lėkštę iš krosnelės ir padėkite šiltai.
4. Iš lėkštės išimkite 4 svogūnus, įdėkite juos į stiklinį indą su grietine, prieskoniais, druska, pipirais ir išplakite. 1-2 minutes kepkite mikrobangų režimu, nustatę 500 W galingumą.
5. Sudėkite krevetes ir, keletą kartų pamaišydami, kepkite 1-2 minutes.
6. Į lėkštę sudėkite upėtakius ir pavasarinius svogūnus, ant viršaus užpilkite padažą ir papuoškite laiškinio česnaku.

Žuvies kotletai

4 porcijos

Ingredientai:

4 žuvies (kardžuvės, lašišos, tuno) gabaliukai
druska, pipirai

Paruošimas:

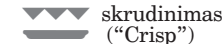
1. Nuplaukite ir nusauskite žuvies gabaliukus.
2. Skrudinimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes.
3. Padėkite žuvį ant lėkštės ir 2 minutes kepkite skrudinimo režimu. Apverskite ir kepkite dar 2-3 minutes.
4. Įdėkite druskos, pipirų ir patiekite karštą.

Rekomendacijos:

Patiekite su citrinų padažu (skaitykite padažų skyrių).

Pastabos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



4 min.





Daržovės

Nė vienas kitas patiekalas, pagamintas mikrobangų krosnelėje, neturi tiek privalumų kaip daržovių patiekalai.

Mikrobangų krosnelėje gaminant šviežias daržoves, išsaugomas skonis, aromatas ir maistinės savybės. Daržovės taip pat išlaiko apetitišką išvaizdą.

Dideli gabalai kepa ar verda ilgiau nei maži, todėl, norint pasiekti geriausių rezultatų, daržoves reikia supjaustyti mažais, panašaus dydžio gabaliukais.

Daržovės, kuriose yra daugiau vandens, iškepa greičiau.

Gaminant troškinius su pipirais ar baklažanais, reikia pasirinkti grilio arba skrudinimo režimą.

Užšaldytų daržovių nebūtina atšildyti; jas galima gaminti iš karto.

Paprasčiausiai įpilkite 2 šaukštus vandens ir 2-3 kartus pamaišykite šaldytas daržoves gaminimui skirtame uždarame inde.

Naudingi patarimai:

- Sūdyti reikia tik pasibaigus gaminimo procesui.
- Gaminant daržoves su plona žievele (pvz., bulves su lupenomis), siekiant išvengti slėgio susidarymo jų viduje, žievele būtina subadyti.
- Daržoves reikia gaminti uždarame inde.
- Gaminimo metu daržoves būtina maišyti.
- Nepervirkite daržovių, nes tokiu atveju jos praranda daug skysčių.
- Kadangi, gaminant daržoves mikrobangų krosnelėje, išsaugamos visos natūralios mineralinės medžiagos, į gaminamą patiekalą nerekomenduojama dėti daug druskos.
- Daržoves, kurias sunku nulupti (pomidorus, pipirus), įdėkite į mikrobangų krosnelę ir 1-2 minutes pakaitinkite didžiausiu galingumu; po to jas bus lengviau nulupti.

Režimas:
skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:
10 min.

Gaminimo trukmė:
18 min.



Bulvių paplotėliai

12 vienetų

Ingredientai:

1 kg skustų bulvių
100 g susmulkintų svogūnų
3 kiaušiniai
1 šaukštas petražolių
1 sutrinta česnako skiltelė
1/2 šaukšto muskato
3 šaukštai miltų
3-4 šaukštai aliejaus
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Sutarkuokite bulves ir sudėkite į lėkštę.
2. Sudėkite kiaušinius, svogūnus, 1 šaukštą miltų, prieskonius, česnaką, druską, pipirus ir muskatą. Viską gerai išmaišykite.
3. Naudodamiesi šaukštu, iš mišinio suformuokite mažus, plokščius paplotėlius ir išvoliokite juos miltuose.
4. Į skrudinimo lėkštę įpilkite aliejaus ir pakaitinkite 2 minutes.
5. 9 minutes kepkite (po 6 paplotėlius) skrudinimo režimu. Prabėgus 6 minutės, apverskite.
6. Patiekite karštus.

Pastabos

Bulvės su lupenomis

2/4 porcijos

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
5 min.

Gaminimo trukmė:

8-10 min. 2 bulvės
12-15 min. 4 bulvės

Ingredientai:

2 didelės neskustos bulvės
(apytikriai 200 g kiekviena)

Paruošimas:

1. Bulves gerai nuplaukite ir subadykite šakute.
2. Bulves padėkite į lėkštę ir 4-5 minutes kepkite neuždengtas, nustatę 750 W galingumą.
3. Bulves apverskite ir kepkite dar 4-5 minutes, nustatę 750 W galingumą.

Rekomendacijos:

Bulvę įpjaukite ir į vidų įdėkite druskos, sviesto ar lydyto sūrio.

Pastabos

Įdaryti pomidorai

4 porcijos

Režimas:
kombinuotas
mikrobangos
+ grilis

Paruošimas:
10 min.

Gaminimo trukmė:
6-8 min.

Ingredientai:

4 dideli, kieti pomidorai
1 skiltelė česnako
6 žalios alyvuogės
6 ančiuvų filė gabaliukai
Dviejų bandelių minkštimas
1/2 arbatinio šaukštelio smulkinto baziliko
40 g tarkuoto sūrio

Paruošimas:

1. Pomidorus nuplaukite, perpjaukite per pusę ir išimkite minkštimą.
2. Smulkiai supjaustykite česnaką, pomidorų minkštimą, alyvuoges ir ančiuvius.
3. Sutrinkite bandelių minkštimą ir įdėkite jį į mišinį kartu su baziliku. Viską gerai išmaišykite.
4. Išdėliokite pomidorus ant lėkštės ir užpildykite juos paruoštu mišiniu. Apibarstykite tarkuotu sūriu.
5. Padėkite lėkštę ant sukamojo padėklo. Apytikriai 6-8 minutes kepkite kombinuotu grilio ir mikrobangų režimu, nustatę 350 W galingumą.

“Ratatouille”

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



20 min.

Gaminimo trukmė:

13-15 min.

Ingredientai:

150 g svogūnų
300-400 g baklažanų
300 g pipirų
200 g konservuotų pomidorų
1 lauro lapelis
1 žiupsnelis čiobrelių
1 skiltelė česnako
1 šaukštas aliejaus
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Svogūnus ir česnaką nulupkite bei supjaustykite. Sudėkite juos į 2 l indą ir įpilkite aliejaus.
2. Uždenkite ir 3 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.
3. Daržoves nuplaukite. Baklažanus supjaustykite mažais gabaliukais, iš pipirų išimkite sėklas, supjaustykite juostelėmis ir sudėkite į indą.
4. Įdėkite lauro lapelį ir gerai išmaišykite.
5. Uždenkite ir 5 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.
6. Sudėkite supjaustytus pomidorus ir 5-8 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą. Sudėkite čiobrelių, druską, pipirus ir gerai išmaišykite.

Rekomendacijos:

Jei Jums patinka aštrus maistas, pamėginkite įdėti čili pipirų ir keletą gabaliukų dešrelės.

Artišokai su česnaku ir petražolėmis

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:

13-15 min.

Ingredientai:

8 šaldyti artišokai
2 šaukštai aliejaus
1 skiltelė česnako
druska, pipirai
smulkinta petražolė

Paruošimas:

1. Šaldytus artišokus sudėkite į indą ir ant jų užpilkite aliejų, sudėkite pipirus, druską ir pjaustytą česnaką.
2. Uždenkite ir 5-6 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.
3. Gerai išmaišykite ir palikite keletą minučių pastovėti mikrobangų krosnelyje.
4. Skrudimo lėkštę pakaitinkite 2-3 minutes.
5. Artišokus sudėkite į skrudinimo lėkštę ir 6-7 minutes kepkite skrudinimo režimu.
6. Įpusėjus kepimo procesui, pamašykite.
7. Apibarstykite smulkintomis petražolėmis.

Rekomendacijos:

Daržoves ir česnaką pamėginkite pakeisti šaldytomis pupelėmis su tarkuota pusės apelsino žievele.

Įdaryti grybai

2/4 porcijos

Ingredientai:

12 šviežių grybų (parinkti didesnius)
50 g kepto kumpio
50 g tarkuoto sūrio (pvz., "Emmenthal")
1 kiaušinis
1 kuokštelis petražolių
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Grybus gerai nuplaukite. Nulaužkite kotelius ir susmulkinkite kartu su kumpiu ir petražolėmis.
2. Įdėkite sūrio, įmuškite kiaušinį. Pagal skonį įdėkite druskos bei pipirų ir gerai išmaišykite.
3. Grybų kepurėles sudėkite į negiliai lėkštę ir užpildykite jas paruoštu mišiniu.
4. Padėkite lėkštę ant sukamojo padėklo ir apytikriai 10 minučių kepkite, kombinuotu grilio ir mikrobangų režimu, nustatę 350 W galingumą.

Rekomendacijos:

Prieš kepdami, apibarstykite džiovintais.

Režimas:



kombinuotas
mikrobangos
+ grilis

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:

10 min.



Pastabos

Morkos su petražolėmis

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



7-8 min.

Ingredientai:

500 g morkų
50 g sviesto ar margarino
2-3 šaukštai vandens
2 šaukštai šviežių smulkintų petražolių
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Morkas nuskuskite, nuplaukite ir supjaustykite.
2. Įdėkite jas su sviestu į gilų, stiklinį indą ir įpilkite vandens.
3. Įdėkite druskos, uždenkite ir 7-8 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.
4. Apibarstykite petražolėmis, išmaišykite ir, prieš patiekdami, palikite keletą minučių pastovėti.

Rekomendacijos:

Vietoje petražolių pamėginkite įdėti sezamo sėklų.

Pastabos

Prancūziškos pupos su bekoniena

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



9-11 min.

Ingredientai:

500 g prancūziškų pupų
100 g pjaustytos bekonienos
25 g sviesto
1/2 šaukšto cukraus
1 smulkiai supjaustytų svogūnas
100 ml vandens
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Pupas nuplaukite.
2. Į skrudinimo lėkštę įdėkite sviesto ir 1 minutę pakaitinkite skrudinimo režimu.
3. Sudėkite svogūną, cukrų ir pupas. Išmaišykite, įpilkite vandens, pagal skonį įdėkite druskos, pipirų ir 6 minutes kepkite skrudinimo režimu. Kepimo metu keletą kartų pamaišykite.
4. Įmaišykite bekonieną ir dar 3-4 minutes kepkite skrudinimo režimu.

Pastabos

Kepti baklažanai

4 porcijos

Ingredientai:

Baklažanų
Svogūnas
Aliejaus
Pjaustyto sūrio ("Mozzarella")
"Parmesan" sūrio
druska, pipirai

(20/27 l krosnelė)

400 g

1

1-2 šaukštai

300 g

100 g

(34 l krosnelė)

700 g

1½

3-4 šaukštai

450 g

125 g

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



minučių
padažas



10-15 minučių
baklažanai
(20/27 l kr.)



20-22 minutės
baklažanai
(34 l krosn.)

Paruošimas:

1. Paruoškite pomidorų padažą (skaičiuokite padažų skyrelį).
2. Baklažanus nuplaukite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Kepkite 4 minutes uždengtame inde po vieną sluoksnį, nustatę 750 W galingumą.
3. Išdėliokite vieną sluoksnį baklažanų. Ant viršaus užtepkite keletą šaukštų pomidorų padažo, uždėkite truputį pjaustyto "Mozzarella" sūrio ir apibarstykite "Parmesan" sūriu. Tokiu pat būdu kepkite kitus sluoksnius, kol pasibaigs ingredientai ir, galiausiai, paskutinį sluoksnį apibarstykite "Parmesan" sūriu.
4. Patiekalą padėkite ant skrudinimo lėkštės ir kepkite skrudinimo režimu.

Rekomendacijos:

Ant kiekvieno sluoksnio uždėkite keletą griežinėlių kumpio. Jei norite gauti kito skonio patiekalą, pakeiskite sūrio rūšį.

Pastabos





Padažai

Padažai gali būti naudojami daržovių, mėsos ir žuvies patiekalų paskaninimui.

Padažus mikrobangų krosnelėje galima pagaminti greitai ir lengvai. Padažus gaminant mikrobangų krosnelėje, išvengiama padažo sukritimo į gumulus ar prisvilimo.

Gaminant padažus, juos būtina keletą kartų pamaišyti.

Išskyrus vaisinius padažus, visi kiti padažai turi būti gaminami atvirame inde.

Padažą galima pasidaryti iš anksto ir padėti jį į šaldytuvą. Reikiamu momentu padažą Jūs galėsite greitai pašildyti mikrobangų krosnelėje.

adažai

Naudingi patarimai:

- Siekiant išvengti padažų išsiliejimo, juos reikia gaminti gilesniuose induose (tai ypač taikytina gaminant padažą su pieno produktais).
- Gaminant padažus, kurių sudėtyje yra kiaušinių, būtina nustatyti nedidelį galingumą.
- Padažus reikia šildyti aukštame ir siaurame inde (geriausia atskirai nuo patiekalo), pripildant tik 2/3 indo tūrio.

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
10 min.

Gaminimo trukmė:
4-7 min.

Padažas “Bechamel”

4 porcijos

Ingredientai:

2 šaukštai sviesto ar margarino
3 šaukštai miltų
400 ml pieno
druska
muskatas

Paruošimas:

1. Įdėkite sviestą į indą, uždenkite ir pakaitinkite 1 minutę, nustatę 750 W galingumą.
2. Į sviestą įmaišykite miltus, o po to, intensyviai maišydami, įpilkite pieną.
3. Mišinį uždenkite ir 4-5 minutes virkite, nustatę 750 W galingumą. Pagal skonį įdėkite druskos ir muskato, o po to išmaišykite maišytuvu arba plaktuvu, kol mišinys įgaus pageidaujamą konsistenciją.

Rekomendacijos:

Pamėginkite vietoje pieno naudoti mėsą, daržoves ar žuvį. Tokiu būdu bus galima paruošti padažą prie patiekalų, kuriuose yra šių ingredientų. Pamėginkite į padažą įdėti du šaukštus grietinės.

Pastabos

Pomidorų padažas

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
5 min.

Gaminimo trukmė:
11-13 min.

Ingredientai:

50 g sviesto
1 vidutinio dydžio, plonais
griežinėliais supjaustytas svogūnas
1 susmulkinta česnako galvutė
400 g nuvalytų pomidorų
75 g konservuotų pomidorų marinato
1 šaukštelis aromatinių prieskonių
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Į lėkštę sudėkite sviestą, svogūną, česnaką ir 2-3 minutes pakepkite, nustatę 750 W galingumą.
2. Likusius ingredientus išmaišykite, uždenkite plėvele, kurią keliose vietose pradurkite.
3. Kepkite 4-5 minutes, nustatę 750 W galingumą.
4. Nuimkite plėvelę ir pakepkite dar 5 minutes, nustatę 750 W galingumą.

Rekomendacijos:

Jei padažą ketinate naudoti prie makaronų, įdėkite šviežio baziliko ir tarkuoto sūrio.

Olandiškas padažas

4 porcijos

Režimas:
mikrobangos

Paruošimas:
5 min.

Gaminimo trukmė:
5 min.

Ingredientai:

150 g sviesto
3 kiaušinio tryniai
1 šaukštelis baltojo vynu ar vandens
1 šaukštas citrinų sulčių ar acto
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Uždame inde 3 minutes tirpdykite sviestą, nustatę 500 W galingumą.
2. Per tą laiką išplakite kiaušinių trynius su baltuoju vynu ar vandeniu.
3. Atsargiai maišydami, įpilkite ištirpdytą sviestą.
4. 1 minutę virkite neuždengtą, nustatę 500 W galingumą, o po to gerai išmaišykite.
5. Pavirkite dar 1 minutę, o po to dar kartą išmaišykite. Pagal skonį įdėkite druskos ir pipirų.

Pastabos

Citrinų padažas

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



4 min.

Ingredientai:

1/2 šaukšto miltų
1/2 litro vandens
100 g cukraus
citrinų sultys ir susmulkinta citrinos žievelė
50 g sviesto

Paruošimas:

1. Paimkite indą, jame sumaišykite miltus su trupučiu vandens, kol gausite tirštą masę. Palaipsniui įpilkite likusį vandenį, cukrų, rupiai supjaustytą citrinos žievelę ir citrinos sultis.
2. Pakaitinkite 2 minutes didžiausiu galingumu.
3. Išmaišykite, o po to pakaitinkite dar 2 minutes.
4. Supjaustykite sviestą ir, įdėję jį į padažą, maišykite, kol sviestas visiškai ištirps.
5. Patiekite nedelsdami.

Pastabos

Brokolių padažas

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



12 min.

Ingredientai:

500 g brokolių
5 ančiuvų filė gabaliukai
200 ml grietinės + pienas
80 g tarkuoto sūrio
druskos su prieskoniais
juodieji pipirai

Paruošimas:

1. Atskirkite brokolių žiedus. Uždenkite ir 6 minutes virkite, nustatę 750 W galingumą.
2. Smulkiai supjaustykite brokolius ir ančiuvų filė.
3. Sumaišykite su grietine ir sudėkite mišinį į indą.
4. Uždenkite ir 6 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.
5. Įdėkite tarkuoto sūrio, druskos ir pipirų, o po to išmaišykite.

Rekomendacijos:

Pamėginkite šį patiekti padažą prie virtų bulvių ar dešrelių. Jį taip pat galima užpilti ant makaronų.

Mėsos padažas

4 porcijos

Ingredientai:

300 g maltos mėsos
1 susmulkintas svogūnas
2 šaukštai aliejaus
400 g konservuotų pomidorų
1/2 kubelio sultinio
druska

Paruošimas:

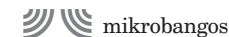
1. Svogūną nulupkite ir susmulkinkite.
2. Sudėkite svogūną į indą su aliejumi, uždenkite ir 2 minutes pakepkite, nustatę 500 W galingumą.
3. Įmaišykite maltą mėsą, uždenkite ir 2 minutes kepkite, nustatę 750 W galingumą.
4. Įdėkite smulkintus pomidorus, druską, 1/2 kubelio sultinio, išmaišykite, uždenkite ir 6-8 minutes kepkite, nustatę 500 W galingumą.
5. Kepimo proceso metu keletą kartų pamaišykite. Jei padažas gaunasi pernelyg skystas, indą atidenkite ir virkite, kol pasieksite pageidaujamą tirštumą.

Rekomendacijos:

Jeigu pageidaujate, galite įdėti smulkiai supjaustytų morkų, salierų ir svogūnų. Esant reikalui, padidinkite gaminimo trukmę.

Pastabos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



12-14 min.





Pyragai ir desertas

Skrudinimo režimo dėka mikrobangų krosnelėje galima greitai ir kokybiškai pagaminti Jūsų mėgstamus desertus.

Paruošimo procesas yra toks pat, kaip ir gaminant įprastiniais metodais, tačiau, parenkant ingredientus ir pritaikant įprastinius receptus gaminiui mikrobangomis, reikia vadovautis keliomis paprastomis taisyklėmis.

Naudingi patarimai:

- Apytikriai 2 šaukštais sumažinkite skysčių kiekį ir įdėkite kiaušinių.
- Pyragus kepkite nustatę vidutinį arba 500 W galingumą.
- Šokoladą tirpdykite neuždengtame inde, apytikriai 2 minutes (100 g), nustatę 500 W galingumą; pabaigoje pamaišykite.
- Ledus iš šaldiklio įdėkite į krosnelę ir apytikriai 20 sekundžių kaitinkite, nustatę 350 W galingumą; tokiu būdu ledai lengvai suminkštės (į krosnelę negalima dėti ledų tūbelės!).

Režimas:

kombinuotas
mikrobangos
+ grilis

Paruošimas:

10 min.

Gaminimo trukmė:

7-8 min.



Įdaryti persikai

4 porcijos

Ingredientai:

8 puselės šviežių ar konservuotų persikų
3 kiaušinio baltymai
2 šaukšteliai cukraus pudros
100 g žemės riešutų ir 8 lazdyno riešutai

Paruošimas:

1. Nusausinkite konservuotus persikus arba perpjaukite per pusę 4 šviežius persikus ir jų išimkite branduolius.
2. Persikus išdėliokite tinkamoje lėkštėje (apvalia dalimi žemyn).
3. Kiaušinių baltymus išplakite iki standžių putų, įmaišykite cukraus pudrą ir žemės riešutus.
4. Persikus užpildykite šiuo mišiniu ir papuoškite lazdyno riešutais.
5. Kepkite 7 minutes kombinuotu grilio ir mikrobangų režimu, nustatę 350 W galingumą.

Pastabos

Avižinių dribsnių sausainiai

4 porcijos

Režimas:

mikrobangos



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

20 min.

Gaminimo trukmė:

9-12 min.

Ingredientai:

50 g sviesto ar margarino
25 g avižinių dribsnių
55 g miltų
65 g cukraus
1 žiupsnelis kepimo miltelių
1 arbatinis šaukštelis grietinės
3-4 šaukštai sirupo (gitarinės spalvos)
kepimo popierius

Paruošimas:

1. Sviestą 2 minutes pakaitinkite uždarame inde, nustatę 500 W galingumą.
2. Sudėkite likusius ingredientus ir gerai išmaišykite iki vientisos masės.
3. Iš kepimo popieriaus iškirpkite 3 skrudinimo lėkštės dydžio apskritimus.
4. Padalinkite masę į tris lygias dalis ir iš vienos dalies padarykite 6 kamuoliukus. Išdėliokite juos ratu skrudinimo lėkštėje ant kepimo popieriaus.
5. Kepkite 3-4 minutes skrudinimo režimu, kol sausainiai paruduos. Išimkite popierių su sausainiais ir ataušinkite, padėję ant lygaus paviršiaus.
6. Iš likusios tešlos padarykite sausainius ir kepkite, kepimo proceso trukmę sumažinę 2-3 minutėmis.

Šokoladinės vaišės

25-30 vienetų

Režimas:

skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

10 min.

Gaminimo trukmė:

4 min.

Ingredientai:

100 g susmulkinto šokolado
120 g minkšto sviesto
150 g sijotų miltų
120 g cukraus
250 g vanilinio cukraus
2 kiaušiniai
40 g razinų
2 šaukštai romo


Paruošimas:

1. Išmirkykite razinas romo.
2. Supjaustykite sviestą mažais gabaliukais ir sudėkite į lėkštę. Sudėkite įprastinį bei vanilinį cukrų. Mediniu šaukštu išmaišykite iki vientisos masės.
3. Nenustodami maišyti, į masę vienas po kito įmaišykite kiaušinius.
4. Supilkite sijotus miltus.
5. Įmaišykite razinas su romu ir sudėkite smulkintą šokoladą.
6. Skrudinimo lėkštę ištepkitė sviestu ir apibarstykite ją miltais, o po to ant lėkštės šaukštu sudėliokite riešuto dydžio kamuoliukus.
7. Kepkite 4 minutes skrudinimo režimu.
8. Išimkite iš krosnelės ir leiskite ataušti.

Riešutų pyragas

8 porcijos

Režimas:

 skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

 5 min.

Gaminimo trukmė:

 15 min.

Ingredientai:

250 g šokolado
45 g graikinių riešutų
45 g lazdyno riešutų
45 g migdolų
170 g cukraus
1 šaukštas miltų
240 g sviesto
4 kiaušiniai
125 g vanilinio cukraus
1 žiupsnelis druskos


Paruošimas:

1. Susmulkinkite riešutus.
2. Supjaustykite šokoladą smulkiais gabaliukais ir sudėkite į indą; įpilkite 1 šaukštą vandens ir 2 minutes tirpdykite, nustatę didžiausią galingumą. Galiausiai, intensyviai maišydami, sudėkite sviestą.
3. Kiaušinių trynius atskirkite nuo baltymo ir, nenustodami maišyti, trynius vienas po kito sudėkite į šokoladą. Po to sudėkite cukrų, vanilinį cukrų, riešutus ir miltus.
4. Kiaušinių baltymus išplakite iki standžių putų ir įdėkite žiupsnelį druskos.
5. Atsargiai įmaišykite į mišinį.
6. Skrudinimo lėkštę ištepkitė sviestu, supilkite mišinį ir 9 minutes kepkite skrudinimo režimu, o po to 4 minutes mikrobangų režimu, nustatę 650 W galingumą.


Obuolių vyniotinis

4 porcijos

Režimas:

 skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

 30 min.

Gaminimo trukmė:

 10-12 min.

Ingredientai:

250 g mielinės tešlos (užšaldytos)
300 g obuolių
50 g serbentų
tarkuota vieno apelsino žievelė
50 g džemo (bet kokio)
sviestas
pienas

Paruošimas:

1. Tešlą atšildykite ir iškočiokite kočėlu (geriausia, kad tešla būtų stačiakampio formos).
2. Serbentus pamirkykite šiltame vandenyje. Nulupkite ir supjaustykite obuolius.
3. Obuolius sudėkite išilgai vidurinės tešlos dalies. Nusausinkite serbentus ir užberkite juos ant obuolių. Sudėkite apelsinų žievelę ir užtepkite džemą.
4. Tešlą suvyniokite ir užspauskite jos galus (kad neišbėgtų įdaras).
5. Padėkite vyniotinį ant sviestu ištepotos skrudinimo lėkštės ir viršų patepkite trupučiu pienu.
6. Kepkite 10-12 minučių skrudinimo režimu.

Obuolių pyragas

4 porcijos

Ingredientai:

Tešlai

miltų	250 g
grietinės	2 šaukštai
kepimo miltelių	1/2 šaukšto
sviesto ar margarino	100 g
cukraus	90 g
kiaušiniai	2

Įdarui

obuoliai	2-3
cukraus	2-3 šaukštai

(20/27 l krosnelė)


(34 l krosnelė)

300 g
3 šaukštai
1 šaukštas
150 g
120 g
3

Skrudinimo lėkštės ištepimui

Sviestas ar margarinas, džiovėsėliai

Režimas:

 skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:

 5 min.

Gaminimo trukmė:

 9-10 minučių
(20/27 l)

 11-12 minučių
(34 l)

Paruošimas:

1. Išplakite sviestą ir cukrų, kol mišinys taps šviesus ir purus.
2. Įmuškite kiaušinius (po vieną).
3. Sumaišykite miltus, kepimo miltelius ir įdėkite sviesto. Po to sudėkite grietinę ir gerai išmaišykite.
4. Skrudinimo lėkštę ištepkite sviestu ir apibarstykite džiovėsėliais. Mišinį tolygiai paskleiskite ant skrudinimo lėkštės.
5. Obuolius nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais.
6. Išdėliokite obuolius, lengvai išspausdami juos į tešlą, o po to apibarstykite cukrumi.
7. Kepkite skrudinimo režimu.

Rekomendacijos:

Obuolių pyragą patiekite su plakta grietine.

Pastabos



Kiaušinio ir pieno desertas

4 porcijos

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



4 min.

Ingredientai:

2 kiaušinio tryniai ir 1 visas kiaušinis
400 ml pieno
1 nubrauktas šaukštas bulvių krakmolo
1 šaukštas cukraus
1 šaukštas vanilės esencijos
50-100 ml plakto grietinės

Paruošimas:

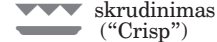
1. Kiaušinio trynius ir kiaušinį sumaišykite su cukrumi, bulvių krakmolu ir vanilės esencija (iki tirštos masės).
2. Įpilkite pieno ir dar kartą sumaišykite.
3. Gaminkite 4 minutes neuždengtą, nustatę 750 W galingumą.
4. Išimkite iš krosnelės ir kruopščiai išplakite.
5. Patiekalui leiskite ataušti, o po to atsrargiai įmaišykite grietinę.

Pastabos

Abrikosų pyragaičiai

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



6-7 min.

Ingredientai:

1 blynas mielinės tešlos
4 šaukštai abrikosų džemo
Truputis pasaldinto pieno

Paruošimas:

1. Iškočiokite tešlą ir padalinkite ją į 4 lygias dalis.
2. Ant kiekvienos dalies užtepkite po vieną šaukštą džemo. Tešlą suvyniokite ir užspauskite galus (šlapiais pirštais).
3. Paviršių patepkite saldintu pienu ir kiekvieno pyragaičio viduryje peiliu padarykite įpjovą.
4. Pyragaičius sudėkite ant aliejumi išteptos skrudinimo lėkštės ir 6-7 minutes kepkite skrudinimo režimu.

Karšta braškių uogienė

4 porcijos

Ingredientai:

400 g šviežių ar šaldytų braškių
50 g juodųjų serbentų džemo
1 nubrauktas šaukštas bulvių krakmolo
2 šaukštai citrinų sulčių

Paruošimas:

1. Naudojant užšaldytas braškes, jas reikia atšildyti 4 minutes.
2. Visus ingredientus sumaišykite tam tikslui tinkamame inde.
3. Virkite neuždengtame inde, nustatę 750 W galingumą, 3-4 minutes, arba kol padažas ims tirštėti. Virimo metu du kartus pamaišykite. Patiekite karštą arba šaltą.

Rekomendacijos:

Pamėginkite patiekti su vanilniais ledais.

Režimas:



mikrobangos

Paruošimas:



5 min.

Gaminimo trukmė:



5-8 min.

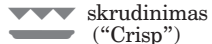


Pastabos

Biskvitas

4 porcijos

Režimas:



skrudinimas
("Crisp")

Paruošimas:



10 min.

Gaminimo trukmė:



min. (20/27 l krosnelė)



min. (34 l krosnelė)

Ingredientai:

	(20/27 l krosnelė)	(34 l krosnelė)
Miltai	200 g	250 g
Cukraus	200 g	250 g
Sviesto	200 g	250 g
Vandens	1 šaukštas	2 šaukštai
Kiaušiniai	3	4
Vanilės (4 g pakeliai)	2	2
Kepimo miltelių	15 g	25 g
Tarkuota apelsino žievelė		
Cukraus pudra		

Paruošimas:

1. Skrudinimo lėkštę ištepkitė sviestu ir apibarstykite miltais.
2. Visus ingredientus suplakite elektriniu plaktuvu ir supilkite į skrudinimo lėkštę.
3. Lėkštę idėkite į krosnelę ir 11 minučių kepkite skrudinimo režimu.
4. Apibarstykite cukraus pudra.

Rekomendacijos:

Biskvitą suteptkite kiaušinio ir pieno desertu arba patiekite šiuos saldumynus atskirai.

Lašišos pjausniai su krapais daržovių patale

4 porcijos

Ingredientai:

Pagrindui:

250 g pomidorų, supjaustytų ketvirčiais
2 saliero stiebeliai arba 100 g smulkintų salierų
1 svogūnas arba 100 g smulkintų ar trintų svogūnų
2 ml druskos; 1 žiupsnelis pipirų
1 šaukštas alyvų aliejaus

4 lašišos pjausniai (apytikriai 600 g)
75 ml neriebios grietinės
1 arbatinis šaukštelis smulkios druskos
1 žiupsnelis baltųjų pipirų
Nuo 5 iki 6 kuokštelių smulkintų krapų

Paruošimas:

1. Visus pagrindo ingredientus sudėkite į garintuvą, o garintuvą padėkite ant Microplus indo.
2. Įmaišykite grietinę, krapus, druską ir pipirus; pusę mišinio užpilkite ant daržovių pagrindo, ant daržovių išdėliokite likusią paskanintą grietinę.
3. Uždenkite ir 10 minučių gaminkite garų režimu.
4. Prieš patiekdami, palikite 5 minutes pastovėti, po to papuoškite krapų ūgliais. Vasarą krapus galima pakeisti rūgštynių lapeliais.

Režimas:



garai

Paruošimas:



8 min.

Gaminimo trukmė:



min.

Išlaikymo trukmė:

5 min.



Pastabos

Režimas:

garai

Paruošimas:

20 min.

Gaminimo trukmė:

10 min.

Išlaikymo trukmė:

5 min.

**Pastabos**

Jūros angelas amerikietišškai

4 porcijos

Ingredientai:

150 g greitai paruošiamų ryžių
200 ml virinto vandens
2 ml druskos
400 g žuvies (jūros angelo), supjaustytos kubeliais
2 šaukštai alyvų aliejaus
1 labai smulkiai supjaustytas svogūnas
1 šaukštas konjako
1 šaukštas koncentruotos pomidorų pastos
1 šaukštas miltų, sumaišytų su 300 ml sauso baltjojo vyno
druska, pipirai

Paruošimas:

1. Greitai paruošiamus ryžius, virintą vandenį ir 2 ml druskos sudėkite į Microplus indą, uždenkite ir padėkite šalia.
2. Tuo pat metu supjaustykite žuvį kubeliais ir sumaišykite su likusiais ingredientais. Mišinys turi gautis tirštas ir gražios spalvos.
3. Mišinį sudėkite į garintuvą, kurį uždenkite ant Microplus indo, uždenkite ir 10 minučių gaminkite garų režimu.
4. Palikite 5 minutes pastovėti, kad ryžiai galėtų sugerti gaminimo metu išsiskyrusias sultis.
5. Atidenkite, pamaišykite ryžius, o po to žuvį patiekite apdėtą ryžiais. Gero apetito!

Kotletai “Cordon Bleu”

4 porcijos

Ingredientai:

Apytikriai penkiolika mažų baltųjų svogūnų (apytikriai 200 g)
250 g labai mažų šaldytų žirnelių, atšildytų
50 ml vandens
4 viščiuko arba kalakuto kotletai, suploti
4 griežinėliai “Gruyre” sūrio
4 griežinėliai kumpio
susukti ir sutvirtinti sumuštinių smeigtukais

Paruošimas:

1. Nuvalytus ir supjaustytus ketvirčiais svogūnus sudėkite į garintuvą, padėtą ant Microplus indo, sudėkite žirnelius ir įpilkite 50 ml vandens. Ant viršaus sudėkite kotletus, uždenkite ir 8 minutes gaminkite garų režimu.
2. Palikite pastovėti 5 minutes.
3. Pasūdykite, išmaišykite ir patiekite.

Pastabos

Režimas:

garai

Paruošimas:

20 min.

Gaminimo trukmė:

8 min.

Išlaikymo trukmė:

5 min.



Režimas:

garai

Paruošimas:

15 min.

Gaminimo trukmė:

8 min.

Išlaikymo trukmė:

5 min.

**Pastabos**

Jautienos kukuliai su kmynais

4 porcijos

Ingredientai:

400 g maltos jautienos
1 susmulkintas svogūnas
1 šaukštas kmynų sėklų
500 g morkų
200 ml nugriebto sultinio
15 ml miltų
1 mažas indelis koncentruotos pomidorų pastos
2 ml druskos
2 ml pipirų
6 marinuoti agurkėliai, supjaustyti griežinėliais

Paruošimas:

1. Maltą mėsą sumaišykite su smulkintu svogūnu, sudėkite kmynų sėklas ir išmaišykite iki vienytytės konsistencijos. Pagardinkite druska ir pipirais, o po to suformuokite riešuto dydžio kukulius.
2. Garintuvą uždėkite ant Microplus indo, ir sudėkite nuskustas bei griežinėliais supjaustytas morkas ir jautienos kukulius.
3. Miltus sumaišykite su koncentruota pomidorų pasta ir marinuotais agurkėliais, supjaustytais griežinėliais. Esant reikalui, pasūdykite ir įberkite pipirų.
4. Ant kukulių ir daržovių paskleiskite padažą.
5. Uždenkite ir 8 minutes gaminkite garų režimu.
6. Palikite pastovėti 5 minutes, o po to užpilkite padažą ir patiekite.

Karameliniai persikai

4 - 6 porcijos

Ingredientai:

6 vidutinio dydžio persikai (apytikriai 1 kg)
1 pakelis vanilinio cukraus
25 ml kvitinių miltų, sumaišytų su 50 ml neriebios grietinės
1 kiaušinio trynys, išplaktas
25 ml skystos karamelės
50 ml smulkintų pistacijų

Mėtos lapeliai papuošimui

Paruošimas:

1. Nuvalykite persikus. Sudėkite juos į Microplus garintuvą, o garintuvą uždėkite ant Microplus indo.
2. Sumaišykite likusius ingredientus ir užpilkite mišinį ant persikų. Apibarskykite pistacijomis ir 10 minučių gaminkite garų režimu.
3. Persikus išdėliokite ant lėkštės, papuoškite mėtos lapeliais ir, prieš patiekdami, 1 valandą palaikykite šaldytuve.

Pastabos

Režimas:

garai

Paruošimas:

10 min.

Gaminimo trukmė:

3 min.

Išlaikymo trukmė:

3 min.



Režimas:

garai

Paruošimas:

10 min.

Gaminimo trukmė:

8 min.

Išlaikymo trukmė:

2 min.



Obuoliai su avietėmis

3 porcijos

Ingredientai:

3 alyviniai obuoliai
 6 indeliai po 15 ml karamelinio sirupo
 (apytikriai 100 ml)
 50 ml maltų migdolų (apytikriai 30 g)
 200 g aviečių
 15 ml vandens (1 šaukštas)
 2 arbatiniai šaukšteliai miltų,
 sumaišytų su 25 ml vandens
 30 ml cukraus pudros

Paruošimas:

1. Obuolius labai kruopščiai nuplaukite. Perpjaukite per pusę ir išimkite sėkleles. Obuolius sudėkite į Microplus garintuvą, padėtą ant Microplus indo.
2. Ant kiekvienos obuolio puselės užpilkite 15 ml karamelinio sirupo ir vieną nenubrauktą šaukštelį maltų migdolų.
3. Ant viršaus išdėliokite avietes.
4. Kvietinius miltus ir cukraus pudrą sumaišykite su vandeniu ir užpilkite ant vaisių.
5. Uždenkite ir 8 minutes gaminkite garų režimu. Palikite pastovėti 2 minutes.
6. Pagal skonį apšlakstykite sultimis, apibarstykite cukraus pudra ir patiekite karštus.

Pastabos
