

Spis treści

Zasady bezpieczeństwa	2
Zgodne z przeznaczeniem użytkowanie.....	2
Dzieci i osoby osłabione	2
Prawidłowe ustawianie urządzenia.....	2
Podłączanie urządzenia do sieci	3
Bezpieczna obsługa urządzenia	3
Nigdy nie naprawiaj urządzenia samodzielnie.....	4
Zawartość opakowania	4
Widok urządzenia.....	5
Obsługa.....	6
Przed pierwszym użyciem	6
Rozpoczynanie użytkowania urządzenia.....	6
Wskazówki dotyczące gotowania	7
Gotowanie	8
Czas gotowania	8
Tabela czasów gotowania	9
Czyszczenie	11
Odkamienianie	11
Dane techniczne.....	11
Utylizacja	12
Dodatek: Przepisy.....	13

Zasady bezpieczeństwa



O instrukcji obsługi

Przed uruchomieniem urządzenia uważnie przeczytaj zasady bezpieczeństwa. Stosuj się do ostrzeżeń umieszczonych na urządzeniu i w instrukcji obsługi.

Zawsze przechowuj instrukcję obsługi w pobliżu urządzenia. Sprzedając urządzenie albo przekazując je innej osobie, zawsze przekazuj razem z nim tę instrukcję obsługi i kartę gwarancyjną.

Zgodne z przeznaczeniem użytkowanie

Urządzenie służy do gotowania na parze produktów spożywczych. Nie używaj urządzenia w żadnych innych celach. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego i nie jest przystosowane do użytku zarobkowego.

Dzieci i osoby osłabione

To urządzenie nie jest przeznaczone do używania przez osoby (w tym dzieci) z ograniczoną sprawnością fizyczną, zmysłową bądź umysłową lub nieposiadające wystarczającego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że będą one przebywały pod opieką osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub uzyskają od niej wskazówki dotyczące właściwego używania urządzenia. Należy sprawować nadzór nad dziećmi, aby wykluczyć możliwość zabawy urządzeniem.

Worki i opakowania foliowe należy trzymać z dala od niemowląt i małych dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!

Prawidłowe ustawianie urządzenia

Ustaw urządzenie na suchym, równym i odpornym na wysoką temperaturę podłożu.

Nie stawiaj urządzenia na powierzchniach, które mogą się nagrzać (np. na palnikach kuchenki elektrycznej).



Zwróć uwagę na to, aby urządzenie podczas pracy nie dotykało innych przedmiotów. Zapewnij w tym celu wystarczającą przestrzeń po bokach i od góry urządzenia. Nie ustawiaj urządzenia zwłaszcza w pobliżu materiałów łatwopalnych (firanek, zasłon, papieru itp.). Niebezpieczeństwo pożaru!

Urządzenia nie należy ustawiać pod wiszącymi szafkami lub innymi obiektami, które mogłyby utrudnić odpływ pary do góry.

Nie przykrywaj urządzenia.

Nie stawiaj na urządzeniu żadnych przedmiotów.

Podłączanie urządzenia do sieci

Podłączaj urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka z uziemieniem 230V ~ 50Hz, znajdującego się w pobliżu miejsca ustawienia. Gniazdko musi pozostać łatwo dostępne, aby w razie potrzeby możliwe było bezproblemowe wyjęcie wtyczki.

Po każdym użyciu, przed czyszczeniem urządzenia oraz w przypadku, gdy zostaje ono pozostawione bez nadzoru, należy wyjąć wtyczkę kabla urządzenia z gniazdka sieciowego.

Zawsze wyjmuj kabel z gniazdka trzymając go za wtyczkę, nie ciągnij za sam kabel.

Podczas korzystania z urządzenia całkowicie rozwiń kabel.

Nie zaginaj ani nie przygniataj kabla zasilającego.

Nie układaj kabla tak, aby wisiał nad brzegiem mebla.

Ułóż kabel sieciowy tak, by nikt nie mógł na niego wejść ani potknąć się o niego.

Kabel sieciowy nie może podczas pracy urządzenia dotykać ani urządzenia, ani innego gorącego przedmiotu.

Bezpieczna obsługa urządzenia

Nigdy nie pozostawiaj pracującego urządzenia bez nadzoru.

Nie używaj urządzenia na dworze.

Nigdy nie używaj urządzenia, jeżeli jest ono uszkodzone albo jeżeli stwierdziłeś uszkodzenie kabla sieciowego i/lub wtyczki.

Nigdy nie pozostawiaj pracującego urządzenia bez nadzoru.



Achtung!
Heiße Oberfläche

Uwaga! Dotykalne powierzchnie urządzenia podczas jego pracy bardzo się nagrzewają. Podczas pracy urządzenia można dotykać jedynie jego uchwyty oraz wyłącznika! Używaj rękawic kuchennych. Zagrożenie poparzeniem!

Przy zdejmowaniu pokrywki oraz nasadek parowaru w trakcie lub po zakończeniu gotowania należy uważać na wydobywającą się z urządzenia parę. Nie wkładaj rąk do pary, grozi to poparzeniem!

Używaj rękawic kuchennych i nie trzymaj głowy bezpośrednio nad urządzeniem.

Aby sprawdzić, czy potrawy są ugotowane, używaj wystarczająco długiego sztućca i w razie potrzeby również rękawic kuchennych.



Nigdy nie zanurzaj podstawy urządzenia w wodzie lub w innych płynach. – Jeżeli podstawa urządzenia wpadła do cieczy, nie wolno jej pod żadnym pozorem dotykać. Najpierw wyjmij wtyczkę kabla urządzenia z gniazdka sieciowego!

Zbiornik na wodę napełniaj wyłącznie wodą, nigdy innymi płynami (wyjątek: podczas odkamieniania). Do wody nie dodawaj żadnych przypraw (np. soli).

Urządzenia nie wolno nigdy używać z pustym zbiornikiem na wodę. W przypadku dłuższego gotowania regularnie sprawdzaj, czy w zbiorniku na wodę znajduje się odpowiednia ilość wody.

Nie wolno napełniać zbiornika zbyt małą ani zbyt dużą ilością wody; zwracaj uwagę na oznaczenie MAX we wzierniku i w zbiorniku na wodę.

Nigdy nie naprawiaj urządzenia samodzielnie

Jeżeli stwierdzisz uszkodzenie wtyczki, kabla albo samego urządzenia, natychmiast wyjmij wtyczkę z gniazdka sieciowego.



Nigdy nie podejmuj samodzielnych prób otwierania lub naprawiania urządzenia. Niebezpieczeństwo porażenia prądem. W razie wystąpienia jakichkolwiek usterek zwróć się do Centrum Serwisowego Medion lub innego, odpowiedniego warsztatu.

Uszkodzony kabel sieciowy tego musi zostać wymieniony przez producenta, serwis producenta lub inną wykwalifikowaną osobę w celu wykluczenia zagrożeń.

Zawartość opakowania

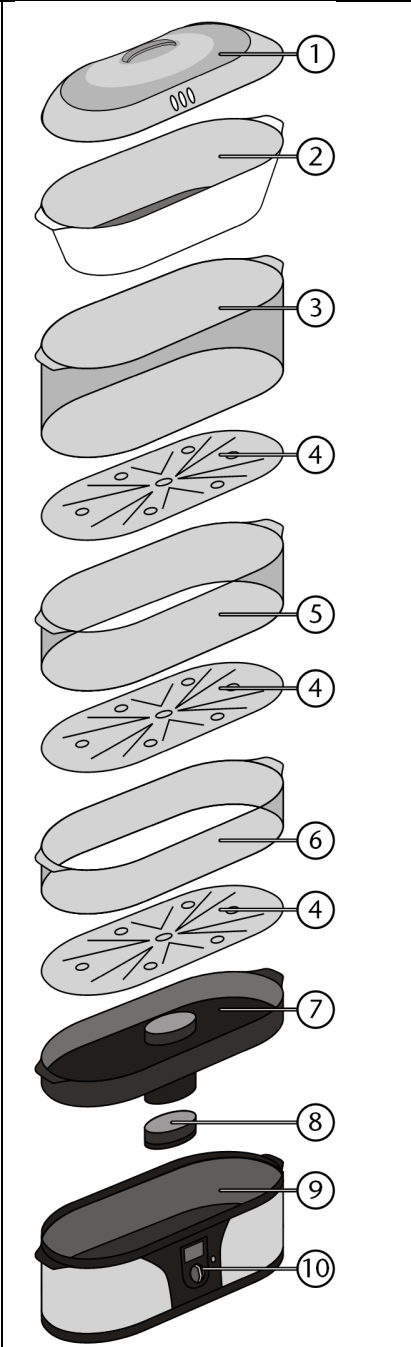
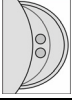
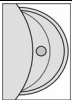
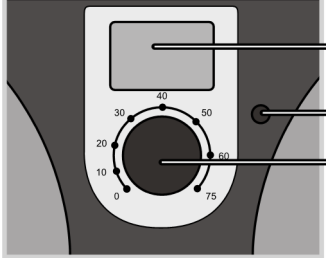
Po rozpakowaniu urządzenia sprawdź, czy w opakowaniu znajdują się następujące części:

- Pokrywa
- Pojemnik na ryż
- 3 pojemniki do gotowania
- 3 wyjmowane kratki
- Pierścień turbo
- Pojemnik ociekowy
- Podstawa ze zbiornikiem na wodę

OSTRZEŻENIE!

Trzymaj folie opakowaniowe z dala od dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!

Widok urządzenia

	1 Pokrywa z otworami odprowadzającymi parę
	2 Pojemnik do gotowania ryżu
	3 Największy górny pojemnik do gotowania (3 punkty na uchwycie) 
	4 Wyjmowana kratka (3 sztuki)
	5 Środkowy pojemnik do gotowania (2 punkty na uchwycie) 
	6 Najmniejszy dolny pojemnik do gotowania (1 punkt na uchwycie) 
	7 Pojemnik ociekowy
	8 Pierścień turbo
	9 Podstawa ze zbiornikiem na wodę
	10 Panel obsługi
	11 Wskaźnik poziomu wody w okienku podglądu
	12 Lampka sygnalizacyjna
	13 Włącznik i wskaźnik minut
	

Obsługa

Przed pierwszym użyciem

Usuń materiał opakowaniowy.

Umyj wszystkie nakładki parowaru.

Oczyść zbiornik na wodę wilgotną szmatką.

Rozpoczynanie użytkowania urządzenia

Składanie urządzenia



W celu prawidłowego złożenia poszczególnych części urządzenia posłuż się szkicem umieszczonym na poprzedniej stronie.

- Umieść pierścień turbo nad grzałką urządzenia. Wgłębienia w pierścieniu muszą być skierowane do dołu.
Przy gotowaniu bez pierścienia turbo para wodna powstaje znacznie wolniej.
- Napełnij zbiornik na wodę czystą wodą. Nie napełniaj zbiornika innymi płynami i nie dodawaj do wody żadnych dodatków (np. soli).
Jeżeli w urządzeniu umieszczony jest pojemnik ociekowy, możesz uzupełniać wodę przez otwory wlewowe.
- Poziom wody musi znajdować się między oznaczeniami **MIN** i **MAX** znajdującymi się w zbiorniku na wodę.
- Załóż pojemnik ociekowy na zbiornik na wodę.
- Następnie załóż przynajmniej jeden pojemnik do gotowania (patrz następne punkty).
- Do każdego pojemnika do gotowania włóż wyjmowaną kratkę. Zwróć uwagę na strzałki znajdujące się na pojemnikach oraz kratkach i upewnij się, że obie te strzałki znajdują się po tej samej stronie. Kratki w dwóch górnych pojemnikach do gotowania można wyjąć, jeżeli w dolnym pojemniku gotowane są potrawy w dużych kawałkach.
- Na koniec załóż pokrywę na górny pojemnik do gotowania.
- Rozmiar pojemników do gotowania oznaczony jest odpowiednią ilością punktów (●●● duży, średni ●●, mały ●).



Podczas przygotowania i układania żywności w pojemnikach przestrzegaj wskazówek na stronie 7.

Używanie dużego lub małego pojemnika do gotowania

Załącz mały lub duży pojemnik do gotowania bezpośrednio na pojemnik ociekowy.

Tutaj możesz włożyć warzywa, owoce morza lub inne produkty spożywcze, które mają być gotowane bez użycia wody i sosów.

Używanie dużego i małego pojemnika do gotowania

Założ mały pojemnik do gotowania na sam spód.

Używaj tego pojemnika do gotowania żywności w największych kawałkach i o najdłuższym czasie gotowania.

Założ duży pojemnik z pokrywą na mały pojemnik do gotowania.

Używanie wszystkich trzech pojemników do gotowania

Założ mały pojemnik do gotowania na sam spód.

Używaj tego pojemnika do gotowania żywności w największych kawałkach i o najdłuższym czasie gotowania.

Założ średni pojemnik na mały pojemnik parowaru.

Wskazówki dotyczące gotowania

Przygotowywanie i rozkładanie potraw

- Do parowaru nie wkładaj mięsa i owoców morza w stanie zamrożonym. Upřednio te artykuły spożywcze należy rozmrozić. Zamrożone warzywa można gotować na parze.
- Jeżeli kroisz produkty na części, w parowarze w miarę możliwości umieszczaj kawałki jednakowej wielkości. Kawałki o różnej wielkości będą mieć różny czas gotowania.
- Żywność (np. warzywa) należy układać możliwie luźno. Nie wolno jej upychać. Im lepsza jest cyrkulacja pary, tym równomierniej przebiega gotowanie. Produkty układaj możliwie pośrodku pojemnika do gotowania.
- Jeżeli rozkładasz w parowarze produkty różnej wielkości, większe kawałki należy ułożyć na spodzie.
- Uważaj, by produkty nie blokowały wszystkich otworów wyjmowanej kratki.
- Jeżeli używasz kilku pojemników do gotowania, ułóż żywność o dłuższym czasie gotowania w dolnym pojemniku.
- Do gotowania na parze nadaje się najlepiej mięso chude i miękkie.

Używanie pojemnika na ryż

Do pojemnika na ryż można wkładać ryż i inne produkty, które mają być gotowane w wodzie lub sosie.

Wstaw pojemnik na ryż do pojemnika gotowane i przykryj go pokrywą.

Gotowanie jaj

Jaja można układać bezpośrednio w pojemniku ociekowym.

Przed rozpoczęciem gotowania nakłuj jajka nakłuwaczem do jajek.

Można je również układać w specjalnie do tego przeznaczonych wgłębiach w wyjmowanej kratce.

Gotowanie

Programator

Aby ustawić programator, włącz urządzenie. Zapala się czerwona lampka sygnalizująca działanie.

Wybierz żądany czas gotowania. Przełącznik zaczyna automatycznie wracać do pozycji wyjściowej.

Gdy używany jest pierścień turbo, para wodna powstaje już w ciągu 35 sekund. Bez użycia pierścienia turbo para wodna powstaje o wiele wolniej.

Po zakończeniu gotowania (pozycja 0) rozlega się sygnał dźwiękowy.

Po zakończeniu gotowania należy odłączyć urządzenie od sieci.

Podczas gotowania

Kontroluj poziom wody. W razie potrzeby dolewaj do zbiornika czystą wodą przez otwory w jego uchwytych.

Podczas gotowania na parze większych ilości należy od czasu do czasu przemieszać potrawę.

Podczas gotowania możesz zakładać poszczególne pojemniki, aby ugotować potrawy o krótszym czasie gotowania.

Nie zdejmuj pokrywki

Gotować należy z zasady z nałożoną pokrywką. Podczas gotowania pokrywkę należy pozostawić założoną na pojemnik. Zdejmuj ją tylko na krótko, np. w celu przemieszania potrawy lub dołożenia produktów.

UWAGA!



Po zdjęciu pokrywki podczas gotowania z parowaru wydobywa się duża ilość gorącej pary wodnej. Niebezpieczeństwo poparzenia!



Uwaga!
Gorąca
powierzchnia!

Powierzchnie urządzenia bardzo nagrzewają się podczas jego pracy. Dotykaj urządzenia tylko w rękawicach kuchennych.

Do mieszania używaj sztućca z długą rękojeścią, aby nie narażać się niepotrzebnie na działanie buchającej z parowaru pary wodnej.

Czas gotowania

Informacje o czasie gotowania

Wartości podane w poniższej tabeli mają tylko charakter informacyjny.

Zależą one np. od tego, jak duże są kawałki żywności, jak ściśle ułożone są ich warstwy, jak pełne są pojemniki parowaru, w którym z pojemników znajdują się produkty oraz oczywiście od preferencji gotującego.

Zielone warzywa liściaste powinny być gotowane jak najkrócej.

Tabela czasów gotowania

	Stan	Ilość	Czas gotowania/min	Przygotowanie
Warzywa				
Karczochy	Świeże	2-3 szt.	50-55	średniej wielkości, w całości
Kalafior	Świeży Mrożony	400 g 400 g	15-20 20-25	Podzielony na równej wielkości różyczki
Fasola, zielona	Świeża Mrożona	400 g 400 g	20-25 25-30	
Brokuły	Świeże Mrożone	400 g 400 g	15-20 20-25	Podzielone na równej wielkości różyczki
Groszek	Świeży Mrożony	400 g 400 g	12-15 15-18	
Ziemniaki	Świeże	600 g	30-35	Obrane, pokrojone w kostkę
Kapusta (czerwona, biała)	Świeża	600 g	30-40	Drobno pokrojona
Por	Świeży	500 g	10	W plasterkach
Szczypior	Świeży	400 g	8	
Kolby kukurydzy	Świeże	1 szt.	15-25	W całości
Marchew	Świeża	400 g	20-25	W plasterkach
Papryka	Świeża	300 g	15-18	Pokrojona w paski
Pieczarka	Świeże	200 g	15-20	Jednolitego sztuk
Brukselka	Świeża Mrożona	400 g 400 g	20-25 25-30	
Szparagi	Świeże	400 g	15-20	W razie potrzeby 2. warstwę układać w poprzek
Szpinak	Świeży Mrożony	250 g 400 g	10-12 18-20	
Cukinia	Świeża	200 g	15-20	W plasterkach
Ryż, makaron				
Biały ryż		300 g	35	Dolać 600 ml wrzącej wody
Brazowy ryż		300 g	40	
Makaron		200 g	20-25	Dolać 600 ml wrzącej wody

Mięso				
Mięso wołowe	Filet, rostbief	250 g	17-23	Usunąć tłuszcz, w razie potrzeby pokroić w plastry
Mięso wieprzowe	Filet, polędwiczki, kotlety	4 szt.	20-25	Usunąć tłuszcz
Kurczak	Filet	400 g	17-23	Usunąć skórę
Udka kurczaka	W całości	2 szt.	30-35	
Sznyce z piersi indyka	Cienkie	400 g	17-23	
Jagnięcina	kotlety	4 szt.	25-30	Usunąć tłuszcz; nie usuwać kości
Ryby, owoce morza				
Filet rybny, cienki	Świeży	250 g	10-12	
Filet rybny, dużej grubości (łosoś, dorsz)	Świeży	250 g	17-23	
Małże	Świeże	400 g	10-12	Są ugotowane, gdy całkiem otworzą się skorupki
Ostrygi	Świeże	6 szt.	16-20	
Krewetki	Świeże	400 g	10-12	
Jaja				
Na twardo		6 szt.	12-15	
Na miękko		6 szt.	9-12	
Odgrzewanie				
Mięso		Kawałki	10-15	
Warzywa			5-10	

Czyszczenie



OSTROŻNIE

Nigdy nie zanurzaj podstawy urządzenia w wodzie lub w innych płynach! Niebezpieczeństwo porażenia prądem.

Do czyszczenia obudowy urządzenia nie stosuj szorstkich ani szorujących preparatów, ponieważ mogą one uszkodzić jej powierzchnię.

Opróżnij zbiornik na wodę i oczyść go przy pomocy gąbki i niewielkiej ilości roztworu mydła. Dobrze wypłucz i osusz zbiornik.

Trzy pojemniki do gotowania (duży, średni, mały) oraz pokrywę można myć w zmywarce do naczyń.

Wszystkie inne części nie nadają się do mycia w zmywarce i muszą być myte ręcznie.

Odkamienianie

Jeżeli na grzałce osadza się kamień, para wodna może ulatniać się przed ugotowaniem produktów. Usuwać kamień w następujący sposób:

- Wlej do zbiornika na wodę trzy szklanki octu.
- Napełnij zbiornik na wodę czystą wodą do maksymalnego poziomu.
- Zamknij urządzenie i nastaw czas na 20 minut.
- Na koniec odłącz urządzenie od sieci i zaczekaj, aż jego podstawa wystygnie, a następnie opróżnij zbiornik na wodę.
- Przetrzyj kilkakrotnie zbiornik na wodę ściereczką nasączoną odlaną wodą z octem.

Dane techniczne

Zasilanie: 230 V ~ 50 Hz

Moc: 1000 W

Zmiany techniczne zastrzeżone!



Utylizacja



Urządzenie jest zapakowane w celu zabezpieczenia go przed uszkodzeniami transportowymi. Opakowania składają się z surowców wtórnych i nadają się do ponownej utylizacji albo do recyklingu.



Po zakończeniu użytkowania urządzenia nie wyrzucaj go nigdy ze zwykłymi śmieciami domowymi! Usuń je zgodnie z przepisami o ochronie środowiska w miejscowym punkcie zbiórki zużytych urządzeń elektrycznych. Spytaj w lokalnym urzędzie samorządowym o adres najbliższego punktu zbiórki.

Dodatek: Przepisy

Na górny pojemnik parowaru zawsze należy zakładać pokrywkę.

Knedelki twarogowe z nadzieniem czekoladowym

250 g chudego twarogu

1 jajo

1 szczypta soli

5 łyżek stołowych bułki tartej

6-8 łyżek stołowych mąki

2 łyżka stołowa oleju

Czekolada mleczna

Masło

Bułka tarta

Twaróg, jajo, sól, bułkę tartą, mąkę i olej ugnieść do postaci jednolitego ciasta. Ciasto w razie potrzeby odstawić, aby zgęstniało i dało się lepiej formować.

Pokroić na 25 części, nappełnić 1/2 kawałka mlecznej czekolady i uformować knedelki o średnicy ok. 4 cm.

Wyłożyć jeden lub dwa pojemniki do gotowania z kratką przezroczystą folią spożywczą, knedelki ułożyć w pojemniku(ach) w niewielkich odległościach od siebie.

Gotować na parze przez 5 minut.

Przyrumienić bułkę tartą na maśle. Obtoczyć knedelki przyrumienioną bułką tartą.

Rada: Zamiast czekolady można stosować również inne nadzienia np. przecier śliwkowy.

Knedle gotowane w parowarze można wyrabiać używając mniejszą ilość mąki, mają one lżejszą konsystencję niż te gotowane w wodzie.

Pstrąg z warzywami

1 pstrąg

2 papryki, czerwona i żółta

3 marchewki

2 ząbki czosnku

1 cebula

3 łyżki stołowe jogurtu naturalnego

3 łyżki stołowe tłustej kwaśnej śmietany

1 łyżka stołowa suszonego koperku

Sól i pieprz

3 łyżki stołowe soku z cytryny

Dobrze umyć pstrąga, przyprawić wewnątrz i na zewnątrz solą i pieprzem. Warzywa umyć, oczyścić i pokroić w małą kostkę. Nadziać rybę warzywami. Ułożyć w pojemniku do gotowania z kratką.

Dołożyć pozostałe warzywa.

Posypać warzywa niewielką ilością koperku. Gotować rybę z warzywami przez ok. 30-40 min.

Zmieszać jogurt, śmietanę, sok z cytryny oraz koperek, doprawić pieprzem i solą i dodać do parowaru na ostatnie 10-15 minut.

Jako dodatek ugotować w dodatkowym pojemniku do gotowania ziemniaki.

Filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowo - oliwkowym (2 osoby)

2 filety z piersi kurczaka

200 g pokrojonych w kostkę pomidorów ze słoika

1-2 drobno posiekane ząbki czosnku

Sól

Świeżo zmielony pieprz

Drobno posiekana bazylia

20 g oliwek bez pestek

1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

1 łyżka stołowa mąki kukurydzianej

Umyć filety z piersi kurczaka i osuszyć je ręcznikiem papierowym.

Pomidory wraz z czosnkiem, solą, świeżo zmielonym pieprzem, częścią posiekanej bazylii, oliwą z oliwek i mąką kukurydzianą wymieszać w misce i ostro doprawić.

Wyłożyć filety na sos pomidorowy.

Jeżeli filety zostały wcześniej podsmażone na patelni, skraca się czas gotowania w parowarze.

Czas gotowania w parowarze wynosi 6-8 minut w zależności od grubości mięsa. 3 minuty przed zakończeniem gotowania dodać oliwki.

Przed podaniem doprawić mięso solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Jako dodatek można w dodatkowym pojemniku do gotowania z kratką ugotować ziemniaki, makaron oraz warzywa.

Makaron z warzywami (5-6 porcji)

400 g makaronu

¼ l śmietany

ok. 1/2 l wody

wywar warzywny

Sól, pieprz

1 cukinia

100 różyczek kalafiora

1 pomidor

100 g szynki lub sera w zależności od upodobania

Wybrane zioła

Wymieszać makaron ze śmietaną, wodą, kawałkami kalafiora, rosółem warzywnym w proszku (jarzynką), solą i pieprzem. Gotować 5-6 minut w pojemniku z kratką.

Dodać cukinię i pomidora, a następnie dobrze wymieszać. Gotować przez dalsze 5 minut.

Ponownie wymieszać, dodać szynkę lub ser. Gotować dalsze 2-3 minuty.

Podawać posypane ziołami.

Rada: Zamiast kalafiora, cukini i pomidorów użyć innych warzyw sezonowych.

Pierś kurczaka ze szparagami (4 osoby)

4 piersi z kurczaka

300 g ryżu

250 g świeżych szparagów, obranych

1 małe opakowanie kwaśnej śmietany

ok. 10 g masła

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżka stołowa posiekanej rzeżuchy

1 mały por, drobno siekany

sól, pieprz i łagodne curry

Wsypać ryż do ok. 400 ml wody do pojemnika na ryż, a następnie dodać sól i umieścić w dolnym pojemniku do gotowania z kratką.

Rada: Do ryżu podczas gotowania domieszać szafran. Ryż otrzyma dzięki temu apetyczny złotożółty kolor.

Ułóż całe szparagi w dodatkowym pojemniku do gotowania z kratką.

Gotować ryż ok. 20 minut.

W międzyczasie natrzeć piersi kurczaka niewielką ilością łagodnego curry i dobrze usmażyć je na patelni w niewielkiej ilości masła. Następnie odstawić mięso w ciepło.

Założyć pojemnik ze szparagami na pojemnik z ryżem. Gotować dalsze 10 minut.

Wymieszać kwaśną śmietanę, por, rzeżuchę oraz 1/2 szklanki płynu z pojemnika ociekowego, a następnie ostrożnie podgrzewać uzyskany sos. Nie doprowadzać sosu do zagotowania. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Zapiekanka z warzywami i serem mozzarella (4 do 6 osób)

250 g obranej marchewki

250 g średniej wielkości ziemniaków, obranych i przepołowionych

250 g brokułów, wyłącznie różyczki

250 g kalafiora, tylko różyczki

250 g zielonej fasoli, bez strąków

1 duża cukinia (w całości)

400 g sera mozzarella

1 łyżeczka rosolu warzywnego w proszku

1/2 łyżeczka mielonej gałki muskatołowej

1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

150 g śmietany

Odrobina musztardy

Ułożyć ziemniaki po jednej stronie najniższego pojemnika do gotowania z kratką, a marchew po drugiej.

Ułożyć fasolę w środkowym pojemniku do gotowania z kratką.

Ułożyć różyczki brokułów i kalafiora w górnym pojemniku parowaru.

Gotować przez 25 do 30 minut

Po ugotowaniu pokroić marchew i ziemniaki oraz surową cukinię na plastry o grubości ok. 1 cm. Pokrój fasolę na kawałki o długości ok. 5 cm. Podzielić brokuły i kalafior na małe, nadające się do jedzenia różyczki.

Wyłożyć warzywa na dużą formę do zapiekania.

Wymieszać śmietanę, pieprz, gałkę muskatołową, musztardę oraz wywar warzywny w proszku i połączyć warzywa.

Wyłożyć na warzywa ser mozzarella pokrojony w jak najcieńsze plastry.

Piec zapiekankę w przykrytej formie w piekarniku przy ok. 180°C przez 10 do 15 minut lub do momentu dobrego wypieczenia sera.