

סיר לחץ למיקרוגל Duromatic Micro

חוברת מתכונים



פריטטה

זמן הכנה: 6 דקות זמן בישול: 6 דקות עבור 4 סועדים

- 8 ביצים טרופות
- ½ כוס חלב
- ¾ כוס בצל קצוץ
- 1 כוס פטריות פרוסות
- 2 כוסות תרד
- 2 עגבניות מרוקנות מזרעים וקצוצות
- 1 כוס גבינה מגורדת לבחירה
- מלח, פלפל



אופן הכנה:

בתחתית הסיר יש לטרופף יחד את הביצים והחלב. להוסיף בצל, פטריות, תרד, עגבניות וגבינה ולערבב קלות. לפזר מלח ופלפל לפני נעילת הסיר. לאחר הנעילה יש למקם את הסיר במרכז המיקרו ולכוון ל6 דקות בישול. לאחר שזמן הבישול הסתיים יש לוודא כי לחץ האוויר השתחרר מהסיר בצורה הטבעית. לאחר 2-3 דקות רצוי לבדוק אם לחץ האוויר ירד לחלוטין בעזרת המדד, ברגע שהמדד מראה כי הלחץ ירד, אפשר לפתוח את מכסה הסיר, לתבל במלח ופלפל ולהגיש.

קוביות חזה עוף ברוטב קארי אדום תאילנדי

זמן הכנה: 8 דקות זמן בישול: 15 דקות עבור 4 סועדים

1 ¼ ק"ג חזה עוף, חתוך לקוביות, שטוף ויבש

רוטב

2 כוסות חלב/ נוזל קוקוס

2 כפות משחת קארי אדום

½ כף מרק עוף

2 כפות רוטב דגים (לא חובה)

1 כף קורנפלור

קמצוץ קינמון

1 מקל למון גראס מעוך

מלח, פלפל



אופן הכנה:

להכנת הרוטב יש לערבב יחד את כל חומרי הרוטב בסיר הלחץ ולהוסיף את קוביות חזה העוף ולערבב היטב. יש לנועול את מכסה הסיר ולבשל במיקרו למשך 15 דקות. לאחר שזמן הבישול הסתיים יש לוודא כי לחץ האוויר השתחרר מהסיר בצורה הטבעית. לאחר 2-3 דקות רצוי לבדוק אם לחץ האוויר ירד לחלוטין בעזרת המדד, ברגע שהמדד מראה כי הלחץ ירד, אפשר לפתוח את מכסה הסיר, לתבל במלח ופלפל ולהגיש. לקישוט: לפני ההגשה ניתן לפזר רצועות של צ'ולי אדום חריף וכוסברה קצוצה על קוביות חזה העוף ולהגיש לצד אורז בסמטי.

מקרונים וגבינה

זמן הכנה: 5 דקות זמן בישול: 6 דקות עבור 4 סועדים

- 1 ½ כוסות פסטה בצורה שאוהבים
- 4 כוסות מים (חשוב שיכסו את הפסטה לחלוטין)
- 1 כף מלח
- 1 כוס גבינת צ'דר מגורדת
- ½ כוס חלב
- ¼ כוס שמנת מתוקה
- 1/3 פירורי לחם
- מלח, פלפל



אופן הכנה:

בתחתית סיר הלחץ יש להוסיף את הפסטה ולכסות במים וכף מלח. לסגור את הסיר ולוודא כי מכסה הסיר נעול. לבשל את הפסטה במיקרו למשך 6 דקות. לאחר שזמן הבישול הסתיים יש לוודא כי לחץ האוויר השתחרר מהסיר בצורה הטבעית. לאחר 2-3 דקות רצוי לבדוק אם לחץ האוויר ירד לחלוטין בעזרת המדד, ברגע שהמדד מראה כי הלחץ ירד, אפשר לפתוח את מכסה הסיר ולערבב את הפסטה בכדי לוודא כי לא נשארו נוזלים בסיר. במידה ונשארו נוזלים יש לשפוך אותם לכיור ולחזיר את הפסטה לסיר ללא נוזלים. לאחר מכן, יש להוסיף את גבינת הצ'דר, חלב, שמנת מתוקה, פירורי לחם ומלח פלפל לתיבול. לערבב היטב את הפסטה עם שאר הרכיבים ולהגיש.

ריזוטו ארבוריו עם כרישה ופטריית

זמן הכנה: 15 דקות זמן בישול: 24 דקות עבור 4 סועדים

- 3 כפות שמן זית
- בצל אחד קצוץ
- שן שום כתושה
- 2 כרישה שטופה היטב וקצוצה
- 1 ¼ כוסות אורז ארבוריו
- 2 עלי דפנה
- ½ כוס פטריות פורציני מושרות במים חמים
- 1/3 כוס יין לבן
- 5 כוסות ציר ירקות/ מים
- 1 ½ כפות חמאה בטמפ' החדר
- ½ כוס גבינת פרמזן מגורדת
- מלח, פלפל



אופן הכנה:

בתחתית סיר הלחץ יש להוסיף בצל, שום, כרישה, שמן זית ולערבב. להניח את הסיר ללא מכסה במיקרו ולבשל כ-4 דקות. לאחר שזמן הבישול הסתיים יש להוציא את סיר הלחץ מהמיקרו ולהוסיף אורז, עלי דפנה, פטריות פורציני מושרות עם מעט ממי ההשרייה, יין לבן, ציר ירקות או מים ולערבב. יש לסגור את מכסה הסיר ולבשל במשך 20 דקות.

לאחר שזמן הבישול הסתיים יש לוודא כי לחץ האוויר השתחרר מהסיר בצורה הטבעית. לאחר 2-3 דקות רצוי לבדוק אם לחץ האוויר ירד לחלוטין בעזרת המדד, ברגע שהמדד מראה כי הלחץ ירד, אפשר לפתוח את מכסה הסיר ולהוציא בזהירות את עלי הדפנה. להוסיף חמאה וגבינת פרמזן ולערבב היטב. לתבל במלח ופלפל במידת הצורך ולהגיש מיד. לקישוט: גבינת פרמזן מגורדת.

מרק ברוקולי – (מתכון זה מתאים גם לכרובית)

זמן הכנה: 10 דקות זמן בישול: 21 דקות עבור 4 סועדים

2 כפות שמן קנולה

1 בצל שאלוט קצוץ

שן שום כתושה

350 גרם פרחי ברוקולי

1 תפ"א אדום, קלוף וחתוך לקוביות קטנות

3 ½ כוסות ציר יקרות/ מים

¼ כוס שמנת מתוקה

½ כפית אגוז מוסקט טחון

מלח, פלפל



אופן הכנה:

בתחתית סיר הלחץ יש להוסיף בצל שאלוט קצוץ, שום ולערבב. להניח במיקרו ל 1 דקה. לאחר שזמן הבישול הסתיים יש להוציא את הסיר מהמיקרו ולהוסיף פרחי ברוקולי, תפ"א, ציר ירקות ושמנת מתוקה ולערבב. יש לסגור ולנעול את מכסה הסיר ולבשל במשך 20 דקות.

לאחר שזמן הבישול הסתיים יש לוודא כי לחץ האוויר השתחרר מהסיר בצורה הטבעית. לאחר 2-3 דקות רצוי לבדוק אם לחץ האוויר ירד לחלוטין בעזרת המדד, ברגע שהמדד מראה כי הלחץ ירד, אפשר לפתוח את מכסה הסיר בזהירות. בשביל מרק חלק וקרמי יש לטחון אותו בעזרת בלנדר. לתבל במלח ופלפל לפני ההגשה. לקישוט: ניתן להגיש את המרק עם כף של שמנת חמוצה/ קרם פרש.

עוגת שוקולד נוטלה

זמן הכנה: 9 דקות זמן בישול: 3 דקות עבור 4 סועדים

כוסות הגשה שמיועדות לבישול (פורצלן)

2 ביצים

¼ כוס קמח

¼ כוס קורנפלור

¼ כוס אבקת קקאו

½ כוס אבקת סוכר

¼ כוס חמאה מומסת

½ כוס נוטלה

1 כפית אבקת אפיה



אופן הכנה:

בקערה בינונית יש לערבב את כל החומרים. לאחר ערבוב וכאשר המסה אחידה יש למזוג מהמסה לכוסות הגשה אישיות ולמלא רק עד מחצית מגובה הכלי.

לאחר מכן יש להניח את כלי ההגשה עם המסה בתוך סיר הלחץ ולמלא ב-1/2 כוס מים, לכסות את הסיר במכסה ולוודא כי הוא נעול, ולבשל במיקרו 3 דקות.

לאחר שזמן הבישול הסתיים יש לוודא כי לחץ האוויר השתחרר מהסיר בצורה הטבעית. לאחר 2-3 דקות רצוי לבדוק אם לחץ האוויר ירד לחלוטין בעזרת המדד, ברגע שהמדד מראה כי הלחץ ירד, אפשר לפתוח את מכסה הסיר בזהירות. ולחכות מעט שכלי ההגשה יתקררו.

טיפ: הניחו לעוגה להתקרר מעט והגישו עם גלידה וניל

תפוח עץ במילוי תמרים ושקדים

זמן הכנה: 10 דקות זמן בישול: 9 דקות עבור 4 סועדים

4 תפוחים , ללא ליבה וחתוכים לחצי

מילוי:

¼ כוס תמרים ללא גרעין חתוכים לרצועות דקות

2 כפות שקדים גרוסים

2 כפות סוכר

½ לימון סחוט וגרידת לימון

1 כף חמאה בטמפ' החדר

2 כפות ברנדי



אופן הכנה:

יש לרוקן את תוכן התפוח בעזרת כפית פריזיאן. בקערה נפרדת לערבב את כל חומרי המילוי ולמלא כל תפוח במילוי,

כ-2-3 כפות מילוי לתפוח.

יש להניח את מגש האידוי בסיר הלחץ ולמלא כ-1/2 כוס מים , להניח את התפוחים על מסננת האידוי , לכסות את הסיר עם

המכסה ולוודא כי הוא נעול. להניח את הסיר במיקרו ולבשל כ-10 דקות. לאחר שזמן הבישול הסתיים יש לוודא כי לחץ

האוויר השתחרר מהסיר בצורה הטבעית. לאחר 2-3 דקות רצוי לבדוק אם לחץ האוויר ירד לחלוטין בעזרת המדד, ברגע

שהמדד מראה כי הלחץ ירד, אפשר לפתוח את מכסה הסיר בזריזות. טיפ: אפשרי להגיש חם או קר

מדריך בישול

חומר גלם	כמות	זמן	הערות
אספרגוס	20-30 גבעולים	2-3 דקות	לחתוך את הקצוות
שעורה	1 כוס	15 דקות	3/4 מים
שעועית (שחורה, לבנה, מנומרת, אדומה, לימה)	2 כוסות	16-18 דקות	להשרות ללילה
ברוקולי	450 גרם	3-4 דקות	מסננת אידי
כרוב	יחידה אחת	2-3 דקות	בנוזל
כרוב	יחידה אחת	3-4 דקות	מסננת אידי
כרובית	יחידה אחת	4-5 דקות	מסננת אידי
סלרי	5-6 מקלות	2-3 דקות	בנוזל
קלח תירס	3 יחידות	5-6 דקות	מסננת אידי
חציל (מקולף או חתוך)	1 יחידה	3-4 דקות	בנוזל
עדשים (אדומות, ירוקות)	1 כוס	15 דקות	3 כוסות מים
תפו"א אדום, שלם	4 יחידות קטנות	8-10 דקות	מסננת אידי
תפו"א אדום חתוך לקוביות	4 יחידות	3-4 דקות	מסננת אידי
תפו"א לבן, שלם	2 יחדות	6-8 דקות	מסננת אידי
תפו"א לבן חתוך לקוביות	2 יחידות	2-3 דקות	מסננת אידי
קינואה	1 כוס	8 דקות	2 כוסות מים
אורז ארבוריו	1 כוס	8 דקות	3 כוסות מים
אורז לבן	1 כוס	8 דקות	1/2 כוסות מים
אורז בסמטי לבן	1 כוס	8 דקות	1/2 כוסות מים
אורז בסמטי חום	1 כוס	10 דקות	1/2 כוסות מים
אורז פרא	1 כוס	20 דקות	4 כוסות מים
אורז מלא	1 כוס	15 דקות	3 כוסות מים