



Livret recettes
Recipes booklet
Rezeptheft
Cuaderno de recetas
Libretto delle ricette



**CUIT-VAPEUR
MULTI LEVEL
STEAMER
COCEDOR AL VAPOR
DAMPFGARER
CUOCI-VAPORE**

mastrad-paris.com

FR Cuit vapeur _____ **p.6**

Avec le cuit-vapeur Mastrad, réconciliez cuisine et vie active, diététique et goût ! Cuisinez un plat complet, sain et savoureux en moins de 10 minutes !

Le résultat vous ravira : viandes et poissons fondants, légumes croquants et juteux à la fois...

EN Multi level steamer _____ **p.14**

With the Mastrad steamer, combine cooking with an active life and healthy and flavorful meals! Cook a wholesome, flavorful and healthy meal in less than 10 minutes! You'll love the result: tender fish and meat and vegetables that are both crunchy and juicy.

DE Dampfgarer _____ **p.22**

Verbinden Sie mit dem Dampfgarer von Mastrad Küche und aktives Leben, gesunde Ernährung und tollen Geschmack! Kochen Sie ein komplettes, gesundes und schmackhaftes Mahl in unter 10 Minuten! Das Ergebnis wird Sie begeistern: zartes Fleisch und Fisch, knackiges und doch saftiges Gemüse...

ES Cocedor al vapor _____ **p.30**

¡Con el cocedor de vapor Mastrad, reconcilie cocina y vida activa, dietética y sabor! ¡Cocine un plato completo, sano y sabroso en menos de 10 minutos! El resultado le encantará: carnes y pescados fundentes, verduras crujientes y jugosas al mismo tiempo...

IT Cuoci-vapore _____ **p.38**

Grazie al cuoci-vapore Mastrad, riconcilia cucina e vita attiva, alimentazione dietetica e sapori gustosi! Realizza ricette complete, sane e squisite in meno di 10 minuti! I risultati sedurranno tutti i tuoi invitati: carni e pesci fondenti, verdure croccanti e succose...



Avantages de la cuisson vapeur

La cuisson à la vapeur est l'une des plus saines pour savourer vos plats !

- Préserve les vitamines et les saveurs essentielles.
- Chaleur homogène pour une cuisson parfaite de vos aliments.
- Les légumes sont croquants, les poissons et les viandes restent tendres.

Advantages of steaming

Steaming is one of the healthiest ways to enjoy your meals!

- It preserves the vitamins and essential flavors.
- It heats uniformly to perfectly cook your food.
- Vegetables are crunchy and fish and meat stay tender.

Vorteile des Dampfgarens

Das Dampfgaren ist eine der gesündesten Zubereitungsmethoden zum Genießen Ihrer Mahlzeiten!

- Erhält die Vitamine und den echten Geschmack.
- Homogene Wärme für ein perfektes Garen Ihrer Speisen.
- Das Gemüse ist knackig, Fisch und Fleisch bleiben zart.

Ventajas de la cocción vapor

¡La cocción al vapor es una de las más sanas para saborear sus platos!

- Preserva las vitaminas y los sabores esenciales.
- Calor homogéneo para una cocción perfecta de los alimentos.
- Las verduras quedan crujientes, los pescados y las carnes siguen siendo tiernos.

I vantaggi della cottura al vapore

La cottura al vapore è una delle più sane per preparare ricette sempre gustose!

- Preserva le vitamine e i sapori essenziali.
- Calore omogeneo, per una cottura perfetta di tutti gli alimenti.
- Verdure sempre croccanti, carni e pesci teneri al punto giusto.



Caractéristiques du Cuit-Vapeur

- Le panier vapeur en silicone résiste jusqu'à 220°C et est anti-adhésif.
- Le bol est idéal pour un service à table. Il peut aussi s'utiliser pour conserver les aliments au réfrigérateur et les réchauffer au four micro-onde.
- Nettoyage facile, lavable au lave-vaisselle.

Précautions d'emploi

- Nettoyer le produit à l'eau savonneuse avant la 1^{ère} utilisation
- Ne pas mettre en contact direct avec la flamme ou la résistance.
- Ne pas utiliser au four traditionnel ou pour rôtir.
- Ne pas utiliser vide dans le four micro-onde.
- Ne pas utiliser de poudres ou crèmes à récurer, ni d'éponges métalliques ou grattantes.
- Ne pas utiliser fourchettes, couteaux ou tous autres objets coupants ou tranchants dans le panier vapeur en silicone.
- Bien nettoyer chaque élément entre chaque utilisation

Cuisson au micro-ondes

1. Rincez vos légumes dans le panier vapeur/passoire en silicone.
2. Ajoutez de l'eau dans le bol jusqu'au trait indiqué.
3. Ajoutez vos légumes dans le panier vapeur et placez ce dernier dans le bol.
4. Couvrez et mettez au four micro-onde pendant 1 à 7 minutes (Voir le guide de cuisson).
5. Retirez du four micro-onde. Disposez votre poisson, viande, ou légumes supplémentaires sur le plateau vapeur et placez ce dernier dans le panier vapeur.
6. Couvrez et mettez de nouveau au four micro-onde pendant 1 à 7 minutes (Voir le guide de cuisson).

Cuisson vapeur traditionnelle :

Le panier et le plateau vapeur avec le couvercle s'utilisent également sur les casseroles d'un diamètre de 16 à 24 cm. Le panier vapeur ne doit pas être submergé d'eau ou toucher le fond de la casserole.



Suggestion pour aromatiser la vapeur : ajouter à l'eau du bol du jus de citron (zeste), du basilic (5 feuilles), de la menthe (5 feuilles), du jus d'orange (zeste), du thé (1 cuillère à café ou 1 sachet), de l'estragon, de la lavande, du romarin ou du thym (1 cuillère à soupe).

Ingrédients	Poids/Quantité	Disposer dans	
		Panier Vapeur	Plateau Vapeur
Légumes			
Asperges	250 gr	*	
Brocolis	300 gr	*	
Carottes (pelées, coupées en rondelles)	300 gr	*	
Choux de Bruxelles	300 gr	*	
Choux fleurs	300 gr	*	
Courgettes (en rondelles)	500 gr	*	
Endives (fendues en 2 dans la longueur)	400 gr	*	
Epis de maïs	2 épis	*	
Haricots	250 gr	*	
Navets	300 gr	*	
Petits pois (extra fins)	250 gr	*	
Poireaux	200 gr		*
Pois gourmands	250 gr	*	
Poivrons (pelés, épinés, coupés en quartier)	400 gr	*	
Pommes de terre (entières, taille moyenne)	500 gr	*	
Tomates	200 gr		*

Temps de cuisson			Puissance
Cuisson traditionnelle sur casserole d'eau bouillante	Au four micro-onde	Avant d'ôter le couvercle, laisser reposer pendant	Puissance four
6 min pour les tiges puis ajoutez les têtes pendant 2 min	5 min pour les tiges puis ajoutez les têtes pendant 2 min	1 min	moyen
9 min	4 min	3 min	moyen
12 min	5 min	3 min	maxi 1000W
9 min	4 min	3 min	moyen
10 1/2 min	5 min	2 min	moyen
7 1/2 min	6 min	5 min	moyen
10 min	5 min		maxi 1000W
25 min	7 min		maxi 1000W
15 min puis ajoutez du beurre et remettez dans la casserole 5 min	4 min puis ajoutez du beurre et remettez au micro-onde pendant 3 min		maxi 1000W
11 min	5 min	1 min	maxi 1000W
12 1/2 min	5 min	5 min	maxi 1000W
7 1/2 min	4 min	1 min	moyen
5 min	3 min	2 min	moyen
12 min	4 1/2 min	2 min	moyen
20 min	6 1/2 min	5 min	maxi 1000W
6 1/2 min	2 1/2 min	1 1/2 min	moyen

Ingrédients	Poids/Quantité	Disposer dans	
		Panier Vapeur	Plateau Vapeur
Poissons - Crustacés			
Gras (saumon)	300 gr		*
Sec (cabillau)	300 gr		*
Coquillages	300 gr		
Gambas (entières)	250 gr	*	
Langoustines (entières)	250 gr	*	
Viandes			
Canard (filet dégraissé)	300 gr		*
Dinde, poulet (filet)	300 gr		*
Porc (échine ou filet mignon)	300 gr	*	
Veau (filet)	300 gr	*	
Féculents			
Riz (gluant de préférence)	200 gr	*	
Semoule	200 gr	*	
Fruits			
Bananes	250 gr	*	
Figs (entières)	150 gr	*	
Poirs (entières)	200 gr	*	
Pommes (entières)	200 gr	*	
Pommes (en quartier)	200 gr	*	

Temps de cuisson			Puissance
Cuisson traditionnelle sur casserole d'eau bouillante	Au four micro-onde	Avant d'ôter le couvercle, laisser reposer pendant	Puissance four
11 min	3 min	2 min	moyen
12 1/2 min	4 min	2 min	moyen
4 min	2 min		moyen
9 min	4 min		moyen
9 min	4 min		moyen
8 1/2 min	3 min	2 min	maxi 1000W
11 min	3 1/2 min	2 min	maxi 1000W
13 min	4 min	5 min	maxi 1000W
12 min	4 min	2 min	maxi 1000W
30 min	4 min puis remuez puis remettez au micro-onde pendant 3 min	10 min	moyen
10 min	laissez gonfler dans l'eau chaude d'abord puis mettez 2 min au micro-onde	3 min	moyen
4 min	3 min	1 min	moyen
2 1/2 min	1 min		moyen
4 1/2 min	1 1/2 min	2 min	maxi 1000W
13 min	4 min	2 min	maxi 1000W
5 min	2 1/4 min	2 min	maxi 1000W

Salade tiède de Jeunes
Pousses d'Épinard
et de Saumon

1 à 2 personnes

150 gr de jeunes pousses
d'épinard
120 gr de filet de saumon
1 cuillère à soupe de vinaigre
de Xérès
2 cuillères à soupe d'huile de noix
20 gr de cerneaux de noix
sel & poivre du moulin

Mettre de l'eau tiède dans le bol du Cuit-Vapeur jusqu'au trait. Passer les jeunes pousses sous l'eau fraîche puis déposer les dans le panier vapeur en silicone. Faire cuire pendant 2 min au four micro-onde à 1000W. Tailler le saumon en dés de 1 cm. Déposer les morceaux sur le plateau vapeur, couvrir avec le couvercle puis faire cuire pendant 1min30, puissance 1000W. Laisser reposer pendant 3 min avant d'ôter le couvercle. Répartir les pousses d'épinard sur des assiettes, déposer les dés de saumon et les cerneaux de noix. Faire une vinaigrette avec le vinaigre de Xérès et l'huile de noix. Arroser la salade puis saler et poivrer. Servir tiède.

[AVERTISSEMENT] Toutes nos recettes ont été développées avec un four micro-onde d'une puissance de 1000 watts. Si votre four micro-onde à une puissance différente, le temps de cuisson devra être adapté en conséquence.

Filet de volaille

à l'ancienne,
Haricots Verts à l'Ail

2 à 3 personnes

300 gr de haricots verts congelés
3 gousses d'ail en chemise
3 filets de volaille
3 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
sel & poivre du moulin

Mettre de l'eau dans le Cuit-Vapeur jusqu'au trait. Déposer les haricots verts ainsi que les gousses d'ail dans le panier vapeur en silicone. Couvrir et faire cuire au four micro-onde pendant 6 min à 1000W. Etaler une cuillère de moutarde sur chaque filet de volaille. Les plier en deux, les poivrer puis les poser sur le plateau vapeur. Cuire pendant 3 min puis laisser reposer 3 min couvercle fermé. Saler à votre convenance.



Features of the steamer

- The silicon steam basket has a heat resistance up to 220°C and is non-stick.
- The bowl is ideal for serving at the table. It can also be used to keep food in the fridge and reheat it in the microwave.
- Easy clean, dishwasher safe.

Precautions for use

- Clean with soapy water before the first use
- Clean each element before each use
- Don't put in direct contact with the heat source or flame.
- Don't use in a traditional oven or to roast.
- Don't use empty in the microwave.
- Don't use cleaning powder, scouring agents, metal sponges or scourers.
- Don't use forks, knives or any other sharp or cutting objects in the silicone steam basket.

Cooking in the microwave

1. Rinse your vegetables in the silicon steam basket/sieve.
2. Add water to the bowl up to the line indicated.
3. Add your vegetables into the steam basket and put the basket into the bowl.
4. Cover and put in the microwave for 1 to 7 minutes (see the cooking guide).
5. Take out of the microwave. Place your extra fish, meat or vegetables on the steam tray and put the tray in the steam basket.
6. Cover and put it in the microwave again for 1 to 7 minutes (see the cooking guide).

Traditional steaming

The basket and the steam tray with the lid can also be used in pans of a diameter of 16 to 24cm.

The steam basket mustn't be submerged in water or touch the base of the pan.



Suggestion for flavoring the steam: add lemon juice (zest), basil (5 leaves), mint (5 leaves), orange juice (zest), tea (1 teaspoon or bag), tarragon, lavender, rosemary or thyme (1 tablespoon) to the water in the bowl.

Ingredients	Weight/Amount	Place In
Vegetables		
Asparagus	9 oz (1 bunch)	* Colander
Broccoli	11 oz (3 1/2 cups)	* Steaming Tray
Brussels Sprouts	11 oz (3 1/2 cups)	* Steaming Tray
Carrots (peeled, sliced)	11 oz (2 1/3 cups)	* Steaming Tray
Corn on the Cob	2 cobs	* Steaming Tray
Cauliflower	11 oz (3 cups)	* Steaming Tray
Endive (split in half lengthways)	14 oz	* Steaming Tray
Green Beans (extra thin)	9 oz	* Steaming Tray
Leeks	7 oz (2 medium leeks)	* Colander
Peas (extra fresh and thin)	9 oz (1 3/4 cups)	* Steaming Tray
Peppers (peeled, seedless, diced)	14 oz (2 3/4 cups)	* Steaming Tray
Russet Potatoes (whole)	7 oz (2-3 medium potatoes)	* Steaming Tray
Sugar Snap Peas	9 oz (1 3/4 cups)	* Steaming Tray
Tomatoes (peeled, seedless)	7 oz (2-3 medium tomatoes)	* Colander
Turnips (whole)	10 1/2 oz (2-3 turnips)	* Steaming Tray
Zucchini (sliced)	18 oz (4 1/2 cups)	* Steaming Tray

Cooking Time			Power
On Stove Top	In Microwave	Let Sit with Lid On	
6 mins for stalks, then add tips for 2 mins	5 mins for stalks, then add tips for 2 mins	-	medium
9 mins	4 mins	3 mins	medium
9 mins	4 mins	3 mins	medium
12 mins	5 mins	3 mins	max. 1000W
25 mins	7 mins		max. 1000W
10 1/2 mins	5 mins	2 mins	medium
10 mins	5 mins		max. 1000W
15 mins; remove and add butter, then 5 mins more	4 mins; remove and add butter, then 3 mins more	-	max. 1000W
7 1/2 mins	4 mins	1 min	medium
12 1/2 mins	5 mins	5 mins	max. 1000W
12 mins	4 1/2 mins	2 mins	medium
20 mins	6 1/2 mins	5 mins	max. 1000W
5 mins	3 mins	2 mins	medium
6 1/2 mins	2 1/2 mins	1 1/2 mins	medium
11 mins	5 mins	1 min	max. 1000W
7 1/2 mins	6 mins	5 mins	medium

Ingredients	Weight/Amount	Place In	
Seafood			
Cod Filet	10 oz (2 filets)		*
Jumbo Shrimp (whole, peeled)	9 oz	*	
Small Shrimp (whole, peeled)	9 oz	*	
Salmon Filet	6 oz (1 filet)		*
Shellfish (clam)	11 oz	*	
Meat and Poultry			
Chicken/Turkey Breast	1/2 lbs (1 breast)		*
Duck Filet (lean)	1/2 lbs (1 filet)		*
Pork Loin Chop or Filet Mignon	1/2 lbs (3-4 chops)	*	
Veal Filet	1/2 lbs	*	
Grains			
Rice (sticky)	1 cup	*	
Couscous	1 cup	*	
Fruit			
Apples (in chunks)	2 apples	*	
Apples (whole)	2 apples	*	
Bananas (peeled and sliced)	2 bananas	*	
Figs (whole)	5 oz	*	
Pears (whole)	2 pears	*	

Cooking Time			Power
		Let Sit with Lid On	
12 1/2 mins	4 mins	2 mins	medium
9 mins	4 mins		medium
9 mins	4 mins		medium
11 mins	3 mins	2 mins	medium
4 mins	2 mins		medium
11 mins	3 1/2 mins	2 mins	max. 1000W
8 1/2 mins	3 mins	2 mins	max. 1000W
13 mins	4 1/2 mins	5 mins	max. 1000W
12 mins	4 mins	2 mins	maximum
30 mins	4 mins, stir, then 3 mins more	10 mins	medium
10 mins	3 mins (let swell in hot water first)	2 mins	medium
5 mins	2 mins and 15 secs	2 mins	max. 1000W
13 mins	4 mins	2 mins	max. 1000W
4 mins	3 mins	1 min	medium
2 1/2 mins	1 min		medium
4 1/2 mins	1 1/2 mins	2 mins	max. 1000W

Warm young
spinach shoots
and **salmon** salad

1 to 2 people

150g of young spinach shoots
120g of salmon fillet
1 tablespoon of sherry vinegar
2 tablespoons of walnut oil
20g of shelled walnuts
Salt & pepper

Fill the bowl of the steamer with warm water up to the line.
Run the young shoots under cold water then put them in the silicon steam basket. Steam for 2 min in the microwave at 1000W.
Cut the salmon into 1cm cubes. Put the pieces on the steam tray, cover with the lid then steam for 1min30 at 1000W.
Leave to stand for 3 min before lifting the lid.
Divide up the spinach shoots onto the plates, add the salmon cubes and the shelled walnuts.
Make a vinaigrette with sherry vinegar and walnut oil.
Dress the salad then season with salt and pepper.
Serve warm.

[WARNING] All our recipes have been developed with a 1000 watts microwave. If your microwave has a different power level the cooking time must be adapted as a consequence.

Chicken fillet with garlic green beans

2 to 3 people

300g frozen green beans
3 unpeeled garlic cloves
3 fillets of chicken
3 teaspoons of wholegrain mustard
Salt & pepper

Fill the steamer with water up to the line. Put the green beans and the garlic cloves in the silicon steam basket. Cover and steam in the microwave for 6 min at 1000W. Spread a spoonful of mustard over each chicken fillet. Fold them in half, add pepper then put them on the steam tray. Cook for 3 min then leave to stand for 3 min with the lid on. Salt to taste.

Deckel _____

Dampfgareinsatz _____

Dampfgarkorb _____

Schale _____



Merkmale des Dampfgarers

- Der Dampfgarkorb aus Silikon ist hitzebeständig bis 220 °C und antihaftend.
- Die Schale eignet sich ideal zum Servieren am Tisch. Sie lässt sich auch zum Aufbewahren der Speisen im Kühlschrank und Aufwärmen in der Mikrowelle verwenden.
- Einfaches Spülen, spülmaschinenfest.

Anwendungshinweise

- Produkt vor dem ersten Gebrauch mit Spülmittel und Wasser gut reinigen.
- Alle Bestandteile nach jeder Nutzung gut reinigen
- Von offener Flamme und Heizelementen fernhalten.
- Nicht im Backofen oder zum Braten benutzen.
- Nicht leer in der Mikrowelle benutzen.
- Niemals Pulver, Scheuermilch, Metall- oder Scheuerschwämme verwenden.
- Keine Gabeln, Messer oder sonstigen Gegenstände zum Schneiden im Dampfkorb aus Silikon benutzen.

Garen in der Mikrowelle

1. Gemüse im Dampfgarkorb/Sieb aus Silikon waschen.
2. Bis zur Linie Wasser in die Schale begeben.
3. Das Gemüse in den Dampfgarkorb begeben und Korb in die Schale setzen.
4. Zudecken und 1 bis 7 Minuten in die Mikrowelle geben (siehe Leitfaden).
5. Aus der Mikrowelle nehmen. Zusätzliches Fisch, Fleisch oder Gemüse auf dem Dampfgareinsatz anordnen und Einsatz in den Dampfkorb setzen.
6. Zudecken und erneut 1 bis 7 Minuten in die Mikrowelle geben (siehe Leitfaden).

Herkömmliches Dampfgaren

Der Dampfgarkorb und -einsatz mit Deckel ist auch in Töpfen mit 16 bis 24 cm Durchmesser verwendbar.

Der Dampfgarkorb darf nicht im Wasser untergetaucht werden, noch den Topfboden berühren.



Vorschlag zum Aromatisieren des Dampfes: dem Wasser in der Schale Zitronensaft (Zitronenschale), Basilikum (5 Blätter), Minze (5 Blätter), Orangensaft (Orangenschale), Tee (1 TL oder 1 Beutel), Estragon, Lavendel, Rosmarin oder Thymian (1 EL) begeben.

Zutaten	Gewicht/Menge	Anordnen in	
		Dampfarkorb	Dampfereinsatz
Gemüse			
Spargel	250 gr	*	
Broccoli	300 gr	*	
Karotten (geschält, in Scheiben geschnitten)	300 gr	*	
Rosenkohl	300 gr	*	
Blumenkohl	300 gr	*	
Zucchini (in Scheiben)	500 gr	*	
Schikoree (der Länge nach halbiert)	400 gr	*	
Maiskolben	2 Maiskolben	*	
Bohnen	250 gr	*	
Rüben	300 gr	*	
Erbsen (extra fein)	250 gr	*	
Lauch	200 gr		*
Zuckerschoten	250 gr	*	
Paprikaschoten (geschält, entkernt, geviertelt)	400 gr	*	
Kartoffeln (ganze, mittelgroß)	500 gr	*	
Tomaten	200 gr		*

Garzeit			Leistung
Herkömmliches Garen im Topf mit siedendem Wasser	In der Mikrowelle	Vor Entfernen des Deckels ... ruhen lassen	Ofenleistung
6 Min. für die Stangen, dann die Köpfe 2 Min. lang begeben	5 Min. für die Stangen, dann die Köpfe 2 Min. lang begeben	1 min	mittel
9 min	4 min	3 min	mittel
12 min	5 min	3 min	max. 1000W
9 min	4 min	3 min	mittel
10 1/2 min	5 min	2 min	mittel
7 1/2 min	6 min	5 min	mittel
10 min	5 min		max. 1000W
25 min	7 min		max. 1000W
15 Min., dann Butter begeben und erneut 5 Min. in den Topf stellen	4 Min., dann Butter begeben und erneut 3 Min. in die Mikrowelle geben		max. 1000W
11 min	5 min	1 min	max. 1000W
12 1/2 min	5 min	5 min	max. 1000W
7 1/2 min	4 min	1 min	mittel
5 min	3 min	2 min	mittel
12 min	4 1/2 min	2 min	mittel
20 min	6 1/2 min	5 min	max. 1000W
6 1/2 min	2 1/2 min	1 1/2 min	mittel

Zutaten	Gewicht/Menge	Anordnen in	
		Dampfgarkorb	Dampfgareinsatz
Fisch - Schalentiere			
Ölhaltig (Lachs)	300 gr		*
Trocken (Dorsch)	300 gr		*
Schalentiere	300 gr		
Riesengarnelen (ganze)	250 gr	*	
Riesengarnelen (ganze)	250 gr	*	
Fleisch			
Ente (Filet ohne Fett)	300 gr		*
Pute, Hähnchen (Filet)	300 gr		*
Schwein (Rücken oder Filet Mignon)	300 gr	*	
Kalb (Filet)	300 gr	*	
Sättigungsbeilagen			
Reis (möglichst Klebreis)	200 gr	*	
Grieß	200 gr	*	
Obst			
Bananen	250 gr	*	
Feigen (ganze)	150 gr	*	
Birnen (ganze)	200 gr	*	
Äpfel (ganze)	200 gr	*	
Äpfel (geviertelt)	200 gr	*	

Garzeit			Leistung
Herkömmliches Garen im Topf mit siedendem Wasser	In der Mikrowelle	Vor Entfernen des Deckels ... ruhen lassen	Ofenleistung
11 min	3 min	2 min	mittel
12 1/2 min	4 min	2 min	mittel
4 min	2 min		mittel
9 min	4 min		mittel
9 min	4 min		mittel
8 1/2 min	3 min	2 min	max. 1000W
11 min	3 1/2 min	2 min	max. 1000W
13 min	4 min	5 min	max. 1000W
12 min	4 min	2 min	max. 1000W
30 min	4 Min., dann rühren und erneut 3 Min. in die Mikrowelle geben	10 min	mittel
10 min	Zuerst in heißem Wasser ausquellen lassen, dann 2 Min. in die Mikrowelle geben	3 min	mittel
4 min	3 min	1 min	mittel
2 1/2 min	1 min		mittel
4 1/2 min	1 1/2 min	2 min	max. 1000W
13 min	4 min	2 min	max. 1000W
5 min	2 1/4 min	2 min	max. 1000W

Lauwarmer Salat mit jungen Spinatblättern und Lachs

1 bis 2 Personen

150 g junge Spinatblätter
120 g Lachsfilet
1 EL Sherryessig
2 EL Nussöl
20 g Nusskerne
Salz & Pfeffer aus der Mühle

Lauwarmes Wasser bis zum Strich in die Schale des Dampfgarers geben. Die jungen Blätter unter kaltes Wasser halten und in den Silikon-Dampfkorb legen. Bei 1000 W 2 Minuten in der Mikrowelle garen. Den Lachs in 1 cm große Würfel schneiden. Die Stücke auf den Dampfgareinsatz geben, mit dem Deckel zudecken und bei 1000 W 90 Sek. lang garen. Vor Entfernen des Deckels 3 Min. lang ruhen lassen. Spinatblätter auf den Tellern verteilen, Lachswürfel und Nusskerne hinzugeben. Mit dem Sherryessig und dem Nussöl eine Vinaigrette zubereiten. Den Salat beträufeln, salzen und pfeffern. Lauwarm servieren.

[HINWEIS] Alle unsere Rezepte wurden für die Mikrowelle mit 1000 Watt Leistung entwickelt.

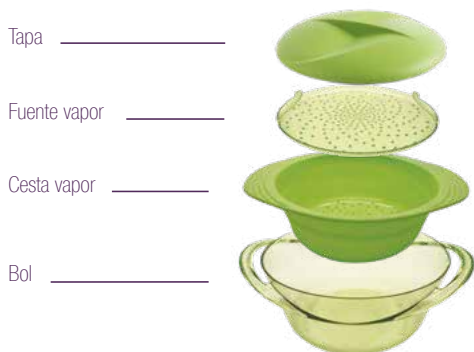
Für Mikrowellenherde mit anderer Leistung ist die Garzeit entsprechend anzupassen.

Geflügelfilet auf alte Art, grüne Bohnen mit Knoblauch

2 bis 3 Personen

- 300 g tiefgekühlte grüne Bohnen
- 3 ungeschälte Knoblauchzehen
- 3 Geflügelfilets
- 3 TL grobkörniger Senf nach altem Rezept
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Wasser bis zum Strich in die Schale des Dampfgarers geben. Die grünen Bohnen und die Knoblauchzehen in den Silikon-Dampfkorb geben. Zudecken und bei 1000 Watt 6 Minuten in der Mikrowelle garen. Jedes Geflügelfilet mit einem Löffel Senf bestreichen. Filets einmal falten, pfeffern und auf den Dampfgareinsatz geben. 3 Minuten lang garen und 3 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen. Nach Geschmack salzen.



Características del Cocedor de Vapor

- La cesta vapor de silicona resiste hasta 220°C y es antiadhesiva.
- El bol es ideal para servir en la mesa. También puede utilizarse para conservar los alimentos en la nevera y calentarlos en el microondas.
- Fácil de limpiar, lavable en el lavavajillas.

Precauciones de empleo

- Limpiar el producto con agua y jabón antes de usarlo por primera vez.
- Limpiar bien cada elemento entre uso y uso.
- No poner en contacto directo con la llama o la resistencia.
- No utilizar en el horno tradicional o para asar.
- No utilizar vacío en el horno microondas.
- No utilizar polvos ni cremas de fregar, ni esponjas metálicas o que raspen.
- No utilizar tenedores, cuchillos ni cualquier otro objeto que corte o afilado en la cesta vapor de silicona.

Cocción en el microondas

1. Aclare las verduras en la cesta vapor/colador de silicona.
2. Añada agua en el bol hasta la raya indicada.
3. Añada las verduras en la cesta vapor y coloque la cesta en el bol.
4. Cúbralo y métalo en el horno microondas durante 1 a 7 minutos (Véase la guía de cocción).
5. Sáquelo del horno microondas. Coloque el pescado, carne, o verduras suplementarias en la fuente de vapor y coloque la fuente en la cesta vapor.
6. Cúbralo y métalo de nuevo en el horno microondas durante 1 a 7 minutos (véase la guía de cocción).

Cocción vapor tradicional

La cesta y la fuente vapor con la tapa pueden utilizarse igualmente en las cacerolas de 16 a 24 cm. De diámetro.

La cesta vapor no debe sumergirse en el agua ni tocar el fondo de la cacerola.



Sugerencia para aromatizar el vapor: añadir al agua del bol zumo de limón (cáscara), albahaca (5 hojas), menta (5 hojas), zumo de naranja (cáscara), té (1 cucharilla de café o 1 bolsita), estragón, lavanda, romero o tomillo (1 cucharada sopera).

Ingredientes	Peso/Cantidad	Colocar en	
Verduras			
Espárragos	250 gr	*	
Brécoles	300 gr	*	
Zanahorias (peladas, cortadas en rodajas)	300 gr	*	
Coles de Bruselas	300 gr	*	
Coliflores	300 gr	*	
Calabacines (en rodajas)	500 gr	*	
Endibias (partidas en 2 a lo largo)	400 gr	*	
Mazorcas	2 mazorcas	*	
Judías	250 gr	*	
Nabos	300 gr	*	
Guisantes (extra finos)	250 gr	*	
Puerros	200 gr		*
Bisaltos	250 gr	*	
Pimientos (pelados, despepitados, cortados en cuartos)	400 gr	*	
Patatas (enteras, tamaño mediano)	500 gr	*	
Tomates	200 gr		*

Tiempo de cocción			Potencia
Cocción tradicional en cacerola de agua hirviendo	En el horno microondas	Antes de quitar la tapa, dejar reposar durante	Potencia horno
6 min. para los tallos luego añadir las yemas durante 2 min.	5 min pour les tiges puis ajoutez les têtes pendant 2 min	1 min	media
9 min	4 min	3 min	media
12 min	5 min	3 min	máximo 1000W
9 min	4 min	3 min	media
10 1/2 min	5 min	2 min	media
7 1/2 min	6 min	5 min	media
10 min	5 min		máximo 1000W
25 min	7 min		máximo 1000W
15 min. luego añadir mantequilla y volverlo a poner en la cacerola 5 min.	4 min. luego añadir mantequilla y meterlo en el microondas durante 3 min.		máximo 1000W
11 min	5 min	1 min	máximo 1000W
12 1/2 min	5 min	5 min	máximo 1000W
7 1/2 min	4 min	1 min	media
5 min	3 min	2 min	media
12 min	4 1/2 min	2 min	media
20 min	6 1/2 min	5 min	máximo 1000W
6 1/2 min	2 1/2 min	1 1/2 min	media

Ingredientes	Peso/Cantidad	Colocar en	
Pescados - Crustáceos			
Graso (salmón)	300 gr		*
Seco (bacalao)	300 gr		*
Marisco	300 gr		
Gambas (enteras)	250 gr	*	
Cigalas (enteras)	250 gr	*	
Carnes			
Pato (filete desengrasado)	300 gr		*
Pavo, pollo (filete)	300 gr		*
Cerdo (lomo o solomillo)	300 gr	*	
Ternera (filete)	300 gr	*	
Féculas			
Arroz (pegajoso preferiblemente)	200 gr	*	
Sémola	200 gr	*	
Frutas			
Plátanos	250 gr	*	
Higos (enteros)	150 gr	*	
Peras (enteras)	200 gr	*	
Manzanas (enteras)	200 gr	*	
Manzanas (en cuartos)	200 gr	*	

Tiempo de cocción			Potencia
Cocción tradicional en cacerola de agua hirviendo	En el horno microondas	Antes de quitar la tapa, dejar reposar durante	Potencia horno
11 min	3 min	2 min	media
12 1/2 min	4 min	2 min	media
4 min	2 min		media
9 min	4 min		media
9 min	4 min		media
8 1/2 min	3 min	2 min	máximo 1000W
11 min	3 1/2 min	2 min	máximo 1000W
13 min	4 min	5 min	máximo 1000W
12 min	4 min	2 min	máximo 1000W
30 min	4 min. luego remover y meterlo en el microondas durante 3 min	10 min	media
10 min	En primer lugar, dejarlo que infle en el agua caliente y seguidamente meterlo 2 min. en el microondas	3 min	media
4 min	3 min	1 min	media
2 1/2 min	1 min		media
4 1/2 min	1 1/2 min	2 min	máximo 1000W
13 min	4 min	2 min	máximo 1000W
5 min	2 1/4 min	2 min	máximo 1000W

Ensalada tibia de Brotes Jóvenes de Espinaca y Salmón

1 a 2 personas

- 150 g de brotes jóvenes de espinacas
- 120 g de filete de salmón
- 1 cucharada sopera de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas soperas de aceite de nuez
- 20 g de nueces peladas
- sal y pimienta molida

Poner agua tibia en el bol del Cocedor de Vapor hasta la raya. Pasar los brotes jóvenes por debajo de agua fresca, luego ponerlos en la cesta vapor de silicona. Cocinarlos durante 2 min. en el horno microondas a 1000W. Cortar el salmón en dados de 1 cm. Colocar los trozos en la fuente vapor, cubrir con la tapa y cocer durante 1min30, potencia 1000W. Dejar reposar durante 3 min. antes de quitar la tapa. Repartir los brotes jóvenes en los platos, colocar los dados de salmón y las nueces peladas. Hacer una vinagreta con el vinagre de Jerez y el aceite de nuez. Rociar la ensalada, después sazonar con sal y pimienta. Servir tibio.

[ADVERTENCIA] todas nuestras recetas se han elaborado con un horno microondas de una potencia de 1000 vatios. Si su horno microondas tiene una potencia diferente, el tiempo de cocción deberá adaptarse en consecuencia.

Filete de ave de corral al modo antiguo, Judías Verdes al Ajo

2 a 3 personas

300 g de judías verdes congeladas
3 dientes de ajo con la piel
3 filetes de ave de corral
3 cucharillas de café de mostaza a la antigua
sal y pimienta molida

Poner agua en el Cocedor de Vapor hasta la raya. Añadir las judías verdes así como los dientes de ajo en la cesta vapor de silicona. Cubrir y cocer en el horno microondas durante 6 min. a 1000W. Extender una cucharada de mostaza sobre cada filete de ave de corral. Plegarlos en dos, añadir pimienta y colocarlos en la fuente vapor. Cocinar durante 3 min. luego dejar reposar 3 min. con la tapa cerrada. Sazonar con sal a su conveniencia.



Caratteristiche del Cuoci-vapore

- Il cestino vapore in silicone resiste a temperature di 220°C ed è antiaderente.
- Il recipiente è perfetto per il servizio in tavola, ma può anche essere utilizzato per conservare gli alimenti in frigorifero o per riscaldarli nel microonde.
- Pulizia facile, lavabile in lavastoviglie.

Precauzioni di utilizzo

- Pulire il prodotto con acqua e sapone prima del primo utilizzo
- Pulire bene ogni elemento dopo ogni uso
- Non mettere mai in contatto diretto con fiamme o resistenze elettriche.
- Non utilizzare mai in forni tradizionali o per arrostitire gli alimenti.
- Non utilizzare mai vuoto nei forni microonde.
- Non pulire mai con polveri o creme abrasive, né con spugne metalliche o troppo ruvide.
- Non utilizzare mai forchette, coltelli o altri utensili taglienti direttamente nel panier vapore in silicone.

Cottura nel microonde

1. Pulisci le tue verdure utilizzando il panierino vapore/scolapasta in silicone.
2. Aggiungi un po' d'acqua nel recipiente, fino al livello indicato da una linea.
3. Disponi le verdure pulite nel panierino vapore e colloca quest'ultimo nel recipiente.
4. Copri e cuoci nel forno microonde per 1-7 minuti circa (vedi la guida di cottura).
5. Togli il cuoci-vapore dal forno microonde. Disponi pesci, carni o verdure supplementari sul vassoio vapore e colloca quest'ultimo nel cestino vapore.
6. Copri, metti di nuovo nel forno microonde e cuoci ancora per 1-7 minuti circa (vedi guida di cottura).

Cottura al vapore tradizionale

Il cestino e il vassoio vapore con il coperchio possono anche essere utilizzati con pentole di un diametro compreso tra 16 e 24 cm. In tal caso, il cestino vapore non deve mai essere sommerso d'acqua né essere in contatto con il fondo della pentola.



Suggerimenti per aromatizzare gli alimenti cotti al vapore:

aggiungi nell'acqua del recipiente un po' di succo o di scorze di limone o di arancio, 5 foglie di basilico, 5 foglie di menta, 1 cucchiaino o 1 bustina di tè, un cucchiaino di dragoncello, di lavanda, di rosmarino o di timo sminuzzato.

Ingredienti	Peso/Quantità	Disporre nel	
		Cestino vapore	Vassoio vapore
Verdure			
Asparagi	250 gr	*	
Broccoli	300 gr	*	
Carote (pulite e tagliate a rondelle)	300 gr	*	
Cavolini di Bruxelles	300 gr	*	
Cavolfiori	300 gr	*	
Zucchine (a rondelle)	500 gr	*	
Indivia (tagliata a metà nel senso della lunghezza)	400 gr	*	
Spighe di mais	2 spighe	*	
Fagioli	250 gr	*	
Rape	300 gr	*	
Piselli (extra fini)	250 gr	*	
Porri	200 gr		*
Piselli mangiatutto	250 gr	*	
Peperoni (sbucciati, senza semi e tagliati in quattro)	400 gr	*	
Patate (intere, calibro medio)	500 gr	*	
Pomodori	200 gr		*

Tempi di cottura

Potenza

Cottura tradizionale su una pentola di acqua bollente	Nel forno microonde	Prima di togliere il coperchio, lasciar riposare per	Potenza del forno
6 min. per i gambi, poi aggiungere le punte e cuocere per altri 2 min	5 min. per i gambi, poi aggiungere le punte e cuocere per altri 2 min.	1 min	media
9 min	4 min	3 min	media
12 min	5 min	3 min	max 1000W
9 min	4 min	3 min	media
10 1/2 min	5 min	2 min	media
7 1/2 min	6 min	5 min	media
10 min	5 min		max 1000W
25 min	7 min		max 1000W
15 min., poi aggiungere un po' di burro e rimettere nella pentola per 5 min	15 min., poi aggiungere un po' di burro e rimettere nella pentola per 5 min		max 1000W
11 min	5 min	1 min	max 1000W
12 1/2 min	5 min	5 min	max 1000W
7 1/2 min	4 min	1 min	media
5 min	3 min	2 min	media
12 min	4 1/2 min	2 min	media
20 min	6 1/2 min	5 min	max 1000W
6 1/2 min	2 1/2 min	1 1/2 min	media

Ingredienti	Peso/Quantità	Disporre nel	
		Cestino vapore	Vassoio vapore
Pesci - Crostacei			
Grassi (salmone)	300 gr		*
Magri (merluzzo)	300 gr		*
Molluschi	300 gr		
Gamberoni (interi)	250 gr	*	
Scampi (interi)	250 gr	*	
Carni			
Anatra (filetto sgrassato)	300 gr		*
Tacchino, pollo (filetto)	300 gr		*
Maiale (lombata o filetto)	300 gr	*	
Vitello (filetto)	300 gr	*	
Farinacei			
Riso (preferibilmente coloso)	200 gr	*	
Semola	200 gr	*	
Frutta			
Banane	250 gr	*	
Fichi (interi)	150 gr	*	
Pere (intere)	200 gr	*	
Mele (intere)	200 gr	*	
Mele (a spicchi)	200 gr	*	

Tempi di cottura			Potenza
Cottura tradizionale su una pentola di acqua bollente	Nel forno microonde	Prima di togliere il coperchio, lasciar riposare per	Potenza del forno
11 min	3 min	2 min	media
12 1/2 min	4 min	2 min	media
4 min	2 min		media
9 min	4 min		media
9 min	4 min		media
8 1/2 min	3 min	2 min	max 1000W
11 min	3 1/2 min	2 min	max 1000W
13 min	4 min	5 min	max 1000W
12 min	4 min	2 min	max 1000W
30 min	4 min., poi mescolare e rimettere nel microonde per altri 3 min.	10 min	media
10 min	Far gonfiare prima di tutto in acqua calda, poi mettere per 2 min. nel microonde	3 min	media
4 min	3 min	1 min	media
2 1/2 min	1 min		media
4 1/2 min	1 1/2 min	2 min	maxi
13 min	4 min	2 min	max 1000W
5 min	2 1/4 min	2 min	max 1000W

Insalata tiepida di germogli
di spinaci
e salmone

Per 1 o 2 persone

150 g di germogli di spinaci
120 g di filetto di salmone
1 cucchiaino di aceto di Xérès
2 cucchiaini di olio di noci
20 g di gherigli di noci
Sale e pepe macinati

Versare un po' d'acqua tiepida nel recipiente del Cuoci-vapore, fino al livello indicato dalla linea. Sciacquare i germogli di spinaci sotto un getto d'acqua fresca e disporli poi nel panierino vapore in silicone. Cuocere per 2 minuti nel microonde (potenza 1 000 W). Tagliare il salmone a dadini di 1 cm circa di lato. Disporre i dadini di salmone sul vassoio vapore, coprire con il coperchio e cuocere nel microonde per 90 secondi (potenza 1 000 W). Lasciar riposare per 3 minuti prima di togliere il coperchio. Disporre i germogli di spinaci cotti sui piatti di servizio, aggiungere i dadini di salmone e i gherigli di noci. Preparare una salsina mescolando l'aceto di Xérès (ovvero di sherry) e l'olio di noci. Condire l'insalata con questa salsina, salare e pepare. Servire l'insalata ancora tiepida.

[AVVERTENZA] Tutte le nostre ricette sono state realizzate utilizzando un forno microonde di una potenza di 1 000 watt. Se il tuo forno microonde ha una potenza diversa, i tempi di cottura dovranno essere adattati in conseguenza.

Filetto di pollame all'antica con contorno di fagiolini all'aglio

Per 2 o 3 persone

300 g di fagiolini congelati
3 spicchi d'aglio "in camicia"
3 filetti di pollame
3 cucchiaini di senape all'antica
Sale e pepe macinati

Versare un po' d'acqua nel recipiente del Cuoci-vapore, fino al livello indicato dalla linea. Disporre i fagiolini e gli spicchi d'aglio non sbucciati nel cestino vapore in silicone. Coprire e cuocere nel microonde per 6 minuti (potenza 1 000 W). Spalmare un cucchiaino di senape all'antica su ogni filetto di pollame. Piegare i filetti in due, prepararli e disporli sul vassoio vapore. Cuocerli per 3 minuti, poi lasciarli riposare per altri 3 minuti con il coperchio chiuso. Salare quanto basta e servire.

Gamme papillotes minute | Minute cookers range



S M L XL



S M L XL



S M L XL



S M L XL

Papillote gourmet | Gourmet minute cooker



560 ml | 18,9 fl oz