

ok.

KOKBOK MIKRO- VÅGSUGN SOLO

FÖRRÄTTER
ANTIPASTA
SOPPOR

KÖTT
FJÄDERFÄ
FISK

GRÖNSAKER
TILLBEHÖR
SÅSER

SÖTSAKER
EFTERRÄTTER
DRYCKER

ok.

Kokbok mikrovågsugn

Skriv ut
Imtron GmbH, Ingolstadt
Recept, texter, typsättning, layout
Dipl.oec.troph. Claudia Rauh, Fürth

Introduktion _____	5
Viktig information _____	6
Porslin _____	9
Porslin tabell _____	11
Tina upp _____	12
Värma, uppvärmning _____	14
Tillagning _____	17
Recept _____	20
Förrätter, antipasta, soppor _____	21
Kött, fågel, fisk _____	27
Grönsaker, tillbehör, såser _____	35
Sötsaker, efterrätter, drycker _____	43
Recept register _____	50



Bäste kund

Vi gratulerar till ditt köp av din nya **ok.** mikrovågsugn. Det är ett perfekt tillskott för ditt kök och kommer att underlätta ditt arbete betydligt från och med nu. Lär känna egenskaperna och fördelarna med quick wave.

Du kan använda din ugn inte bara för tining och värming utan också för matlagning, ångning och smältning. Med vår kokbok hjälper dig med många recept för att bekanta dig med det nya sättet för matlagning, som sparar tid och energy.

Läs användarinstruktionerna för apparaten noga, för att du ska lära känna din apparat. Kokboken, erbjuder dig ytterligare information avseende mikrovågsugnar, deras olika användning och applikationer. Dessutom ger vi viktig information om rätt porslin och användbara tips och råd.

Det är vår förhoppning att du ska glädjas åt att pröva recepten och önskar dig all lycka med din **ok.** mikrovågsugn.

Ditt **ok.** team

Introduktion

► Vad är mikrovågor?

Mikrovågor är elektromagnetiska vågor, liknande radiovågor och TV vågor. Deras tillagningsförmåga erhålls genom att de minsta delarna av maten, speciellt fett och vattenmolekylerna, vibrerar så att molekylerna skaver mot varandra. Denna friktion skapar värme som är så kraftig att maten tillagas på mycket kort tid.

Mikrovågorna skapas i magnetronen, hjärtat i alla mikrovågsugnar, en högfrekvens tub som skickar ut vågor. Mikrovågorna matas in i tillagningsområdet via ett metallrör, och där fördelas de jämnt över maten som ska tillagas med hjälp av en roterande platta.

► Vilka är mikrovågornas egenskaper?

Mikrovågor rör sig i en rak linje genom rum. De passerar oförminskat genom material som glas, porslin, keramik, plast och papper, och de kan upptas av mat dvs. de kan verka direkt på maten. Det är därför inte nödvändigt att först värma upp porslinet. Mikrovågor reflekteras av metallytor. Detta betyder att metall avskärmar mikrovågor.

► Är mikrovågor farliga?

Mikrovågor är relativt långa vågor, som har används under årtionde för medicinsk värmebehandling. Mikrovågorna är skyddade från miljön av metallhöljet, så de kan inte lämna tillagningsutrymmet under tillagningen eller när luckan öppnas. En dubbel säkerhet stänger omedelbart av mikrovågorna när ugnen öppnas.

Ändringar i maten av mikrovågorna med skadliga effekter på hälsan har inte kunnat konstateras genom omfattande vetenskapliga studier och decennier av erfarenhet. Helt enkelt det motsatta - med korrekt användning, kan mikrovågsugnen erbjuda ett värdefullt bidrag till hälsosammare näringstillförsel. En mikrovågsugn är föremål för omfattande reglering och tester. **ok.** mikrovågsugnar är testade och kontrollerade av akrediterade testningsinstitut.

► Hur är mikrovågsugnen reglerad?

Liksom andra elektriska apparater och hållar kan du välja en drifttid och olika energinivåer för mikrovågsugnen. En timer eller en elektronisk klocka stänger automatiskt av när den inställda tillagningstiden har passerat.

Till skillnad mot konventionell tillagning, spelar energi och tid en större roll eftersom mikrovågorna värmer maten direkt. Därför är val av rätt energi och tid nyckeln till en god tillagning eller tining.

► Energi inställningar

Energiinställningarna kan vara märkta med nummer, symboler, procentvärden eller effektvärden. För recepten har energiklasserna »**Hög - Medelhög - Medel - Låg**« vara verkningsfulla.

Följande tabell visar användningsexempel för individuell energiinställning och du kan bestämma motsvarande energiinställning för din ugn. Motsvarande effekt och energi värden finns listade på TV middag eller i andra kokböcker.

Energi	%	Watt	Användningsexempel
Max hög	100 %	800	Snabb tillagning och värmning av drycker och TV middagar
	80 %	700	
Mellanhög	70 %	600	Lätt tillagning och värmning
	60 %	500	Värmning av små volymer och känslig mat
Mellan	50 %	400	Kraftig kontinuerlig tillagning
	40 %	300	Smälta chocklad, gelatin eller smör
Mellan/låg	30 %	200	Upptining
	25 %	250	Lågenergi kontinuerlig tillagning, värma barnmat
Låg	20 %	100	Skta tining av känslig mat, varmhållning
	10 %	80	varm

► Automatiska program

Elektroniska apparater är vanligen utrustade med automatiska program som förenklar tillagningsprocessen för en mikrovågsugn. Beroende av programmet, beräknas slutet på tillagningstiden baserat på vikten. Du finner ytterligare detaljer i din bruksanvisning.

Viktig information

► Användningsfördelar

► Tina upp

Mikrovågsugnen möjliggör lätt och snabb upptining av mat. När du tinar upp och tillagar i ett steg, sparar du mycket tid och energi.

► Värma /smälta

Vissa rätter har bara en typisk aroma när den har rätt temperatur. Därför kan du få ost och rödvin till rumstemperatur på ett par sekunder med en medelinställning på mikrovågsugnen. Smör blir bredbart och yoghurt eller drycker förlorar sin isande kyla från kylskåpet. Glass kan enklare skopas till bollar. Saldsdressing får sin arom bara när den värms lätt, och choklad, smör eller ost kan smältas med utmärkt lätthet.

► Värmning av vätskor

En mikrovågsugn låter dig snabbt värma en kopp mjölk eller kakao till frukost, vatten till en kopp te, kaffe som har svalnat, ett glas glögg, eller buljong.

► Värma / värma upp igen

Färdiglagade rätter smakar som nytillagade när de värms i en mikrovågsugn. Detta är speciellt lämpligt när familjemedlemmarna äter vid olika tider. Återvärmad mat, överkokt mat och mat som hålls varm i timmar är nu någonting från det förflutna.

► Tillagning

Tillagning i en mikrovågsugn motsvarar konventionell ångning eller tillagning i vatten eller vattenbad. Emellertid den stora skillnaden är att knappast något vatten eller fett krävs, eftersom maten tillagas i sin egen saft. Vitaminer, mineraler, färg och aromen kan inte tvättas ur eller överkokas. Dessutom, tillagning utan fett sparar många kalorier.

► Mindre arbete

Med mikrovågsugn, tillagas maten på serveringsporrlinet. Mindre smutsig disk. Inga smutsiga pannor som måste diskas för hand. Diskmaskinen kan användas fullt ut. Mikrovågsugnen blir inte smutsig och kan enkelt rengöras.

► Lämplig porslin

Kraven på porslin för en mikrovågsugn är annorlunda än för konventionell användning. Du kan tillaga i glas och porslin, i en mikrovågsugn men inte med metall.

Då hög temperatur kan förekomma vid tillagningen, ska köksredskap ha en motsvarande temperaturtålighet. Värmetåligt glas, porslin, keramik och värmeresistent plast är idealiskt. Emellertid kan ditt vanliga vardagsporslin användas om det är diskmaskinssäkert och oskadat.

► Porslinstestet

Om du inte är säker på om en behållare är lämplig för tillagning i mikrovågsugn, gör porslinstestet. Värm porslinet i ca 20 sekunder vid max inställning. Om det förblir kallt eller bara lätt varmt, är det lämpligt. Om det blir varmt och gnistor skapas, kan det inte användas.

► Porslin i metall eller innehållande metall är förbjudet!

Med andra ord grytor eller pannor i stål, rostfritt, koppar, gjutgods eller emalj samt burkar, är förbjudna. Detta gäller också för porslin med guld eller silverkanter eller andra dekorationer och tilläggsblandningar (blykristall). Metall reflekterar mikrovågor och gnistor och skador på apparaten kan orsakas. Undantag är metalliska tillbehör som roterande skiva eller grill.

► Glas och porslin

är speciellt lämpliga för mikrovågsugnar. Glas tillåter mikrovågorna att passera genom opåverkade och har fördelen att tillagningen kan observeras. Mycket fint glas eller porslin ska inte användas då det kan gå sönder genom varm mat. Glas med skruvat netallock och flaskor med smal nacke är inte lämpliga.

► Glaskeramik

är speciellt genomsläppliga för mikrovågorna och är kompatibla med höga temperaturer och temperaturskillnader.

► Lergods, keramik, lera

är väl lämpade, men ska vara gaserade och utan sprickor. Detta för att vätska i fina sprickor kan ha en "sprängande" verkan vid uppvärmning. Vid inköp, kontrollera för märkning "lämplig för mikrovågsugn" eller gör porslinstestet.

► Plaster

Om plast används i mikrovågsugn, ska speciell uppmärksamhet riktas mot temperaturområdet. Temperaturresistansen, speciell mikrovågskvalitet som kan användas för djupfrysning, värmning och tillagning är idealt. En del plaster för tillagning kan också användas i en bakugn. Emellertid, konventionella djupfrysningsbehållare är bara lämpliga för kort uppvärmning till ättemperatur.

Porslin

► **Plastfolie**

måste vara temperaturremanent och ånggenomsläppande. I enlighet måste metallklämmor på tillagningspåsar eller ugnspåsar ersättas av gummiband eller snudd och ett eller två hål måste punkteras för att ångan ska kunna komma ut. Fast film är inte lämplig för tillagning. Speciell mikrovågsugnsfolie ska användas.

► **Trä korg**

Träskålar eller skärbräde ska inte sättas in i mikrovågsugnen. De torkar ut och spricker. Korgar ska också bara värmas en kort tid.

► **Aluminium skålar/-folie**

Vad gäller aluminiumskålar och andra förpackningar för färdigrätter följ alltid tillverkarens specifikationer, och fall av tvekan, fyll över i ett mikrovågssäkert redskap. Värming i en aluminiumskål är möjligt om denna inte är högre än 3 cm och locket avlägsnats. Dessutom, aluminium skålen får aldrig vara i kontakt med väggarna i tillagningsrummet eller en andra aluminiumskål. Emellertid, tillagningstiden ökar med flera minuter eftersom mikrovågorna bara kan penetrera maten uppifrån. Vid tining, kan aluminiumfolie förhindra att maten överhettas, men ska vara minst 3 cm borta från väggarna i ugnen.

► **Form och storlek**

Kapaciteten ska väljas så att fatet endast fylls till 2/3. Flata, runda och ovala former möjliggör bättre penetration av mikrovågorna höga former med liten diameter. Med fyrkantiga former, koncentreras mikrovågorna gärna i hörnorna, och maten blir där lätt överkokt.

Följande tabell ger en översikt av vilka fat som lämpar sig för vilken användning.

Porslin tabell

Porslin typ	Mikrovågs användning		Obs
	Tina upp Tillagning	Uppvärmning	
Glas och porslin Normalt hushålls redskap, icke branhärdigt, diskmaskinsäkert	ja	ja	inga guld eller silverkanter inga metallblandningar som med blykristall, inga kannor med metallring
Glaskeramik eldfast glas och porslin	ja	ja	
Keramik, lergods	ja	ja	utan metallinnehållande glasyr, gör ett tillagningstest om det behövs
Lerserviser glaserad ej glaserad (lerkruka)	ja nej	ja nej	Följ tillverkarens specifikationer!
Plastserviser värmeresistent till 100 °C värmeresistent till 250 °C	ja ja	nej ja	Följ tillverkarens specifikationer!
Plastfolie Plastfolie Ugnspåse Tillagningspåse Mikrovågsfolie	nej ja ja ja	nej ja ja ja	Använd inte metallklämmor för tillsutning, slå hål i påsen
Papper, bakningspapper kardborre	ja	nej	Ej vaxbelagda pappersserviser
Metall Aluminiumfolie/ aluminium skålar, bakformar emaljerade, rostfritt stål gryta	ja nej nej	nej nej nej	endast flata aluminiumskålar utan ett lock, aluminiumfolien får inte vidröra väggarna i ugnen
Silikon formar Bakplåtar	ja	ja	Följ tillverkarens specifikationer!

Tina upp

► Tining i minuter

En mikrovågsugn möjliggör mycket snabb upptining av djupfrost mat. Vänta i timmar och tidig planering tillhör det förgångna. Nu kan du ha tillgång till dina reserver i frysen snabbt, om oväntade gäster dyker upp och du inte kan inhandla.

► Vad är rätt inställning?

Den särskilda upptiningsinställningen tinar upp färsk mat försiktigt. Följande gäller: desto lägre energi, desto långsammare och försiktigare upptining. Du finner riktvärden för upptiningstider i upptiningstabellen. Kg skalan på tiduret hjälper dig att avgöra rätt upptiningstid.

Apparater med automatisk upptining, bestämmer själva tiden för upptining från typ och vikt av mat. När den djupfrysta maten också ska tillagas eller värmas, kan max inställning användas.

► Praktiska råd:

- Ta hänsyn till upptining redan vid infrysningen. Portionera det som ska frysas i förhållande till behållarens storlek. Platta förpackningar på 250 g kan bäst tinas upp. Förfrysning av frukt och grönsaker gör portionering möjlig vid ett senare tillfälle.
- Den frysta maten är lättare att skilja från förpackningen om den tinas upp 1/2 till 1 minut med max inställning. Ta bort metallklämmor i förväg. För frysboxar som även är lämpliga för värmning och tillagning, ta bort locket. Fyll annars maten i redskap lämpligt för mikrovågsugn.
- Fördela maten så jämnt som möjligt i ugnen. Arrangera maten med olka tjocklek, som hel fisk eller kycklingben, så att tjockare delar är på utsidan. Ett omvänt tefat eller ett speciellt upptiningsgaller förhindrar att maten ligger i den kvarstående vätskan.
- Små kvantiteter tinnas lättare än stora. Vänd kompakta stycken som kött eller bröd flera gånger. Om möjligt, dela blocket efter halva upptiningstiden eller ta ut redan tinade delar (t.ex. köttfärs) Rör om flytande mat som soppor eller grytor en eller två gånger.
- Lå inte maten tina helt och hållet. En återstående tid utanför ugnen låter den frysta maten tina helt. (Tumregel: 10 min)
- Mat med lågt fuktinnehåll som bröd eller bullar förlorar snabbt sin fuktighet vid tining. Därför sätt inte tid och energi för högt. Det finns en brandrisk.
- Ta försiktigt bort eventuell tiningvätska vid tining av köttfärs, fågel eller fisk. Behandla tinad mat snabbt. Rengör skärbräde, knivar osv omgående efter användning med varmt vatten.

Mat	Kvantitet	Energi	Tid Minuter	Slutlig upptining Minuter	Obs
Kött, korv					
Kött (oxkött, kalv, fläskkött) i block	500 g	låg	14 - 18	10-15	efter halva tiden , vänd köttet ; täck känsliga delar; dela hackat kött, ta bort redan tinade delar; separera korvskivor
	1000 g	låg	25-30	20-25	
Kotlett, chops	200 g	låg	4-6	5-10	
Köttfärs	250 g	låg	6-8	5-10	
Stekt korv, bockwurst	200 g	låg	4-6	5-10	
Kallskuret	300 g	låg	4-6	5-10	
Fjäderfä					
Kyckling	1000g	låg	20-25	10-15	vänd efter halva upptiningstiden, täck vinga och lår med aluminiumfolie; låt inte tinings vätska komma i kontakt med annan mat
Kycklingbitar	500 g	låg	12-15	5-10	
Anka	1700 g	låg	25-40	20-25	
Gås, kalkonbitar	500 g	låg	12-18	10-15	
Fisk					
Räkor, småräkor	250 g	låg	5-7	5-10	rör om flera gånger, vänd ofta
Forell	340 g	låg	4-6	5-10	
Hel fisk	500 g	låg	7-10	10-15	
Fiskfilet	250 g	låg	5-7	5-10	
Frukt					
Hallon, jordgubbar	250 g	låg	4-6	5-10	rör om försiktigt eller dela
Körsbär, plommon	250 g	låg	5-7	5-10	
Äppelmos	500 g	låg	9-12	5-10	
Bröd och bakverk					
Bullar	4 st	låg	ca.1	3-5	Placera bröd och bakverkpå pappers handdukar som absorberar fukten; tina delikata bakverk lätt
Bröd	1000g	låg	13-15	8-10	
Rostat bröd	500 g	låg	5-6	5-10	
Fruktkaka	500 g	låg	6-8	5-10	
Fruktkaka	1 st.	låg	2-3	2-3	
Tårta	1 st.	låg	0,5-1	3-5	
Tårta	1200 g	låg	10-12	30-60	
Mjölksprodukter					
Smör	250 g	låg	6-8	10-15	Ta bort aluminiumfolien, rör om efter halva tiden ; piska lätt den halvfrusna grädden
Keso	250 g	låg	6-8	5-10	
Grädde	200 g	låg	4-6	2-3	

Värma, uppvärmning

▶ Värma till rumstemperatur

- ▶ Ställ bara in ugnen på en mycket kort uppvärmningstid och en mellan eller låg energinivå. Maten uppnår mycket snabbt rumstemperatur. Överhettning kan bli katastrof för ost, smör eller glass.

▶ Värmning av vätskor

- ▶ Använd aldrig fina glas eller kupor som inte kan motstå högre temperaturer för varma vätskor.
- ▶ En glasstav eller metall eller plasticsked i koppen förindrar så kallad kokningsfördröjning då vätskan förångas omgående vid uttagningen. Med hjälp av skeden, kan kokningsbubblorna bildas långsamt och kan stiga längs skeden.
- ▶ Innan du dricker ska du röra om vätskan för att bli av med temperaturskillnaden. Försök inte prova temperaturen med din mun. Oftast är vätskan varmare än vad behållaren indikerar.
- ▶ Drycker med hög alkoholhalt får inte värmas betydligt då de kan antändas.

▶ Återvärmning av färdiglagad mat

- ▶ Placera den färdiglagade maten eller resterna efter tillagning i kylskåpet. På så sätt bevaras vitaminerna längre. Om du använder serveringsporslinet för detta behöver du inte byta behållare senare.
- ▶ Arrangera de olika komponenterna för en enkel måltid så plant som möjligt. Placera tjocka delar som kycklingben på utsidan och åldringskänsliga delar på insidan.
- ▶ Täck över maten för uppvärmning. På så sätt värms maten jämnare och torkar inte ut. Upp och nervända fat, mikrovågsfolie, smörpapper, eller special täckning är lämpligt för övertäckning.
- ▶ Täck inte över mat med fräsigt utsida, som ströbröds-kotletter, grillad kyckling eller gratinerad mat så att skorpan inte mjuknar för mycket. Pensla ytan med olja eller smält smör hållar den knaprigare.
- ▶ Fukta stuvning och tillbehör som potatismos, ris, nudlar och grönsaker med lite vätska. Häll sås över kött.
- ▶ Rör om större kvantiteter en eller två gånger under uppvärmning.
- ▶ Uppvärmningstiden i följande tabell utgör bara riktvärden då tiden är beroende till stor del på utgångstemperaturen och matens sammansättning. Det kan därför rekommenderas att då och då kontrollera om maten redan är varm nog.

Värma, uppvärmning

Mat	Kvantitet	Energi	Tid i Minuter	Täckning	Obs	
Vätskor						
Vatten	1 liten kopp	125 g	max.	1-1,5	nej	placera en tesked i kärlet för att förhindra kokningsfördröjning, omrör väl innan du dricker
	1 stor kopp	250 g	max.	1,5-2,5	nej	
	0,5 l	500 g	max.	5-6	nej	
Kaffe	1 kopp	150 g	max.	1-1,5	nej	
Mjölk	1 kopp	150 g	hög	1-1,5	nej	
En rätters middag						
Kotlett med potatis och grönsaker	450 g	max.	2,5-3,5	ja		fukta i förväg, rör om då och då
Gulash med nudlar	450 g	max.	2-2,5	ja		
Kött med kroppkaka och sås	450 g	max.	2,5-3,5	ja		
Kött						
Ströbröds kotlett	200 g	max.	1-2	nej		pensla med olja, så att skorpmjölet eller skorpan inte blir mjuk
Hamburgare, 4 st	500 g	max.	4-5	nej		
Stek	250 g	max.	2-3	nej		
Fjäderfä						
1/2 kyckling	450 g	max.	4-6	nej		pensla med olja, rör om då och då
Kyckling frikass'e	400 g	max.	4-5	ja		
Grönsaker						
1 portion	150 g	max.	2-2,5	ja		rör om
2 portioner	300 g	max.	3-4	ja		
Tillbehör						
Nudlar, ris, 1 portion	150 g	max.	2-2,5	ja		fukta i förväg, rör om
2 portioner	300 g	max.	3-4	ja		
Potatis	500 g	max.	4-5	ja		
Soppor/såser						
Klar buljong, 1 fat	250 g	max.	1,5-2,5	ja		rör om
Soppa med fyllning	250 g	max.	2-3	ja		
Sås	250 g	max.	2-2,5	ja		
Barnmat						
Mjölk	100 ml	mellan	0,5-1	nej		blanda väl, kontrollera temperaturen
Mos	200 g	mellan	1-1,5	nej		

Värma, uppvärmning

► Barnmat

En mikrovågsugn underlättar förberedelsen av mat för spädbarn och små barn avsevärt. Så portioner grönsaker, kompotter, eller mos kan snabbt skapas och färdigmat kan värmas. Emellertid ska du kontrollera temperaturen noga med en termometer eller smaka, precis som för normal tillagning. Observera att konsumtionstemperatur för ett spädbarn är endast 37 °C.

- Ta av locket och värm innehållet i glaset eller en portion i en liten skål eller fat. Efter värmning rör om och kontrollera temperaturen. Förvara uppvärmda rester tillsutet och kallt och använd inom 3 dagar. Använd uppvärmda rester för mat till vuxna.
- För kokning av vatten och **förberedelse av mjölkdrycker**, är det bäst att använda mikrovågssäkra kärl och fylla vätskan i flaskor först efter värmning. Kontrollera alltid temperaturen innan du låter ett barn dricka från flaskan. Droppa ett par droppar på insidan av din handled.
- Placera en **mjölkflaska** med mjölk eller kallt te i mikrovågsgugnen utan att förluta den. Viktig: I detta fall rör också om efter värmning och kontrollera temperaturen.
- Använd **inte** mikrovågsgugnen för att **sterilisera** flaskor och nappar. Du kan kontrollera koktiden bättre med konventionella metoder.

► Praktiska råd

- Följ riktlinjernas värde i kokningstabellen och recepten. Observera kokningsprocessen om du inte har mycket erfarenhet. Du kan när som helst öppna luckan till ugnen. Ugnen stängs då automatiskt av. Den startar på nytt när luckan stängs.
- Mat från kylen kräver längre tillagningstid än rumstemporerad mat.
- Mer kompakt mat kräver längre tillagningstid. Till exempel ett större stycke kött kräver längre tillagning än samma kvantitet som köttfärs. Det rekommenderas att starta tillagning av större kvantiteter med max. energi och sedan fortsätta tillagning med medel energi för jämn tillagning. Rör om ordentligt och vänd kompakta stycken.
- Plan mat tillagas snabbare än hög mat, därför ska maten bredas ut så plant som möjligt. Placera tunnare delar som kycklingben eller fiskfile på insidan eller låt dem överlappa.
- Små kvantiteter tillagas snabbare än stora. Följande tumregler gäller:
Dubbel kvantitet = dubbla tiden
Half Kvantitet = half Tid.
- Om du inte kan finna en matchande tid listad för en måltid, gäller följande: ca. 1 minuts tillagning per 100g.
- Ett lock förhindrar torkning av maten. Upp och nervända fat, mikrovågsfolie, smörpapper, eller special täckning är också lämpligt för övertäckning. Mat som har en skorpa ska tillagas otäckt.
- Lägg endast till lite eller ingen mat under tillagning. För grönsaker, är återstående vatten efter sköljning tillräckligt i de flesta fall.
- Mat med hårt skal som äpple, potatis eller korvar ska stickas med en gaffel eller tandsticka för att undvika bristning.
- Egg med skal kan inte tillagas i mikrovågsugn då de skulle sprängas vid värmning. För stekta ägg eller ägg i glas, pricka äggulan flera gånger före tillagning.
- Värm inte mat i tätslutna glas eller flaskor. Maten expanderar och kan spränga behållaren.
- Värmning av större kvantiteter matlagningsolja (fritering) får inte ske i mikrovågsugn.
- Efter tillagning, låt maten stå kvar i ugnen eller i rumstemperatur, maten fortsätter då att tillagas något. Rör om före servering.
- Du behöver grytlapp för att ta ut faten även vid tillagning eller värmning i en mikrovågsugn, då maten överför värme till faten.

Tillagning

mat(Färsk)	Kvantitet	Energi	Tid i Minuter	Täckning	Obs
Kött, korv					
Ox, fläsk eller kalv som ett block	350 g	hög	10-12	ja	vänd efter halva tiden låt det puttra i 3 till 5 minuet; stek köttlimpa, pensla med ägg; stick korvar med en gaffel
	500 g	hög	12-15	ja	
Härdat fläsk	400 g	hög	12-14	ja	
Köttfärslimpa	500 g	hög	13-15	ja	
Wienerschnitzel	200 g	mellan	2-3	ja	
Bockwurst	200 g	mellan	2-3	ja	
Fjäderfä					
Kokhöns	1000g	hög	13-15	ja	tillaga utan vätska i dess egen saft vänd en gång, låt den småkoka i 4 till 5 minuter
Kycklingbitar	250 g	hög	4-5	ja	
Fisk					
Trout au bleu	300 g	hög	5-6	ja	vänd efter halva tiden Låt det puttra i 3 till 5 minutes
Fiskfilet	300 g	hög	3-4	ja	
Grönsaker					
Blomkål	350 g	max.	8-11	ja	Skär grönsaken i små bitar och koka i 2 till 3 teskedar vätska, rör om då och då, låt dem puttra i 3 till 5 minuter, smaksätt bara precis före servering
Broccoli	350 g	max.	6-9	ja	
Endiv	350 g	max.	6-7	ja	
Fänkål	350 g	max.	8-11	ja	
Potatis	350 g	max.	9-12	ja	
Kålrabbi	350 g	max.	8-10	ja	
Purjolök	350 g	max.	7-9	ja	
Morötter	350 g	max.	8-10	ja	
Paprika	350 g	max.	6-9	ja	
Brysselkol	300 g	max.	7-10	ja	
Tomater	350 g	max.	6-7	ja	
Zucchini	350 g	max.	9-10	ja	
Frukt					
Äpple och päron kompott	300 g	max.	5-8	ja	Addera 125 ml vatten. Citronjuice förhindrar att frukten missfärgas. Låt det -puttra i 3 till 5 minutes
Plommon pur'e	250 g	max.	4-6	nej	
Rabarber pur'e	250 g	max.	5-8	ja	
Bakad äpple, 4 st	500 g	max.	7-9	ja	

Tillagning

Mat (djup fryst)	Kvantitet	Energi	Tid i Minuter	Täckning	Obs
Kötträtter					
Kött med sås	400 g	max.	10-12	ja	Rör om då och då, Låt det vila i 3 till 5 minutes
Gulash, tärnat Kött	500 g	max.	10-15	ja	
Kalv bullar	250 g	max.	7-8	ja	
Fjäderfä rätter					
Kyckling frikass'e	250 g	max.	6-7	ja	Rör om då och då, Låt det vila i 3 till 5 minutes
Fjäderfäsoppa	200 g	max.	5-6	ja	
Fisk					
Fiskfilet	300 g	max.	7-8	ja	vänd efter halva tiden Låt det puttra i 3 till 5 minutes
Fiskfilet	400 g	max.	8-9	ja	
Grönsaker					
Rödkål	450 g	max.	14-16	ja	med 1 till 2 skedar vätska. Rör om då. och då eller dela försiktigt, .Låt det puttra i 2 till 3 minutes, krydda endast kort före servering
Bladspenat	300 g	max.	11-13	ja	
Blomkål	200 g	max.	7-9	ja	
Brytbönor	200 g	max.	8-10	ja	
Broccoli	300 g	max.	8-9	ja	
Ärtor	300 g	max.	7-8	ja	
Kålrabbi	300 g	max.	13-15	ja	
Purjolök	200 g	max.	10-11	ja	
Majs	200 g	max.	4-6	ja	
Morötter	200 g	max.	5-6	ja	
Brysselkol	300 g	max.	7-8	ja	
Spenat	450 g	max.	12-13	ja	
Soppor/grytor					
Gryta	500 g	max.	13-15	ja	Rör om då och då, Låt det vila i 3 till 5 minutes
Soppa med fyllning	300 g	max.	7-8	ja	
Krämig soppa	500 g	max.	13-15	ja	

Recept

► Förklaringar

- Läs igenom receptet noga innan du börjar arbeta. Detta är viktigt då förberedelser och procedur för mikrovågsugn tillagning ibland skiljer sig från normal tillagning.
- Koliloule och kilokalorier värdena är ca. värden och kan variera beroende av storlek på tesked och matsked och på grund av variationer.
- Den listade tillagningstiden är referensvärde som kan variera på grund av typ av utrustningstyp och matens egenskaper.

► Symbol

Följande symboler ska hjälpa dig att välja rätt maträtt. Avseende material, följ noteringarna i porslinstabellen.



mikrovågssäkra rätter täcks med ett lock eller folie



mikrovågssäkra rätter utan ett lock



små rätter, skålar, såspannor, ca. 0,5 till 1 liter



mellanstora rätter, såspanna, ca. 1 till 1,5 liter



stora rymmande rätter, såspanna. ca. upp till 2 liter



mikrovågsugns-säkra glasburkar, glaskannor



Koppar eller muggar med tesked

► Förkortningar

tbsp. Matsked

kcal Kilokalorier

kg Kilogram

kj Kilojoule

L Liter

mL Milliliter

tsp. tesked

Förrätter, antipasta, soppor

Krabba med ägg på vitt brödhörnor _____	22
Gratinerade tomater _____	22
Plommon i bacon _____	23
Päron med gorgonzola _____	23
Marinerad paprika _____	24
Tomatsoppa _____	24
Klar grönsakssoppa _____	25
Pumpasoppa _____	25
Vildvitlökssoppa _____	26
Krämig morotsoppa _____	26

Förrätter, antipasta, soppor

2 portioner
ca. 994 kJ/238 kcal per portion

Krabba med ägg på vitt brödhörnor

»mycket snabb«

Ingredienser:

20 g mör
40 g djupfrysta krabbor
2 ägg
2 matskedar grädde
1 matsked hackad
persilja
Salt
2 skivor rostat bröd
skuret i trianglar
Färskmalen peppar

Porslin:



Förberedelse:

1. Lägg smör i en skål och låt det smälta.
▶ **Mikrovågsugn maxnivå, ca. 30 sekunder**
2. sätt till ägg, grädde, persilja och salt och rör ihop, lägg till krabba och tillaga. Rör om då och då
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 4 minuter**
3. Under tiden, rosta brödet lätt gult. Efter tillagning, lösgör krabba-ägg blandningen och fördela den över fyra rostade trianglar. Dekorera som önskas med färskmalen peppar, tomatskivor och ett saladsblad.

3 portioner
ca. 483 kJ/115 kcal per portion

Gratinerade tomater

»kall eller varm förrätt«

Ingredienser:

3 till 4 tomater
1 matsked ströbröd
Salt
Malen peppar
1 matsked färskriven
Parmesan
1 vitlöksklyfta
1 matsked persilja
2 matskedar olivolja

Porslin:



Förberedelse:

1. Tvätta tomaterna, avlägsna stjälken, skär i sidled. Placera tomaterna sida vid sida i en flat skål och strö över salt och peppar.
2. Blanda ströbröd, färskriven parmesan, krossad vitlöksklyfta, hackad persilja och olivolja och fördela blandningen över tomaterna. Värm ugnen tills osten har smält.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 6 minuter**
3. Låt det svalna innan du äter.

5 portioner
ca. 742 kJ/177 kcal

Plommon i bacon

»småbitar«

Ingredienser:

150 g torkade plommon
2 matskedar sherry
3 matskeda appelsinjuice
150 g bacon eller skinka

Porslin:



Förberedelse:

1. Blöta de torkade plommonen i ca. 1/2 timma i sherry och appelsinjuice.
2. Linda in plommon i en halv skiva bacon eller skinka och placera sida vid sida i porslinet. Värm ugnen tills baconet blir krispigt.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**
3. Låt plommonen svala och servera dem med grillspet.

1 portion
approx. 1319 kJ/315 kcal

Päron med gorgonzola

»mycket snabb«

Ingredienser:

1 moget päron
1 matsked citronjuice
30 g gorgonzola
4 valnötskärnor

Porslin:



Förberedelse:

1. Skala päronet, ta bort kärnan med en tesked. Spraya päronhalvorna med citronjuice och placera dem i ett tråg.
2. Krossa gorgonzolan med gallel, hacka valnötterna. Fyll päronhalvorna med osten och nötterna och värm tills osten har smält.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
Svalna i 1 till 2 minuter
3. Servera med vitt bröd.

Förrätter, antipasta, soppor

3 portioner

ca. 429 kJ/103 kcal per portion

Ingredienser:

1 röd och 1 gul paprika

1 vitlöksklyfta

2 matskedar olivolja

1 matsked honung

Salt

Malen peppar

3 matskedar

Balsamvinäger

Basilika

Porcelain:



Marinerad paprika

»bör vara på varje antipastarätt«

Förberedelse:

1. Skölj paprikan och skär dem i breda strimlor. Till sist tärna virlöksklyftan. Sätt till olivolja och ånga med lock.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 6 till 8 minuter**

2. Blanda med honung, kryddorna och balsamvinägern och låt det marineras till servering. Dekorera med basilika som önskas.

4 portioner

ca. 840 kJ/201 kcal per portion

Ingredienser:

1 liten lök

1 vitlöksklyfta

4 matskedar olivolja

750 g tomater, färska

eller från konservburken

250 ml vegetabilisk spad

1/2 kopp (100 g) grädd

Peppar

Salt

1 nypa socker

1 till 2 stjälkar basilika

4 matsked crème fraîche

Porcelain:



Tomatsoppa

»speciellt gott gjord på helt mogna tomater«

Förberedelse:

1. Skär löken i tärningar och vitlöken mycket fint och koka i olivoljan till glansig.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

2. Skölj färska tomater, skär dem i små bitar och kok dem med lock till de är mjuka.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 7 till 10 minuter**

3. Mosa med en handblandare eller passera genom en fin sil. Rör i vätskan och grädden. Krydda med kryddor och hackad basilika och värm en kort tid.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**

4. Servera dekorerad med basilika blad och crème fraîche.

4 portioner
ca. 177 kJ/42 kcal per portion

Klar grönsakssoppa

»en lätt förrätt«

Ingredienser:

350 g grönsaker
t.ex. 2 morötter
1 rotpersilja
1 bit sellerirot
1 purjolök
1 tesked smör
750 ml vegetabilisk eller
köttbuljong och buljong
Salt och peppar
Persilja finkackad

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skala morötterna, totpersiljan och sellerin och tärna den. Skär den vita delen av purjolöken till ringar.
2. Koka försiktigt de tärnade grönsakerna med smöret.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 6 minuter**
3. Rör i spadet, och koka tills den är klar.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 10 till 12 minuter**
4. Krydda soppan och servera den med finhackad persilja.

4 portioner
ca. 654 kJ/157 kcal per portion

Pumpasoppa

»en soppa med en känsla av höst«

Ingredienser:

1 lök
1 bit ingefära
1 tesked smör
300 g pumpa
(Hokkaido)
1 morot
1 potatis
500 ml vegetabilisk
buljong
20 ml apelsinjuice
1 tesked kumin
Salt
Peppar
Pumpakärnor
4 teskedar pumpakärn
olja

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skölj pumpan, dela den, ta bort kärnorna och skär den i bitar. Du behöver inte skala eftersom skalet även kan användas. Skala och tärna potatisen och morötterna. Till sist hacka löken och ingefäran. Placera grönsakerna med smöret och 125 ml vegetabilisk buljong i mikrovågsugnssäkert porcelain och koka med lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 13 till 15 minuter**
2. Sätt till kryddor och resterande buljong. Mosa med handmixer, krydda till smak och koka en gång till.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**
3. Servera med rostade pumpa kärnor och en matsked av pumpa kärnolja.

Förrätter, antipasta, soppor

4 portioner
ca. 840 kJ/201 kcal per portion

Vild vitlökssoppa

»passar bäst på våren«

Ingredienser:

1 liten lök
1 vitlöksklyfta
4 matskedar olivolja
1 klase vild vitlök
250 ml vegetabilisk spad
1/2 kopp (100 g) grädde
Peppar
Salt
1 till 2 stjälkar basilika
2 skivor rostat bröd

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skär löken och vitlöken mycket fint, skölj den vilda vitlöken, och hacka den. Koka med halva buljongen och olivoljan.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**

2. Tillsätt resterande buljong och grädden och låt koka en gång till.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**

3. Mosa med handmixer, krydda till smak och möjligen koka en gång till.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**

4. Servera med rostade brödtärningar.

4 portioner
ca. 847 kJ/203 kcal per portion

Krämig morotsoppa

»en fin förrätt«

Ingredienser:

1 lök
1 matsked smör
500 g morötter
1 tesked vetemjöl
500 ml vegetabilisk
buljong
200 ml mjölk
1/2 kopp (100 ml)
grädde
Salt
Peppar
Persilja finkackad

Porcelain:



Förberedelse:

1. hacka löken och koka den i smör.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

2. Skölj och rengör morötterna, skär dem i små bitar, sätt till dem till löken, häll i 125 ml buljong och koka med lock till de är mjuka.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 13 till 15 minuter**

3. Blanda vetemjöl och mos med handmixer eller i en mixer. Tillsätt resterande buljong, mjölk och grädden och låt koka med lock.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**

4. Krydda efter smak och servera dekorerad med persilja.

Förrätter, antipasta, soppor

Skinka kokt i vin _____	28
Asiatisk gulash _____	28
Tomatköttfärssås. _____	29
Köttbullar i tomatsås _____	29
Köttfärsbullar med sesam _____	30
Kalkongulash med bönor _____	30
Kyckling breast på purjolök _____	31
Kyckling i rödvin _____	31
Trout au bleu _____	32
Lax a la Provence _____	32
Torsk i en grönsaksbädd _____	33
Sej i citronsås _____	33
Blandad korvgrillspett på grönsaker _____	34
Härdat fläsk på äpplebädd _____	34

6 portioner
ca 1588 kJ/379 kcal per portion

Skinka kokt i vin

»snabbt och lätt«

Ingredienser:

ca. 1 kg kokt skinka i ett stycke
1 klase färska grönsaker
1 lagerblad
5 Vita pepparkorn
375 ml halvtorr
Vitt vin

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj grönsakerna, hacka dem grovt, och koka ett kort ögonblick tillsammans med kryddorna.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**
2. Tillätt skinkan och koka med lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 9 till 11 minuter +**
▶ **Mikrovågsugn mellannivå 15 till 20 minuter**
3. Låt det vila i 5minuter före servering. Detta lämpar sig väl med blandad sallad och lantbröd.

3 portioner
ca. 680 kJ/150 kcal per portion

Asiatisk gulash

»från fjärran östern«

Ingredienser:

300 g fläskfilet
2 matskedar torr sherry
4 matskedar Sojasås
1 vitlöksklyfta
1 bit färsk ingefära
2 bladselleri
1 paprika
1 morot
1 matsked olja
2 teskedar Majsmjöl
1 klase grön koriander
Peppar
Gomasio (sesamsalt)

Porslin:



Förberedelse:

1. Skär köttet tvärs fibrerna i tunna remsor, blanda med sherry, sojasås, slutligen hackad vitlök och ingefära och låt det puttra i ca 15 minuter.
2. Skölj selerytjälkarna, dra av de hårda fibrerna och skär i tunna strimlor. Skär paprika och morötter i fina strimlor.
3. Ta ut köttet från marinaden, blanda med hackade grönsaker och olja i kokkärlet och koka det.
▶ **Mikrovågsugn hög nivå 10 till 13 minuter**
4. Blanda stärkelsen med resterande marinad och rör i det tillsammans med kryddorna. Värm en kort tid.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**
5. Hacka koriandern, krydda efter smak, låt det puttra i ca. 3 minuter och servera med ris.

4 portioner
ca. 704 kJ/169 kcal per portion

Tomatköttfärssås.

»passar väl till spaghetti«

Ingredienser:

1 stor lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
1 bit sellerirot
3 matskedar olivolja
200 g köttfärs av kalv
2-3 matskedar
Tomatpure
250 ml
Salt och peppar
1 nypa socker
Paprika, basilika

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj och rensa grönsakerna Skär löken, vitlöken, morötterna och sellerin till mycket små kuber.
2. Koka lätt de tärnade grönsakerna i olivolja.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 3 till 5 minuter**
3. Blanda köttfärsen, tomatpuren, kryddorna och vätskan med grönsakerna och fortsätt koka under lock. Rör om flera gånger.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 8 till 12 minuter**
4. Smaksätt före servering. Servera med riven Parmesan som önskas.

4 portioner
ca. 999 kJ/239 kcal per portion

Kötbullar i tomatsås

»kryddig«

Ingredienser:

500 g tomatpure
1 gren timjan
1 tesked socker
2 matskedar olivolja
1 torkad chillipeppar
250 g köttfärs av ox
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 ägg
2 matskedar ströbröd,
salt, peppar
1 nypa kajenpeppar

Porslin:



Förberedelse:

1. Värm tomatpuren med timjan, chillipeppar, socker och olivolja.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 5 till 6 minuter**
2. Blanda köttfärsen med finhackad lök, vitlök, ägg, ströbröd och kryddor till en köttfärsdeg. Smaksätt efter smak och forma med fuktig hand till valnötsstora bollar.
3. Placera bullarna i den varma såsen och koka tills färdig.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 9 till 11 minuter**
4. Låt sjuda i ca. 5 min. servera med vitt bröd.

ca. 20 bitar,
ca. 171 kJ/41 kcal per bit

Köttfärsbullar med sesam

»barnens favorit«

Ingredienser:

250 g blandad
Köttfärs av lamm och
kalv
1 lök
1 vitlöksklyfta
60 g färsk spenat eller
fryst
1 klase färsk persilja
60 g fårmjölksost
4 matskedar sesamfrö,
1 ägg
Herbsalt
Svart peppar
1 nypon röd paprika

Porslin:



Förberedelse:

1. Skäl löken och vitlöken och skär i små kuber. Till sist hacka spenaten och persiljan. Mosa förmjölksosten med en gaffel.
2. Blanda köttfärsen med de förberedda ingredienserna, sesamfröna, och ägget till en köttfärsdeg. Smaksätt efter smak med kryddor och forma ca 15 runda bullar med fuktad händer.
3. Beroende av storlek på utrustning, koka alla bullarna på en gång eller som två portioner. Vänd bullarna efter halva kokningstiden.
▶ **8 stycken: Mikrovågsugn max. nivå 5 till 6 minuter**
▶ **15 styck: Mikrovågsugn max. nivå 9 till 11 minuter**
4. Låt sjuda i ca. 5 min. serveras varmt eller kallt med potatissallad.

1 portion
approx. 2709 kJ / 647 kcal

Kalkongulash med bönor

»enkelt recept«

Ingredienser:

1 kalkonbröst
(ca. 150 g)
1 skiva bacon
1 liten lök
1 vitlöksklyfta
1 matsked olja
2 matsked vita bönor
2 matskedar röda bönor
2 matskedar majs
Röd paprika
Salt och peppar

Porslin:



Förberedelse:

1. Skär kalkonbröset och bacon i strimlor, skala löken och vitlöken och hacka i fina bitar. Koka allt tillsammans lätt i olja.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
2. Tillsätt bönor, majs och kryddorna och koka under lock. Rör om då och då.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 3 till 4 minuter**
3. Låt det puttra i ca. 3 minuter. Smaksätt efter smak och servera med potatismos.

2 portioner
ca 1255 kJ/301 kcal per portion

Kycklingbröst på purjolök

»tar lite tid«

Ingredienser:

1 kycklingbröstfile
(ca. 240 g)
Salt
Färskmalen peppar
1 tesked honung
2 teskedar olivolja
200 g purjolök
20 g smör
Timjankvistar
2 matskedar
balsamvinäger, vit
2 teskedar hackad
mandel

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj kycklingbrösten klappa dem torr och skär dem i bitar. Pensla dem därefter med en blandning av honung, salt, peppar och olivolja.
2. Bearbeta och skölj purjolöken och skär den i ringar. Lägg till smör, kycklingbrösten och timjankvistarna till purjolöken och koka tillsammans.
► **Mikrovågsugn max. nivå 9 till 12 minuter**
3. Efter kokning blanda med balsamvinäger och hackad mandel och låt det ligga i blöt ett tag. Servera med ris.

2 portioner
ca 2361 kJ/564 kcal per portion

Kyckling i rödvin

»kryddig«

Ingredienser:

2 kycklinglår
2 kycklingvingar
Salt och peppar
1 lök
1 vitlöksklyfta
100 g bacon
1 matsked olivolja
100 g färsk svamp
1 klase färska örter
(persilja, timjan, mejram)
1 lagerblad
1 glas (200 ml) rödvin

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj kycklingdelarna noggrant under rinnande vatten, rensa dem, torka dem, och gnid in salt och peppar.
2. Skala löken och vitlöken, hacka dem väl och skär bacon i små tärningar. Bered svampen, skär dem i lövtunna skivor och hacka även örterna.
3. Placera kycklingbitarna, löken, bacon, svamp och örter i porslinet. Fyll på rödvinet. Täck över och koka.
► **Mikrovågsugn hög nivå 10 till 20 minuter**
4. Rör om väl, om möjligt fyll på vätska, rör om, och smaksätt efter smak. Värm på nytt en kort tid.
► **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
5. Före servering, låt det puttra i ca. 3 minuter och servera med grahamsbaquette och sallad.

Kött, fågel, fisk

2 till 3 portioner
ca. 971 kJ/232 kcal per portion

Ingredienser:

2 foreller (vardera ca.
300 g)
1 stor lök
125 ml vatten
125ml vinäger
Salt
1 lagerblad
Lite svampfrö
Enbär
Pepparkorn
Salviablad
1 till 2 citronskivor

Porslin:



Trout au bleu

»inte särskilt svårt«

Förberedelse:

1. Rensa forellern, skölj ur och placera dem i klasformen. (Forellen kan också bindas runt med hjälp av en nål och tröd för att binda den nedre käken till svansfenan.)
2. Skala löken, skär den i ringar och häll över forellen tillsammans med vatten, vinäger och lite salt, och kryddorna. Koka under lock, vänd efter halva tiden.
► **Mikrovågsugn max. nivå 6 till 9 minuter**
3. Låt detputtra i 2 till 3 minuter. Dekorera med persilja och servera med kokt potatis och pepparotsäs.

3 portioner
ca. 744 kJ/178 kcal per portion

Ingredienser:

450 g rosa fiskfilet
2-3 matskedar
citronjuice
1 lök
2 bifftomater
1 matsked olivolja
2 vitlöksklyfta
Salt
Grovmalen peppar
2 matskeda örter från
Provence
1 till 2 stjäklar basilika

Porslin:



Lax a la Provence

»kalorifattig«

Förberedelse:

1. Rengör fiskfilet, låt den djupfrysta fisken tina något, spreja med citronjuice.
2. Till sist hacka löken, skär tomaterna i små bitar och koka med krossad vitlök i olivolja.
► **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
3. Placera fiskfilet på grönsakerna så den tunna delen överlappar. Sätt till kryddorna, koka med lock. Vänd efter halva tiden.
► **Mikrovågsugn max. nivå 7 till 8 minuter**
4. Puttra i 3 till 5 minuter. Servera med vitt bröd.

3 portioner
ca. 630 kJ/151 kcal per portion

Torsk i en grönsaksbädd

»sommarlätt«

Ingredienser:

450 g torskfilet eller
rödspättafilet
Saft från en 1/2 citron
Salt
Peppar
1 purjolök
2 morötter
1 rotpersilja
1/2 liten sellerirot
1 matsked hackad
persilja

Porcelain:



Förberedelse:

1. Rengör den färskaste fisken, låt den djupfrysta fisken tina något, spreja med citronjuice, och låt det småkoka.
2. Skölj och rensa grönsakerna under tiden. Skär purjolöken, morötterna, persiljeroten och sellerin i små tärningar och starta kokning med lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 7 till 9 minuter**
3. Placera fiskfilet på grönsakerna med den tunna delen överlappande och fortsätt koka med lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 6 till 10 minuter**
4. Smaksätt lätt med salt och peppar och låt det puttra i 3 till 5 minuter. Strö över persilja och servera med kokt potatis.

1 portion
approx. 1738 kJ / 415 kcal

Sej i citronsås

»enkelt recept«

Ingredienser:

150 g färsk
Sejfillet
2 matskedar citronjuice
1 liten lök
2 teskedar smör
50 ml vitt vin
3 matskedar grädd
1 nypa citronskal,
Salt
Citronpeppar
1 nypa socker
1 tomat
1/2 knippa citronmeliss

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skölj sejfilleterna, skär dem till hälften och spreja med citronjuice.
2. Placera fiskfiletterna på den hackade löken och kryddorna, smöret, vittvinet och grädden. Kok med lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 6 minuter**
3. I mellantiden skölj tomaterna och dela dem i fyra delar, ta bort stjälken. Plocka citronbalsam från stjälkarna och hacka det.
4. Låt sejfilleterna puttra. Värm tomaterna separat och servera dem sprejade med citronbalsam som ett tillbehör till ris.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

1 portion
approx. 1532 kJ / 366 kcal

Blandat korvgrillspett på grönsaker

»enkelt recept«

Ingredienser:

- 1 Bockwurst
- 1 lök
- 2 tomater
- 1/2 grön paprika
- 3 matskedar majs från konservburk
- 1 matsked olja
- 1 tesked tomatpure
- Curry
- Kajennpeppar
- Paprikapulver

Porslin:

2 grillspett



Förberedelse:

1. Skölj och rensa grönsakerna Skär löken och tomaterna i åtte bitar vardera, ta bort paprika kärnorna och skär paprikan i större bitar.
2. Skär bockwursten i bitar och stick på grillspetten, alternera med grönsakerna.
3. Till sist hacka resten av grönsakerna och koka dem tillsammans med majs och kryddor i olja under lock. Rör om en gång
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
4. Låt grönsakerna puttra under lock och låt grillspetten bli fördiga. Vänd en gång
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
5. Smaksätt grillspetten efter smak och håll grönsakerna över dem.

4 portioner
ca 1545 kJ/369 kcal per portion

Härdat fläsk på äpplebädd

»mycket enkelt och snabbt«

Ingredienser:

- 4 skivor härdat fläsk (ca. 800 g)
- 1 äpple
- 1 tesked smält smör
- 1 liten burk surkål
- 2 lagerblad
- 4 enbär

Porslin:



Förberedelse:

- ▶ 1. Skala äpplet, riv det grovt, och koka lätt med smält smör.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**
- ▶ 2. Sätt till surkålen och kryddor, blanda skivorna av härdat fläsk med surkålen och koka under lock. Rör om då och då.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 14 till 18 minuter**
- ▶ 3. Före servering, låt det puttra i ca. 3 minuter och servera med potatismos.

Grönsaker, tillbehör, såser

Blandade paprika grönsaker _____	36
Kålrabbi _____	36
Purjolök _____	37
Endiv grönsaker _____	37
Squash potatis grönsaker _____	38
Morotsgrönsaker _____	38
Broccoli _____	39
Bladspenat med pinjefrö _____	39
Potatis kokt med skal _____	40
Kokt potatis _____	40
Örtpotatis _____	40
Färgat ris _____	41
Bulgurvete/Couscous _____	41
Fårmjölksost sås _____	42
Sås Hollandaise _____	42

Grönsaker, tillbehör, såser

4 portioner
ca. 457 kJ/105 kcal per portion

Blandade paprika grönsaker

»sommarlätt«

Ingredienser:

2 röda paprika
2 gula paprika
2 små
1 stor lök
2 matskedar smör
1 tesked örtsalt
1 klase färsk persilja

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj och rensa grönsakerna Ta bort kärnorna från paprikan och skär dem i breda skivor. Skär zucchini i skivor, hacka löken till grova bitar.
2. Koka grönsakerna i smör och med lock Rör om då och då.
► **Mikrovågsugn max. nivå 10 till 15 minuter**
3. Före servering, smaksätt efter smak, blanda med hackad persilja och låt sjuda i 2 till 3minuter med lock

4 portioner
ca. 550 kJ/131 kcal per portion

Kålrabbi

»barnens favorit«

Ingredienser:

600 g kålrabbi
1 matsked smör
Salt
Muskot
Vitpeppar
50 ml vätska
(Vegetabilisk buljong/
mjölk)
1 matsked riven ost

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj kålrabbin, skala den, skär i stick, täck med smöret och lite salt, koka till mjuk och rör om då och då.
► **Mikrovågsugn max. nivå 7 till 9 minuter**
2. Under tiden skölj de mjuka gröna mittenbladen och hacka dem.
3. Rör i muskot, den rivna oste och vätskan och till sist de hackade bladen. Fortsätt koka beroende av kokläget.
► **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**
4. Före servering, rör om väl, smaksätt efter smak, och låt sjuda i 1 till 2 minuter med lock.

4 portioner
ca. 827 kJ/198 kcal per portion

Purjolök

»även gott på vintern«

Ingredienser:

500 g purjolök
1 matsked smör
100 g kokt skinka
50 ml vätska
(vegetabilisk buljong/
vatten)
2 matskedar crème
fraîche
Svart peppar
Paprikapulver
Herbsalt

Porslin:



Förberedelse:

1. Bearbeta och skölj purjolöken och skär den i ringar och skär skinkan i fina strimlor. Koka i smör med lite vätska.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 6 till 8 minuter**

2. Rör i crème fraîche och kryddor, kontrollera kokningen och kok lite längre än nödvändigt.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

3. Före servering, smaksätt efter smak, och låt sjuda i 2 till 3 minuter.

3 portioner
ca 1647 kJ/393 kcal per portion

Cikoria grönsaker

»lämplig som en hel måltid«

Ingredienser:

2 medelstora cikoria
(ca. 500 g)
50 g mörk gouda ost
1/2 kopp (100 g) grädde
2 ägg
40 g valnötskärnor
Svart peppar
Krasse
1 tomat

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj cikoria, skär den i halvor, skär ut den bittra kärnan och skölj igen. Placera cikoria halvorna sida vid sida i formen, smaksätt lätt med salt och peppar.

2. Gratinera den rivna osten, rör ihop med grädde och äggen, blanda i hackade nötter och kryddor och fördela dem över grönsakerna. Koka med lock

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 9 till 12 minuter**

3. Låt sjuda några minuter, dekorera med krasse och tärnade tomater. Servera med sammalen pasta eller ris.

Grönsaker, tillbehör, såser

3 portioner
ca. 574 kJ/137 kcal per portion

Ingredienser:

2 små squash
1 stor potatis
1 lök
1 vitlöksklyfta
2 matskedar olivolja
1 morot
1 matsked citronjuice
Örtsalt
Svart peppar
Örter från Provence

Porslin:



Squash potatis grönsaker

»lämplig som en huvudmåltid«

Förberedelse:

1. Skölj squashen noggrant, ta bort stjälken, skär dem i halvor och dela halvorna i skivor. Skala potatisen och skär den i små tärningar. Till sist hacka lök och vitlöken.
2. Tillsätt olivoljan till de hackade grönsakerna och koka under lock.
► **Mikrovågsugn max. nivå 7 till 9 minuter**
3. Under tiden tvätta morötterna, skala dem och riv dem grovt och blanda dem med citronjuice och kryddor.
4. Låt det puttra i ca. 3 minuter, tillsätt de rivna morötterna, smaksätt efter smak och servera.

3 portioner
ca. 371 kJ/88 kcal per portion

Ingredienser:

350 g morötter
2 vårlökar
1 matsked smör
2 matskedar crème
fraîche
Grovmalen peppar
Salt
Rikligt med persilja

Porslin:



Morotsgrönsaker

»barnens favorit«

Förberedelse:

1. Borsta morötterna noga, skölj dem och skiva eller tärna dem. Bearbeta vårlöken, skär i ringar och koka med morötter och smör under lock. Rör om då och då.
► **Mikrovågsugn max. nivå 10 till 12 minuter**
2. Rör i crème fraîche och kryddor, kontrollera kokningen och koka lite längre än nödvändigt.
► **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**
3. Före servering, smaksätt efter smak, blanda med hackad persilja och låt sjuda i 2 till 3 minuter.

4 portioner
ca. 960 kJ/230 kcal per portion

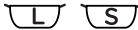
Broccoli grönsaker

»gräddaktig«

Ingredienser:

500 g broccoli
5 matskedar vatten
50 g raclett ost
1 kopp (200 g) grädde
Färskmalen muskot
Peppar

Porslin:



Förberedelse:

1. Tvätta broccoli, skär av stora blad och trälänkande stjälkändar, skär i bitar.
2. Koka broccolin med 5 matskedar vatten under lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 5 till 7 minuter**
3. Låt broccolin sjuda utanför ugnen. Under tiden låt grädden och den tärnade osten smälta. Rör om då och då.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 3 till 4 minuter**
4. Smaksätt med muskot och peppar och håll över grönsakerna. Värm på nytt en kort tid efter behov.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**

3 portioner
ca. 629 kJ/150 kcal per portion

Bladspenat med pinjefrö

»ett lätt tillbehör«

Ingredienser:

2 matskedar pinjenötter
2 matskedar russin
3 matskedar olivolja
300 g djupfryst
bladspenat
1 nypa salt
1 nypa muskot

Porslin:



Förberedelse:

1. Koka pinjenötter och russin lätt i olja.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå ca. 1 minut**
2. Tillätt spinaten och koka med lock. Rör om då och då.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 10 till 12 minuter**
3. Smaksätt före servering.

3 portioner
ca. 488 kJ/117 kcal per portion

Potatis kokt med skal

»mycket enkelt«

Ingredienser:

500 g Potatis med jämn storlek

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj potatisen väl. stick hål på skalet flera gånger med gaffel, koka under lock.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 8 till 11 minuter**

2. Låt det puttra i 2 till 3minuter före servering.

▶ **Tips:** Du kan också packa potatisen i bakpapper och koka dem direkt på roterande plattan.

3 portioner
ca. 488 kJ/117 kcal per portion

Kokt potatis

»god med örtostmassa«

Ingredienser:

500 g potatis
5 matskedar vatten
Salt
Persilja finkackad

Porslin:



Förberedelse:

1. Skala potatisen, skär den i jämna bitar, tillsätt vatten och koka under lock.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 8 till 11 minuter**

2. Låt det puttra i ca. 5 minuter före servering, salta lätt och strö över persilja.

4 portioner
ca. 672 kJ/161 kcal per portion

Örtpotatis

»inte mycket jobb«

Ingredienser:

600 g potatis
1 lök
1 matsked olja
125 ml vegetabilisk buljong
Rikligt med örter
Persilja
Basilika
Libbsticka

Porslin:



Förberedelse:

1. Skölj och skala potatisen, skär den i skivor i jämna storlekar slutligen hacka löken. Koka under lock tillsammans med oljan och den vegetabiliska buljongen. Rör om då och då.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 10 till 12 minuter**

2. Tillsätt örterna och låt småkoka i ca. 5 min. smaksätt före servering.

4 portioner
ca 1024 kJ/245 kcal per portion

Färgat ris

»barnens favorit«

Ingredienser:

1 liten lök
50 g svamp
100 g ärtor
2 mellanstora morötter
1 matsked smör eller olja
125 g brunt ris
250 ml vegetabilisk
buljong
4 matskedar riven ost
1 klase persilja

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skala löken och tärna den. Bered svampen och skär den i skivor. Ta ut ärtorna från skidorna, bered och tärna morötterna.
2. Koka löken, svamp, ärtor och morötter lätt i smör.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
3. Rör i ris, koka upp under lock och låt det svälla.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 5 till 6 minuter +**
▶ **Mikrovågsugn låg. nivå 10 till 15 minuter**
4. Rör i osten och hackad persilja efter kokning.
▶ **Tips:** Tillsätt bara förkokta grönsaker, t.ex. från en konserv, i slutet av kokningen. Gul, röd och grön paprika kan tillsättas efter önskemål.

2 portioner
ca. 764 kJ/183 kcal per portion

Bulgurvet/Couscous

»mycket enkelt«

Ingredienser:

75g bulgurvet eller
couscous
(Grovmalen semolina)
1 liten lök
1 matsked olivolja
1 nypa mejram
En nypa örtsalt
150 ml vegetabilisk
buljong

Porcelain:



Förberedelse:

- ▶ 1. Skala löken, tärna dem, och värm tillsammans med den vegetabiliska buljongen.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**
- ▶ 2. Tillsätt bulgurvet eller couscous,, kryddorna, och oljan och låt svälla under lock.
▶ **Mikrovågsugn mellannivå 2 till 3 minuter**

Grönsaker, tillbehör, såser

4 portioner
ca. 858 kJ/205 kcal per portion

Fårmjölsost sås

»passar väl till sammalen pasta«

Ingredienser:

100 g fårmjölsost
(hög fetthalt)
1 tesked vetemjöl
125 ml mjölk
50 g svarta oliver
1 till 2 stjälkar basilika

Porslin:



Förberedelse:

1. Krossa fårmjölsosten med en gaffel, rör om med vetemjöl till en mjuk jämn konsistens, och värm under omrörning flera gånger.

► **Mikrovågsugn max. nivå 3 till 4 minuter**

2. Kärna oliverna och skär dem till små bitar. Skölj basilika, snurra tort, hacka och rör in dem i såsen. Värm en kort tid.

► **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

► **Tips:** Annan osttyper t.ex. gorgonzola kan processas på samma sätt.

4 portioner
ca 1021 kJ/244 kcal per portion

Sås Hollandaise

»perfekt med saprris eller köträtter«

Ingredienser:

100 g smör
3 äggulor
1 matsked citronjuice
2 matskedar vatten
1 tesked vitvinsvinäger
Salt
Vitpeppar
Kajennpeppar

Porslin:



Förberedelse:

1. Smält smöret i en liten skål.

► **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

2. Rör i gulorna, citronjuice, vatten och vitvinsvinäger noga i kokkärlet och värm blandningen.

► **Mikrovågsugn låg nivå 2 till 3 minuter**

3. Rör i smöret med en äggvisp droppe för droppe i äggulablandningen. Smaksätt med örterna och värm på nytt en kort tid. Rör om kraftigt mellanåt.

► **Mikrovågsugn max. nivå ca. 1 minut**

4. Servera så omgående som möjligt.

Sötsaker, efterrätter, drycker

Appelsinfilet med zabaione _____	44
Panna Cotta _____	44
Fruktsås _____	45
Chokladfondue _____	45
Ångade nudlar _____	46
Hot banana _____	46
Vaniljsås _____	47
Mousse au chocolate _____	47
Rabarber pur'e _____	48
Röd fruktgele _____	48
Varm choklad _____	49
Toddy _____	49
Vinglögg _____	49

3 portioner
ca. 536 kJ/128 kcal per portion

Appelsinfilet med zabaione

»Italiensk zabaionesås«

Ingredienser:

2 apelsinerna
1 tesked majsmjöl
3 äggulor
3 matskedar socker
1 tesked appelsinjuice
100 ml marsala eller
portvin
Kanel

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skala apelsinerna med en kniv, skär ut fileerna och fördela på tre små glasskålar.
2. Rör i majsmjöl, äggulorna, socker, citronjuice och marsala eller portvin med en äggvisp i kokkärlet. Värm försiktigt och rör om då och då.
► **Mikrovågsugn låg nivå 2 till 3 minuter**
3. Fördela grädden över de fördelade appelsinfileterna medans fortfarande varmt. Servera med finströd kanel.

4 portioner
ca 1753 kJ/419 kcal per portion

Panna Cotta

»en klassisk efterrätt«

Ingredienser:

1. vaniljstång
400 ml grädde
40 g socker
2 blad ljus gelatin

Porcelain:



Förberedelse:

1. Slå vaniljstången med baksidan av en kniv, dela den, placera den i kokbehållaren tillsammans med socker och grädden, rör om, och värm.
► **Mikrovågsugn max. nivå 5 till 7 minuter**
2. Blöta gelatinbladen i ca 5 minuter, krama ur dem och rör i dem i den varma krämen. Ta bort vaniljstången och fyll på krämblandningen i fyra formar. Kyl under max 6 timmar så att krämen stelnar.
3. Ta ur formen före servering och servera med en fruktsås.

4 portioner
ca. 361 kJ/86 kcal per portion

Fruktsås

»passar väl till glass eller söta efterrätter«

Ingredienser:

300 g frukt
(t.ex. jordgubbar,
körsbär, aprikos, persika,
ananas eller kiwi)
1 tesked citronjuice
1 tesked majsmjöl
2 till 3 teskedar socker
Enligt önskemål:
1 matsked
körsbärsbrännvin eller
fruktlikör

Porcelain:



Förberedelse:

1. Bered frukten, skölj snabbt och om det behövs ta ur kärnorna, skär dem i små bitar och mosa dem tillsammans med citronjuice.
2. Fyll fruktköttet med vatten till 375 ml. Rör majsmjöl med socker, blanda väl med fruktkött och koka upp under lock. Rör om då och då.
► **Mikrovågsugn max. nivå 5 till 6 minuter**
3. Rör om den varma såsen väl, om så önskas tillsatt alkohole, smaksätt efter smak och servera.

4 portioner
ca. 963 kJ/230 kcal per portion

Chokladfondue

»till barnens födelsedagsfest«

Ingredienser:

100 g mörk choklad
1 matsked grädde
300 g frukt
(t.ex. jordgubbar,
körsbär, aprikos, persika,
ananas eller banan)
1 tesked citronjuice

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skär frukten i bitstora bitar och spreja dem med citronjuice.
2. Bryt chokladen i bitar och smält tillsammans med grädden i en eldfast panna. Rör om då och då.
► **Mikrovågsugn mellannivå 1 till 2 minuter**
3. Vid bordet, håll chokladen varm med en värmare. Stick frukten på ett spett och doppa i chokladen.

Sötsaker, efterrätter, drycker

Ångade nudlar

7 st
ca. 842 kJ/201 kcal per portion

»Bavaria specialitet«

Ingredienser:

För jäsdegen: ca. 200 ml mjölk
2 matskedar socker
1/2 kub (20g) jäst
250 g vetemjöl
1 nypa salt
20 g smör eller margarin
1 ägg
7 teskedar plummonpure
För tillagning
125 ml mjölk
25 g socker
1 tesked smör

Porslin:



Förberedelse:

1. Värm mjölken med socker ett kort ögonblick i omrörningsskålen.
▶ **Mikrovågsugn maxnivå, ca. 30 sekunder**
2. Lös upp jästen i jummig mjölk och sikta mjölet i det. Tillsätt salt, ägg och det mjuka smöret. Knåda tills degen lossnar från skålens kanter. Låt jästen jäsa degen i ca 15 minuter, tills degen dubblats.
3. Tillsätt mjölken, smöret och socker till tillagningskärlet och värm upp kort.
▶ **Mikrovågsugn mellannivå 2 till 3 minuter**
4. Dela upp degen i lika stora portioner, forma klimpar och fyll varje med en tesked plummonpure, om så önskas. Placera de formade klimparna i ljummen vätska. Täck skålen med ett lock. Låt de jäsa igen och tillaga dem därefter.
▶ **Mikrovågsugn lägsta nivå 5 till 7 minuter +**
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 7 till 10 minuter**
5. Håll grytan täckt tills klimpand serveras. Servera med vaniljesås, italiensk zabaionsås eller fruktsås. Serve with vaniljsås, Italiensk zabaionesås or fruktsås.

Hot banana

1 portion
approx. 1151 kJ / 275 kcal

»enkelt recept«

Ingredienser:

1 banan
1 tesked honung
Kanel
1 tesked pistasch
1 matskedar vispad grädde

Porslin:



Förberedelse:

1. Skala bananen, skär den i halvlånga bitar, och placera i en efterrättsskål. Strö över honung och kanel. Värm utan lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå ca. 1 minut**
2. Strö över hackad pistaschkärnor och servera med en klick grädde.

Vaniljsås

4 portioner
ca. 670 kJ/160 kcal per portion

»passar väl till många efterrätter och sötsaker«

Ingredienser:

1 matsked majsmjöl
2 matskedar socker
500 ml mjölk
1/2 vaniljstång
1 ägg
1 matsked vatten

Porslin:



Förberedelse:

1. Blanda majsmjöl med socker och mjölk. Slå vaniljstången med baksidan av en kniv, dela den, och placera den i den kalla mjölken. Koka upp mjölken under ständig omrörning.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 5 till 7 minuter**

2. Separera ägget Piska äggvitan till en fast konsistens, och blanda äggulan med vatten.

3. Ta bort vaniljstången från såsen, rör i äggulan. Piska såsen med den piskade äggvitan. Servera varmt eller kallt.

Mousse au chocolate

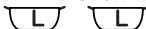
4 portioner
ca 1727 kJ/413 kcal per portion

»en kaloriexplosion«

Ingredienser:

100 g mörk choklad
50 g smör
2 matskedar konjak
3 ägg
3 matskedar rumstemp.
mjölk
2 matskedar socker
1/2 kopp (100 g) grädde

Porslin:



Förberedelse:

1. Smula chokladen och smält i en eldfast form.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

2. Tillsätt smöret and fortsatt värma. Rör sedan i konjaken.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå ca. 1 minut**

3. Separera äggen. Piska äggvitan mycket fast. Rör äggulan med socker i en andra eldfast form till en skumliknande konsistens. Tillsätt mjölken och värm under frekvent omrörning.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

4. Blanda i äggulakrämen i choklad/smör blandningen.

5. Piska krämen till en fast konsistens, rör i det i den svalnade chokladblandningen tillsammans med äggvitan, fyll i små skålar och kyl under ca två timmar.

Sötsaker, efterrätter, drycker

4 portioner
ca. 429 kJ/103 kcal per portion

Rabarber pur'e

»sommarlätt«

Ingredienser:

500 g rabarber
300 g jordgubbar
2 matskedar socker
125 ml vatten eller
fruktjuice

Porcelain:



Förberedelse:

1. Skälj rabarberna, skala inte unga rabarber, skala äldre bitar och skär i ca 2 cm stora bitar. Beskär jordgubbarna och skär dem i halvkor.
2. Koka rabarberna och jordgubbarna med socker och vatten under lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 5 till 7 minuter**
3. Kyl tills servering.

4 portioner
ca. 873 kJ/208 kcal per portion

Röd fruktgele

»lätt och fruktig«

Ingredienser:

150 g vinbär
150 g hallon
150 g jordgubbar
150 g körsbär
2 matskedar socker
250 ml vatten eller röd
Frukt juice
1 matskedar vaniljsocker
2 matskedar Majsmjöl
5 matskedar vatten
2 matskedar citronjuice

Porcelain:



Förberedelse:

1. Bered frukten, skölj och ta bort blomma, kärna körsbären.
2. Värm frukten med socker och fruktjuicen under lock.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 5 minuter**
3. Blanda majsmjölet med vatten, rör i frukten och koka upp på nytt.
▶ **Mikrovågsugn max. nivå 4 till 6 minuter**
4. Fyll den varma fruktgele i dessertskålar och låt svalna. Efter kylning servera med halvvispad grädde.
▶ **Tips:** Förbered fruktgele minst ett par timmar före användning, bäst dagen innan.

Varm choklad

2 koppar (400 ml)
approx. 1122 kJ/268 kcal per
kopp

»gillas av vuxna och barn«

Ingredienser:

50 g mörk choklad
400 ml mjölk
Enligt önskemål:
1 tesked socker

Porslin:



Förberedelse:

1. Bryt chokladen i bitar och smält i en mjölkkanne eller dekanterglas. Rör om då och då.

▶ **Mikrovågsugn mellannivå 2 till 3 minuter**

2. Rör om mjölken med en liten äggvisp och värm. Rör om då och då.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 3 till 4 minuter**

3. Sötsätt med lite socker efter önskemål.

Toddy

1 kopp (200 ml)
approx. 1080 kJ/258 kcal per
kopp

»när det är kallt«

Ingredienser:

2 tesked socker
150 ml vatten
50 ml rom
Saft från två citroner

Porslin:



Förberedelse:

1. Värm socker med vatten i en kopp. Placera en teskedi koppen för att förhindra kokningsfördröjning.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 1 till 2 minuter**

2. Tillsätt rom och citronsaft och rör om.

Vinglög

2 koppar (400 ml)
approx. 880 kJ/210 kcal per
kopp

»till jul«

Ingredienser:

400 ml rödvin
1 till 2 kryddnejlikor
1/2 Kanelstav
För smaksättning:
1 till 2 teskedar Socker

Porslin:



Förberedelse:

1. Värm rödvinet tillsammans med kryddorna i en glasdekanter utan metall.

▶ **Mikrovågsugn max. nivå 2 till 3 minuter**

2. Låt det puttra i 2 till 3minuter i avstängd ugn och sila det över i kopparna. Beroende av rödvinet och smak, säta med lite socker.

Receipt register

A

Ångade nudlar 46
Appelsinfilet med zabaione 44
Asiatisk gulash 28

B

Blandade paprika grönsaker 36
Blandat korvgrillspett på grönsaker 34
Bladspenat med pinjefrö 39
Broccoli grönsaker 39
Bulgurveté/Couscous 41

C

Chokladfondue 45
Cikoria grönsaker 37

F

Fårmjölksost sås 42
Färgat ris 41
Fruktsås 45

G

Gratinerade tomater 22

H

Härdat fläsk på äpplebädd 3 4
Hot banana 46

K

Kalkongulash med bönor 30
Kålrabbi 36
Kokt potatis 40
Kötbullar i tomatksås 29
Köttfärsbullar med sesam 30
Klar grönsakssoppa 25
Krämig morotsoppa 26
Krabba med ägg på vitt brödhörnor 22
Kyckling i rödvin 31

L

Lax a la Provence 32

M

Marinerad paprika 24
Morotsgrönsaker 38
Mousse au chocolate 47

P

Panna Cotta 44
Päron med gorgonzola 23
Plommon i bacon 23
Potatis kokt med skal 40
Pumpasoppa 25
Purjolök 37

R

Rabarber pur'e 48
Röd fruktgele 48

S

Sås Hollandaise 42
Sej i citronsås 33
Squash potatis grönsaker 38
Skinka kokt i vin 28

T

Toddy 49
Tomatköttfärssås. 29
Tomatsoppa 24
Torsk i en grönsaksbädd 33
Trout au bleu 32

V

Varm choklad 49
Vaniljsås 47
Vild vitlökssoppa 26
Vinglögg 49
