

Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE



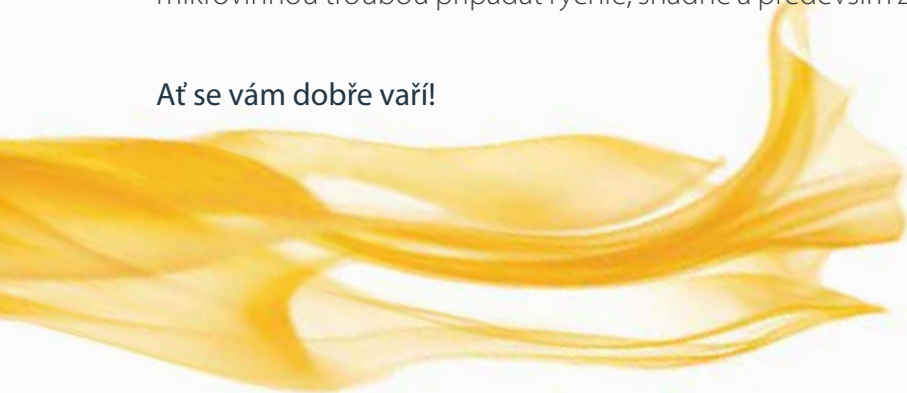
KUCHAŘKA

MIKROVLNNÁ TROUBA

Blahopřejeme vám k zakoupení mikrovlnné trouby Whirlpool.

S touto knihou receptů objevíte skutečné možnosti nového spotřebiče a vychutnáte si je. Budete překvapeni, jak rychle a snadno se recepty připravují. Věříme, že vám bude vaření s novou mikrovlnnou troubou připadat rychlé, snadné a především zábavné.

Ať se vám dobře vaří!



Obecné tipy pro vaření v mikrovlnné troubě

- Jídlo na talíři rovnoměrně rozdělte, aby jej mikrovlny mohly stejně uvařit.
- Jídlo nakrájejte na stejně velké kousky, které se připraví stejně.
- Při vaření s mikrovlnami pomáhá poklička udržet jídlo vlhké.
- Většina jídel se bude vařit i po vypnutí mikrovlnné trouby. Nechte proto jídlo vždy dojít.
- Při vaření v mikrovlnné troubě je obvykle nutné jídlo zamíchat. Během vaření jídlo vždy zamíchejte, aby se připravilo rovnoměrně.
- V receptu je uvedena doporučená doba vaření jako časový rozsah. Jídlo vždy připravujte po minimální uvedené dobu vaření, a pak zkontrolujte, zda je hotové.
- Doporučené doby vaření v mikrovlnné troubě se značně liší podle receptu. Uvedené časy vaření jsou jen informační.
- NENECHÁVEJTE MIKROVLNNOU TROUBU BEZ DOZORU.

Každý vynikající šéfkuchař má nejlepší vybavení.

Podrobné informace o veškerém vybavení Whirlpool najdete na:

www.whirlpool.eu

Příložené vybavení pro modely s funkcemi Crisp a Vaření v páře.



Talíř Crisp
Nabízí rychlou a snadnou přípravu mnoha běžných jídel.



Pařák pro mikrovlnné vaření
Pro zdravé a přirozené vaření. Ideální také pro vaření těstovin a rýže.

Další vybavení se prodává samostatně.



Talíř Crisp na koláč
Nabízí rychlou a snadnou přípravu mnoha běžných jídel. Ideální pro koláče a nákypy.



Držák kojenecké láhve
Držák láhve se může v mikrovlnné troubě použít k uložení kojenecké nebo jakékoli jiného typu láhve.



Nůž s nepřilnavým povrchem proti poškrábání
Chrání talíř Crisp před poškrábáním při krájení.



Poklička
K ochraně před vystříknutím jídla při ohřívání.

Všechny recepty



Strana
5. Tousty se sýrem a houbami



Strana
10. Treska s olivami



Strana
6. Polévka s chřestem a sýrem
7. Rajská polévka
8. Houbová polévka



Strana
11. Pečený brambor ve slupce
12. Míchaná zelenina



Strana
9. Houbové rizoto se šafránem



Strana
13. Rajčatový protlak
14. Bešamelová omáčka
14. Masová omáčka
15. Horká jahodová omáčka



Strana
10. Vepřové maso s cibulí a paprikou



Tousty se sýrem a houbami

1 - 2 min.

3 plátky bílého chleba
(veky)
100 g hub v oleji, jemně
nakrájených
20 g sýra, nastrouhaného

Po odříznutí kůrky chleba rozložte na každý plátek jemně
nakrájené houby.

Posypte nastrouhaným sýrem a rozkrojte každý plátek na čtyři
kousky.

Vložte je do mikrovlnné nádoby a pečte po dobu 1-2 minut při
750 W.





Polévka s chřestem a sýrem

4 porce | 28 -35 min

750 g čerstvého chřestu
2 cibule, nakrájené na
jemné plátky
1 litr vývaru
3 lžice olivového oleje
125 g smetanového sýra
Sůl
Pepř

Do nádoby vhodné do mikrovlnné trouby přidejte olej a cibuli. Vařte nezakryté 3-4 minuty při 750 W.

Odřízněte špičky chřestu a dejte stranou.

Nakrájejte stonky na 5cm plátky, nezapomeňte odstranit dřevité konce a smíchejte je s cibulí. Vařte nezakryté 5 minut při 750 W. Přidejte polévkový vývar a vařte zakryté dalších 15-20 minut při výkonu 500 W, občas zamíchejte.

Vmíchejte krémový sýr a ušlehejte do hladkého krému.

Přidejte špičky chřestu. Zahřívejte po dobu 5-6 minut při 750 W. Osolte a opepřete podle chuti.

Pro zpestření:

Pokud máte rádi výraznější chuť, můžete se špičkami chřestu přidat i dvě polévkové lžice kopru.





Rajská polévka

4 porce | 26 -33 min

750 g zralých rajčat
2 lžíce olivového oleje
1 cibule, nakrájená na jemné plátky
1 stroužek česneku, rozdrcený
1 lžíce rajčatového protlaku
1 mrkev, najemno nakrájená
500 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru
1 lžička cukru

Rajčata nakrájejte na plátky a povařte při 750 W po dobu 6-8 minut, až se slupka sama oddělí.

Rajčata oloupejte a nakrájejte na kostky.

Do nádoby vhodné do mikrovlnné trouby přidejte olej, cibuli a česnek. Vařte nezakryté 3-4 minuty při 750 W.

Přidejte rajčatový protlak, nakrájená rajčata a najemno nakrájenou mrkev, zakryjte a vařte 4-5 minut při 750 W.

Přidejte cukr za stálého míchání. Zakryjte a vařte 8-10 minut při 750 W. Míchejte až do vytvoření hladkého krému.

Vlijte do zeleninového nebo kuřecího vývaru a vařte nezakryté 5-6 minut při 750 W.

Pro zpestření:

Přidejte čerstvé listy bazalky a čerstvě namletý pepř, nebo umíchejte pár vajec a přidejte je do polévky těsně před podáváním.





Houbová polévka

4 porce | 18 -23 min

250 g hub, očištěných a nakrájených na plátky
30 g másla nebo margarínu
1 malá cibule, nakrájená na jemné plátky
1 ½ lžíce mouky
250 ml mléka
500 g zeleninového vývaru
Sůl a pepř

Dejte na 1-2 minuty rozpustit máslo při 350 W v mikrovlnné misce.
Přidejte houby a cibuli a vařte 8-10 minut při 750 W; uprostřed vaření je zamíchejte.
Přidejte mouku a dobře zamíchejte.
Přidejte vývar a stále míchejte.
Vařte 6-7 minut při 750 W, dvakrát zamíchejte; přilijte mléko a znovu zamíchejte. Vařte po dobu 3-4 minut při 750 W. Opět dobře zamíchejte a podávejte.

Pro zpestření: Ozdobte čerstvě nasekanou petrželkou a podávejte s opečeným chlebem.





Houbové rizoto se šafránem

4 porce | 25 -28 min

1 malá cibule, nakrájená
1 stroužek česneku,
rozdrcený
25 g másla
30 g osušených hub
1 sáček šafránu
350 g rýže
100 ml suchého bílého vína
50 g sýra, nastrouhaného
700 ml pikantního vývaru
(horkého)

Houby nechte změkhnout v teplé vodě, nakrájejte je a vložte je spolu s nakrájenou cibulí a máslem do nádoby vhodné do mikrovlnné trouby; zakryjte a vařte 4 minuty při 750 W, v polovině jednou zamíchejte.

Přidejte rýži a víno, zamíchejte, a nechte odpařit vodu v nezakryté nádobě po dobu 3 minut při 750 W.

Přilijte vroucí vývar se šafránem. Vývar můžete zahřívát v mikrovlnné nádobě po dobu 5-6 minut. Zamíchejte, zakryjte a vařte 6-7 minut při 750 W. Zakryjte a dál vařte po dobu 7-8 minut při 750 W.

Vyjměte z trouby, přidejte nastrouhaný sýr a dobře zamíchejte. Nakonec ochuťte a nechte před podáváním několik minut dojít.





Vepřové maso s cibulí a paprikou

20 - 22 min.

400 g vepřového,
nakrájeného na kostky
1-2 cibule
2-3 papriky (použijte
různé barvy)
2-3 lžice oleje
1 lžice bramborového
škrobu
2 lžice vody
2 lžice smetany +
trochu mléka
Sůl
Pepř

Cibule oloupejte a nakrájejte je na plátky, z paprik odstraňte semínka a nakrájejte je na slabé proužky. Do hrnce vhodného do mikrovlnné trouby dejte maso, cibuli a olej a dobře zamíchejte. Zakryjte a vařte 10 minut při 750 W.
Přidejte papriky, zamíchejte, zakryjte a dál vařte po dobu 8-10 minut při 500 W. Jakmile se jídlo začne příliš vařit, snižte výkon. Smíchejte škrob s vodou a přelijte jím maso, zakryjte a vařte další 2 minuty při 750 W.
Smetanu zředte trochou mléka, nalijte ji do hrnce, zamíchejte, zakryjte a nechte před podáváním 5-10 minut dojít.



Treska s olivami

4 porce | 17 -19 min

500 g řízků z tresky
1 velká cibule
2 stroužky česneku
4 ančovičky v oleji
2 lžice kapar
černé olivy
2 lžice oleje
50 ml suchého bílého vína
2 lžice vody
3 oloupaná rajčata
čerstvá petrželka
sůl a pepř

Jemně nasekejte česnek, cibuli, kapary a ančovičky v oleji. Vložte je nádoby vhodné do mikrovlnné trouby, přidejte olej a dvě lžice vody. Zakryjte a vařte 4-5 minut při 750 W.
Přidejte tresku a vařte odkryté po dobu 3 minut při 750 W. Otočte rybu, přilijte víno a nechte odpařit po dobu 3 minut při 750 W.
Přidejte rajčata. Přidejte olivy, špetku soli a pepře.
Zakryjte, snižte výkon na 500 W a pokračujte ve vaření ještě dalších 7 – 8 minut. Před podáváním posypte petrželkou.



Pečený brambor ve slupce

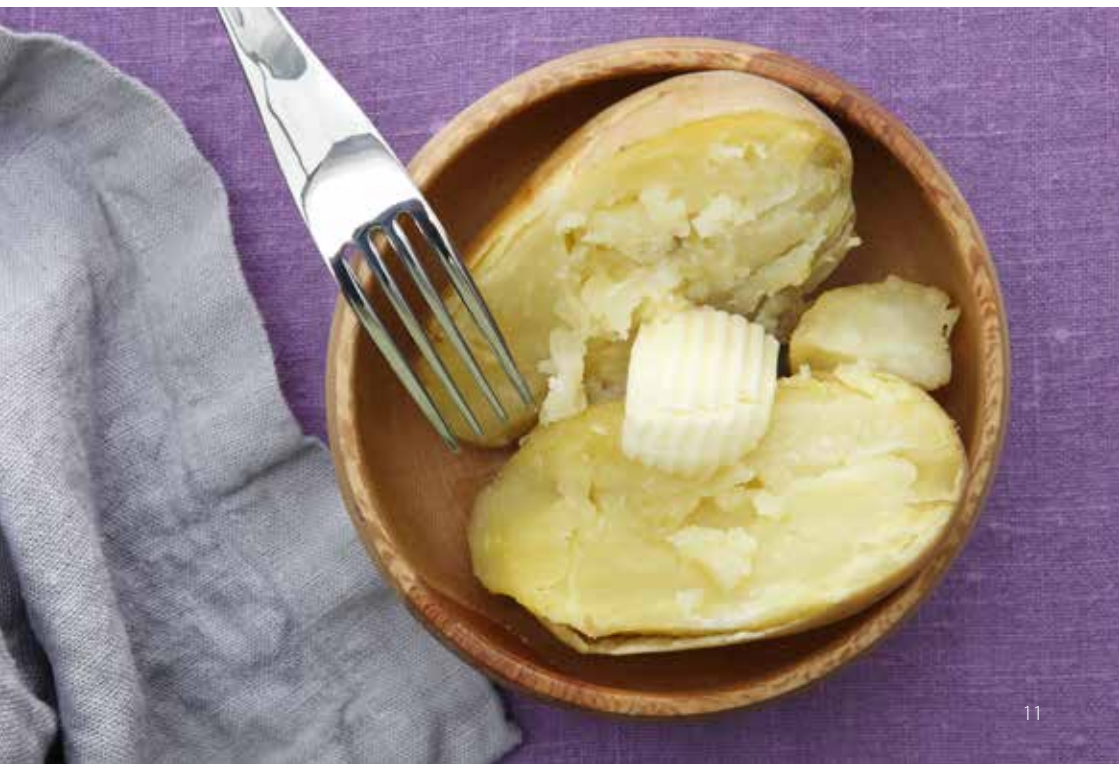
2 porce | 16 -20 min

4 velké brambory se slupkou (přibližně 200-250 g každý)

Brambory dobře omyjte a propíchejte je vidličkou. Vložte je do mikrovlnné misky, zakryjte a vařte 12-15 minut při 750 W. V polovině vaření brambory otočte a vařte dál dalších 4-5 minut, stále na 750 W.

Pro zpestření:

Brambory rozřízněte a naplňte je máslem a solí nebo roztaveným sýrem.





Míchaná zelenina

4 porce | 13 -16 min

150 g cibule
300-400 g lilků nebo cuket
300 g paprik
200 g rajčat v plechovce
1 bobkový list
1 špetka tymiánu
1 stroužek česneku
1 lžice oleje
Sůl
Pepř

Oloupejte a nakrájejte cibule, jemně nakrájejte česnek a vložte je dohromady do nádoby s olejem vhodné do mikrovlnné trouby. Zakryjte a vařte 3 minuty při 750 W.

Umyjte zeleninu a nakrájejte lilek nebo cukety na kostky, odstraňte semínka z paprik a nakrájejte je na proužky a vše vložte do nádoby. Přidejte bobkový list a dobře zamíchejte, aby se vůně promíchaly. Zakryjte a dál vařte po dobu 5 minut při 500 W. Přidejte na kostičky nakrájená rajčata a pokračujte ve vaření dalších 5-8 minut. Přidejte tymián, sůl a pepř a dobře zamíchejte.

Pro zpestření:

Jestliže máte rádi kořeněná jídla, přidejte čili a několik kousků nadrobené uzeniny.





Rajčatový protlak

4 porce | 11 -13 min

50 g másla
1 střední cibule, nakrájená
na jemné plátky
1 stroužek česneku,
rozdrcený
400 g oloupaných rajčat
75 g naložených rajčat
1 lžice aromatických
bylinek, sůl, pepř

Do nádoby dejte máslo, cibuli a česnek a vařte 2-3 minuty při 750 W.
Vmíchejte všechny další přísady, zakryjte fólií a několikrát propíchněte.
Vařte 4-5 minut při 750 W.
Odstraňte fólii a vařte dalších
5 minut při 750 W.





Bešamelová omáčka

4 porce | 5 -8 min

2 polévkové lžíce másla
nebo margarínu
3 lžíce mouky
4 ml mléka
Sůl
Muškátový oříšek

Máslo vložte do nádoby, zakryjte a ohřívejte 1 minutu při 750 W. Do másla vmíchejte mouku, přilijte mléko a dobře zamíchejte. Vařte nezakryté po dobu 4-7 minut při 750 W. Přidejte sůl a muškátový oříšek a pomocí metly nebo šlehače dobře šlehejte, až dosáhnete požadované hustoty.

Pro zpestření:

Zkuste nahradit mléko masovým, zeleninovým nebo rybím vývarem, abyste mohli podávat omáčku s masovými nebo rybími jídly. Zkuste do omáčky přidat dvě lžíce smetany.



Masová omáčka

4 porce | 10 -12 min

300 g mletého masa
1 cibule, nakrájená
2 lžíce oleje
400 g rajčat v plechovce
½ kostka vývaru
Sůl

Oloupejte a nakrájejte cibuli. Vložte ji do nádoby s olejem, zakryjte a vařte 2 minuty při 500 W. Vmíchejte mleté maso, zakryjte a vařte 2 minuty při 750 W. Přidejte nakrájená rajčata s polovinou šťávy, kostkou vývaru a solí. Zamíchejte, zakryjte a vařte 6-8 minut při 500 W. Během vaření občas zamíchejte. Jestliže je po uvaření omáčka příliš řídká, odkryjte ji a vařte tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované hustoty.

Pro zpestření:

Můžete také k omáčce přidat najemno nakrájenou mrkev, řepkatý celer a cibuli a podle potřeby prodloužit dobu vaření.



Horká jahodová omáčka

2 porce | 3 -4 min

400 g slazených čerstvých
nebo zmrazených jahod
50 g džemu z černého
rybízu

1 zarovnaná lžice
bramborového škrobu
2 lžice citrónové šťávy

Použijete-li zmrazené jahody, dejte je na 4 minuty rozmrazit.

Smíchejte všechny přísady ve vhodné nádobě.

Vařte nezakryté po dobu 3-4 minut při 750 W až do zhoustnutí omáčky. Během vaření dvakrát zamíchejte.

Podávejte horké nebo studené.

Pro zpestření:

Podávejte s vanilkovou zmrzlinou.

