

ПАРОВАРКА

ref.3662

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Степень безопасности пароварки соответствует существующим техническим нормам и стандартам.
- Убедитесь, что напряжение в сети соответствует напряжению, указанному на пароварке (только сеть переменного тока).
- С учетом различных технических требований, существующих в других странах при приобретении агрегата обратитесь за консультациями в соответствующую службу сервиса.
- Не ставить агрегат вблизи источников тепла, так как он может получить серьезные повреждения. Не ставить его в горячую духовку.
- Для работы используйте устойчивую поверхность, защищенную от попадания влаги извне.
- Никогда не оставляйте работающую пароварку без присмотра. Не разрешайте детям пользоваться ею.
- Шнур питания не должен висеть, используйте натяжное устройство для избежания провисания шнура.
- Подключайте пароварку только в заземленную розетку.
- Не тянуть шнур питания при выключении пароварки.
- Всегда выключать пароварку:
 - немедленно после использования;
 - при ее перемещении;
 - перед техническим обслуживанием и мойкой.
- Запрещается погружать пароварку в воду.
- Прекратить использование пароварки, если:
 - она или шнур питания имеют повреждения;
 - в результате падения пароварка имеет заметные повреждения или отмечены нарушения в ее работе. В этих случаях необходимо доставить пароварку в ближайшую специализированную мастерскую, так как для ее ремонта требуются специальные инструменты.
- При повреждении шнура питания он должен быть заменен в специализированной мастерской, так как для замены требуются специальные инструменты.
- При прикосновении к горячим поверхностям пароварки, а также от горячей воды, пара и продуктов можно получить ожоги.
- Не рекомендуется устанавливать пароварку вблизи стен, шкафов, которые могут получить повреждения от выходящего пара.
- Во избежание ожогов следует открывать крышку осторожно, держать ее внутреннюю поверхность в сторону от себя и выпускать пар постепенно.
- Не прикасаться к пароварке при парообразовании, использовать защитные средства для снятия крышки, поддонов для продуктов.
- Не прикасаться незащищенными руками к горячим продуктам, находящимся в пароварке.
- Соблюдать максимум осторожности при перемещении пароварки, если в ней находится жидкость или горячие продукты.
- Настоящая пароварка предназначена только для домашнего пользования, в силу этого за любое ее использование по другому назначению, а также использование с несоблюдением технических предписаний изготовитель не несет ответственности по выполнению гарантийных обязательств.

Описание пароварки

Пароварка позволяет легко приготовить желаемые блюда по самым различным рецептам. Она идеально подходит для семьи, которая заботится о своем здоровье, дает возможность готовить диетические блюда без добавления жиров. Таким образом достигается уменьшение калорийности продуктов и сохраняются необходимые витамины. Пароварка позволяет готовить любые продукты: овощи, фрукты, рыбу, мясо, рис и т.д.

- A:** крышка
- B:** верхний паровой поддон
- C:** поддон для риса
- D:** нижний паровой поддон
- E:** отстойник
- F:** нагревательные элемент
- G:** основание
- H:** сигнализатор работы
- I:** бачок с водой
- J:** реле времени

Эксплуатация

ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ

Прочтите внимательно настоящую инструкцию и строго следуйте ее предписаниям. Извлечь пароварку из упаковки и распаковать все составные части. Промыть крышку, поддон для круп, паровые поддоны, а также отстойник в теплой мыльной воде. Сполоснуть и высушить. Таким же образом вымыть бачок с водой.

РАБОТА ПАРОВАРКИ

1. Поставить основание пароварки на ровную прочную поверхность так, чтобы исключить попадание пара на другие предметы.
2. Налить холодной воды до уровня H1 при приготовлении продуктов, требующих варки 13 мин. и более, до уровня LO, если время варки меньше. Руководствуйтесь рекомендациями рецептов.

ВНИМАНИЕ: в бачок для воды не наливать любой другой жидкости кроме воды

3. Установить отстойник на основание пароварки и убедиться в его правильной установке.

Использование одного парового поддона

- а) Положите продукты в нижний поддон.
- б) Установите поддон на основание пароварки.

Использование двух паровых поддонов

- а) Положите наиболее крупные куски, требующие более длительной обработки в нижний поддон.
- б) Установите нижний поддон на основание.
- в) Установите верхний поддон.

Использование поддона для риса

- а) Установите нижний паровой поддон на основание.
- б) В поддон для риса положите одну чашку риса и 1/4 чашки воды.
- в) Установите поддон для риса на паровой поддон.

4. Закройте пароварку крышкой.

5. Включите.

ВНИМАНИЕ: до включения убедитесь в правильной сборке пароварки. Не включайте пароварку без установленных крышки и парового поддона.

6. Установите реле времени в соответствии с выбранным режимом. Загорается сигнализатор и начинается термическая обработка продуктов на пару.

ВНИМАНИЕ: пароварка должна быть включена до запуска реле времени, так как оно работает и при выключенной пароварке.

7. По истечении установленного времени раздается звонок и гаснет сигнализатор.
8. Чтобы избежать разваривания продуктов необходимо сразу после окончания процесса варки вытащить паровой поддон, используя при этом защитные средства от ожогов, выложить готовые продукты на

тарелку или перевернутую крышку пароварки. Если используется поддон для риса, его необходимо снимать осторожно, держа за боковые стенки.

9. После использования выключите пароварку и дайте ей остыть прежде чем снять отстойник.

ВНИМАНИЕ: прежде чем снимать отстойник необходимо убедиться, что вся пароварка остыла.

Уход и чистка

- Нельзя использовать абразивные материалы
- Нельзя погружать основание пароварки в воду. Для протирки используйте влажную тряпку.
- Пластмассовые детали можно мыть в посудомоечной машине.
- Бачок для воды следует промывать водой с мылом.
- Всегда сливать оставшуюся в бачке воду и добавлять свежую перед каждым использованием пароварки.

Снятие накипи

После 7 - 10 использований пароварки на нагревательном элементе может образоваться накипь. Ее количество зависит от степени жесткости используемой воды.

Рекомендуется регулярно удалять образовавшуюся накипь на пароварке с тем, чтобы устранить препятствия для парообразования и продлить срок службы Вашего приобретения.

1. Налить в бачок для воды столового уксуса до уровня III.
Нельзя использовать другие жидкости для снятия накипи.
2. Включить пароварку. При проведении данной операции отстойник, паровые поддоны, крышка, а также поддон для риса не используются.
3. Установить реле времени на 20 - 25 мин.
Если уксус начинает выливаться, отключить реле и выключить пароварку.
4. После сигнализирующего звонка выключить пароварку, дать ей остыть и слить уксус.
5. Промыть бачок несколько раз чистой водой.

Несколько советов

- Если отмечается прекращение парообразования или его заметное уменьшение, следует долить в бачок 1/2 чашки воды.
С целью сократить время варки можно в бачок наливать горячую воду, однако время, указанное в рецептах по приготовлению блюд, рассчитано для использования холодной воды.
- Не рекомендуется добавлять приправы в паровые поддоны до полного приготовления блюд.
- Не рекомендуется плотно укладывать продукты в поддонах. Необходимо оставить достаточно места для максимального прохождения пара.
- Указанное время может изменяться в зависимости от размеров закладываемых продуктов, промежутков между ними, их качества и Вашего вкуса. После ознакомления с пароваркой Вы сами сможете скорректировать необходимое время. Для того, чтобы получить наилучшие результаты, используйте продукты примерно одинакового размера. Если размеры продуктов различные, или возникла необходимость их переложить, оставляйте меньшие куски сверху.
- Если Вы готовите большое количество продуктов на пару, снимите крышку примерно в середине процесса варки, перемешайте продукты и вновь поставьте крышку на место.
- Используйте стекающий в отстойник соус для заправки супов, приготовления приправ.

Одновременное использование двух паровых поддонов

- Кладите всегда продукты, требующие более длительной варки, в нижний поддон.
- В каждый поддон можно укладывать различные продукты, однако следует учитывать совместимость запахов.
- Если Вы готовите продукты, продолжительность приготовления которых различная, начинайте варить продукты, требующие более длительной обработки, в нижнем поддоне. Когда подходит время для заклада других продуктов, снимите крышку и поставьте верхний поддон. Закройте крышку и продолжайте варку.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Указанное время носит рекомендательный характер, оно может изменяться от количества продуктов и личного вкуса хозяина.

РЫБА, РАКООБРАЗНЫЕ

НАИМЕНОВАНИЕ	ТИП	КОЛИЧЕСТВО	УРОВЕНЬ ВОДЫ	ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
РАКУШКИ	Свежие	250/450 г	Макс.	9-16 мин.	Процесс варки заканчивается после открытия ракушек
КРЕВЕТКИ	Свежие	450 г	Макс.	10-14 мин.	Перемешивать во время обработки
МИДИИ	Свежие	450 г	Макс.	10-16 мин.	
УСТРИЦЫ	Свежие	250 г	Мин.	14-17 мин.	Перемешивать во время обработки
ЛАНГУСТЫ	Замороженн. или размороженн	1 или 2 шт.	Макс.	20-23 мин.	
РЫБНОЕ ФИЛЕ	Морской язык, камбала	250 г	Мин.	13-17 мин.	
МЯСО РЫБЫ	Тунец	250/450 г	Макс.	15-20 мин.	
	Лосось	250/450 г	Макс.	20-23 мин.	

МЯСО, ПТИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	ТИП	КОЛИЧЕСТВО	УРОВЕНЬ ВОДЫ	ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
КУРИЦА	Филе без костей	250 г	Макс.	17-20 мин.	
	Кусочки с костью	450 г	Макс.	39-50 мин.	Мясные кусочки повернуть вверх
СОСИСКИ	Кнэк	450 г	Макс.	15-17 мин.	Предварительно проколоть
	Франкфурт.	450 г	Макс.	20-22 мин.	

ОВОЩИ

НАИМЕНОВАНИЕ	ТИП	КОЛИЧЕСТВО	УРОВЕНЬ ВОДЫ	ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
АРТИШОКИ	Свежие	4 средних	Макс.	45-50 мин.	Отрезать основание
СПАРЖА	Свежие	450 г	Макс.	11-16 мин.	Второй слой накладывать поперек первого для прохождения пара
	Заморожен.	450 г	Макс.	16-18 мин.	
СПАРЖЕВАЯ КАПУСТА	Свежая	450 г	Макс.	10-15 мин.	Оставить пространство между кусками
	Заморожен.	450 г	Макс.	15-19 мин.	Перемешивать во время приготовления
КАПУСТА	Четверть	450 г	Макс.	17-21 мин.	Перемешивать во время приготовления
МОРКОВЬ	Свежая, порезанная	450 г	Макс.	30 мин.	
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	Свежая	450 г	Макс.	11-14 мин.	Перемешивать во время приготовления
	Заморожен.	450 г	Макс.	12-17 мин.	
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА	Свежая, заморожен.	450 г	Макс.	12-14 мин.	

НАИМЕНОВАНИЕ	ТИП	КОЛИЧЕСТВО	УРОВЕНЬ ВОДЫ	ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
ГРИБЫ	Свежие	225 г	Макс.	20 мин.	
КАБАЧКИ (1/4 часть)	Свежие	450 г	Макс.	10-16 мин.	Перемешивать во время приготовления
ШПИНАТ	Свежий	450 г	Мин.	11-13 мин.	Не спрессовывать
	Заморожен.	450 г	Макс.	16-21 мин.	Перемешивать во время приготовления
ФАСОЛЬ (бобы, стручковая)	Свежая	450 г	Макс.	35 мин.	Перемешивать во время приготовления
	Заморожен.	450 г	Макс.	35 мин.	
ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК	Свежий	1 кг	Макс.	15-20 мин.	Перемешивать во время приготовления
	Заморожен.	450 г	Макс.	40 мин.	
КАРТОФЕЛЬ	Свежий	от 8 до 10 клубней небольшого размера.	Макс.	26-30 мин.	

РИС/КРУПЫ

Примечание: Если рис мелкий, убрать отстойник

НАИМЕНОВАНИЕ	ТИП	КОЛИЧЕСТВО (стакан 120 г)	КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ	УРОВЕНЬ ВОДЫ	ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
РИС	Очищенный	1	1 1/2 стакана	Макс.	25 мин.	Для 2 персон
		2	3 стакана		30 мин.	Для 4 персон
		3	4 1/2 стакана		40 мин.	Для 6 персон
	Неочищенный.	1	1 1/2 стакана	Макс.	55-60 мин.	Для 2 персон
КРУПА КУСКУС	Прожаренн	1	1 1/2 стакана	Макс.	8-13 мин.	Для 2 персон

ПОДОГРЕВ

Примечание: Положите продукты в поддон для риса. Чтобы избежать переувлажнения подогреваемых продуктов рекомендуется закрыть поддон для риса алюминиевой фольгой сверху. Таким образом испаряющаяся вода будет стекать с крышки в паровой поддон, а не в поддон для риса.

НАИМЕНОВАНИЕ	ТИП	УРОВЕНЬ ВОДЫ	ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
МЯСО	Куски	Мин.	15-25 мин.	
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		Мин.	15-25 мин.	
ОВОЩИ		Мин.	10-20 мин.	

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

НАИМЕНОВАНИЕ	ТИП	КОЛИЧЕСТВО	УРОВЕНЬ ВОДЫ	ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
ЯЙЦА	Вкрутую	1-12		26 мин.	
	Всмятку			30 мин.	

ЯБЛОКИ	Свежие	1-2 средней величины		11-16 мин.	
--------	--------	----------------------------	--	------------	--

РЕЦЕПТЫ

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ ПТИЦЫ СОУС ИЗ ОМАРОВ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** Мин.; **термическая обработка:** 10 мин.

На 4 персоны: 250 г печени птицы, 100 г молока, 3 яйца, 50 мл вина порто, соль, черный перец.

Соус из омаров: 4 столовых ложки отвара из омаров (консервы), 4 столовых ложки обезжиренных сливок.

Разделать печень птицы, разрезать ее на кубики. Положить в кастрюлю молоко, порто, печень, кипятить в течении 1 мин.

Горячую смесь вылить в чашу миксера, добавить яйца, соль, перец. Перемешать миксером в течение 2 минут на большой скорости, затем профильтровать.

Полученную смесь разложить по 4 термостойким кастрюлькам, смазанных маслом и варить в течение 10 мин. на паровом поддоне.

Довести отвар из омаров и сливки до кипения в кастрюле, добавить по вкусу приправы.

Разложить паштет по тарелкам, добавить соус. Подавать в горячем виде.

АРТИШОКИ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

Время подготовки: 5 мин; **уровень воды:** Макс.; **термическая обработка:** 25 + 5 мин.

На 4 персоны: 4 замороженных артишока, 4 перепелиных яйца, 20 г сливочного масла, соль, черный перец, обезжиренные сливки.

Варить в течение 25 мин. замороженные артишоки в паровом поддоне. Снять с огня, слить воду. На каждый артишок положить кусок сливочного масла, добавить соли, перца и разбить по перепелиному яйцу. На 5 мин. поместить на паровой поддон.

Подавать сразу к столу с чайной ложкой сливок (по вкусу).

КУРИНЫЕ ЯЙЦА С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Время подготовки: 10 мин; **уровень воды:** Мин.; **термическая обработка:** 8 мин.

На 4 персоны: 4 куриных яйца, 120 г копченого лосося, 20 г сливочного масла, 4 кофейных ложки обезжиренных сливок, черный перец.

Разрезать мясо копченого лосося на кубики, положить в 4 термостойких кастрюльки, смазанные маслом. Разбить в каждой кастрюльке по одному яйцу и варить в течение 8 мин. на паровом поддоне.

В сливки добавить щепотку перца. Положить чайную ложку сливок на каждое яйцо. Подать к столу. Одновременно подается ломтик поджаренного деревенского хлеба.

ФИЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С ЭСТРАГОНОМ

Время подготовки: 10 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 20 мин.

На 4 персоны: 4 куса вырезки из птицы по 120 г, 2 столовых ложки порезанного эстрагона, 200 мл обезжиренных сливок, соль, черный перец.

Приправить куски вырезки из птицы, насыпать сверху эстрагона, варить в течение 20 мин. на паровом поддоне. Довести до кипения сливки с оставшимся эстрагоном, солью и перцем. Разрезать филе на тонкие ломтики, положить на тарелку, залить сливками с эстрагоном.

КУРИНАЯ НОЖКА В ПАПИЛЬОТКЕ

Время подготовки: 30 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 30 мин

На 4 персоны: 4 куриных ножки, 4 сосиски из птицы, 4 кофейных ложки обезжиренных сливок, соль, черный перец, карри.

Удалить кости из ножек, фаршировать их сосисками и перевязать ниткой. Положить каждую ножку на лист алюминиевой фольги, добавить соли, перца, большую щепотку карри, одну ложку сливок. Закрывать папилютки. Варить в течение 30 мин. на паровом поддоне. К столу подавать в папилютках.

МОЗГИ МОЛОДОГО БАРАШКА С КАПЕРСОМ

Время подготовки: 30 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 15 мин

На 4 персоны: 4 порции мозгов молодого барашка, 80 г сливочного масла, 2 столовые ложки каперса, шинкованная петрушка, соль, черный перец.

В течение 30 мин. разделать мозги, удалить мембрану, добавить приправы, варить в течение 15 мин. на паровом поддоне.

В отдельной кастрюле растопить масло, добавить шинкованного каперса.

Снять мозги, полить их маслом с каперсом. Посыпать петрушкой. Подать к столу.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** капуста 10+20 мин., соус 10 мин.

На 4 персоны: 4 листа зеленой капусты, 250 г колбасного фарша, 300 г томатов, 2 лука-шарлот, 1 ложка оливкового масла, 1 долька чеснока, соль, черный перец.

Промыть листья капусты. Положить листья капусты на нижний поддон, томаты на верхний поддон. Варить в течение 10 мин.

Дать остыть листьям капусты и томатам. Разложить листья капусты, положить на них колбасный фарш. Завернуть фарш в листья. Положить свернутые листья в нижний поддон и варить на пару в течение 20 мин.

Снять кожицу с томатов, растереть. Налить в кастрюлю масло, добавить лук-шарлот и размельченный чеснок, перемешать. Добавить томаты. Приправить. Поставить на медленный огонь на 10 мин.

Подать фаршированную капусту с томатным соусом к столу.

СОСИСКИ МОРТО С КАРТОФЕЛЕМ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 25 мин.

На 4 персоны: 1 сосиска Марто 300 г, 400 г картофеля (В.Ф.15), 300 мл обезжиренных сливок, 2 ложки горчицы, соль.

Почистить картофель, порезать его на кубики. Положить сосиску в нижний поддон, картофель - в верхний. Варить на пару в течение 25 мин.

В отдельной кастрюле подогреть сливки с горчицей (не доводить до кипения), приправить. Очистить сосиску, вокруг положить картофель. Горчичный соус подавать в соуснице.

ФИЛЕ МИНЬОН ИЗ СВИНИНЫ С ПЕРЦЕМ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** LO; **термическая обработка:** 15 мин.

На 4 персоны: 400 г филе миньон из свинины, 15 зерен перца, соль.

Соус: 200 г обезжиренных сливок, 1 ложка мадеры или порто, 1 ложка томатной пасты, соль.

Разделить филе на восемь частей, добавить соли, перца.

Поставить на паровой поддон и варить в течение 15 мин.

В отдельной кастрюле смешать сливки, томатную пасту, порто, приправить.

Кипятить в течение 1 мин.

Снять филе с огня и полить соусом.

БАРАНИНА С МЯТОЙ

Время подготовки: 5 мин.; **уровень воды:** LO; **термическая обработка:** 10 мин.

На 4 персоны: 8 кусков баранины без костей по 50 г, 5 листьев мяты, соль, черный перец, 50 г сливочного масла.

Приправить куски мяса. Положить их на паровой поддон с 4 листьями мяты.

Варить в течение 10 мин.

Смешать 50 г размягченного масла с мелко порезанным листом мяты.

Полить мясо маслом с мятой. Подавать к столу с гарниром из риса, приготовленного на пару.

КУСКУС

Время подготовки: 1 час; **уровень воды:** LO; **термическая обработка:** 2 часа, крупа 10 мин.

На 4 персоны: 1 курица около 800 г, 800 г вырезки молодого барашка, 500 г кабачков, 500 г моркови, 300 г репы, 1 ямайский перец, 2 больших луковицы, 2 дольки чеснока, 1 креветка, 250 г крупы кускус, 200 г оливкового масла, 2 столовых ложки томатной пасты, 1 ложка толченой корицы, острый перец, соль, полбанки турецкого гороха.

Приготовление бульона: нагреть 2,5 л воды с креветкой в отдельной кастрюле. Выдержать в оливковом масле разрезанные кусочки мяса барашка и курицы, положить их в кастрюлю.

Почистить и разрезать на кубики овощи, полить на них оливкового масла, добавить томатной пасты, толченой корицы, острого перца и вылить все это в кастрюлю. Посолить. Варить в течение 2 часов. За 15 мин. до окончания варки добавить турецкий горох.

Острый соус: положить в кастрюлю две кофейные ложки ямайского перца и 2 ложки корицы. Добавить два половника бульона. Кипятить в течение нескольких минут.

Крупа кускус: хорошо перемешать крупу с двумя столовыми ложками оливкового масла. Высыпать крупу в поддон для риса. Добавить 300 г соленой теплой воды. Поставить поддон с крупой на паровой поддон.

Варить в течение 10 мин. Перемешать вилкой. Подать к столу.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ НАЛИМА ПО-АМЕРИКАНСКИ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** LO; **термическая обработка:** 12 мин.

На 4 персоны: 500 г филе налима, 3 лука-шарлот, соль, черный перец, сливочное масло.

Порезать филе налима в форме медальонов. Мелко порезать лук-шарлот. Приправить медальоны из налима, обвалять их в мелко порезанном луке. Поставить на паровой поддон и варить в течение 12 мин. Подавать к столу свежее испеченными, добавив немного растопленного масла для сохранения аромата лука-шарлот.

РЫБНЫЙ ПАШТЕТ С ШАФРАНЫМ СОУСОМ

Время подготовки: 15 мин; уровень воды: НІ; термическая обработка: 15 мин.

На 4 персоны: 500 г филе мерлана, 400 мл обезжиренных сливок, соль, черный перец, одна ложка измельченного лука-скорода.

Порезать филе мерлана на куски. Положить их в миксер, добавить 200 г сливок, соли, перца и лука. Перемешивать в течение 2 мин. на большой скорости.

Приготовленный фарш разложить по 4 термостойким кастрюлькам, смазанным маслом, накрыть листом алюминиевой фольги, варить в течение 15 мин. на паровом поддоне.

Довести до кипения 200 г сливок, добавив туда шафран, соль и перец.

Разложить приготовленный паштет по тарелкам, приправить шафранным соусом. К столу подавать в горячем виде.

МОРСКИЕ МИДИИ

Время подготовки: 10 мин; уровень воды: LO; термическая обработка: 10 мин.

На 4 персоны: 1 кг мидий, тмин, лавровый лист, соль, черный перец.

Отскоблить и вымыть мидии. Положить их в поддон для риса, добавить соли, перца, тмина, лаврового листа.

Варить в течение 10 мин. на паровом поддоне. Сразу подать к столу.

ФИЛЕ ИЗ ФОРЕЛИ С ОВОЩАМИ

Время подготовки: 25 мин; уровень воды: НІ; термическая обработка: 15 мин.

На 4 персоны: 4 филе морской форели по 150 г., 4 ломтика ветчины. 50 г моркови, 50 г корешков лука-порея, 50 г грибов, 50 г сливочного масла, соль, черный перец.

Почистить, промыть овощи, мелко их порезать.

Смазать маслом 4 листа алюминиевой фольги, положить на них ломтики ветчины, филе форели, овощи.

Приправить. Добавить кусочек масла. Закрывать папильотки и варить в течение 15 мин. на паровом поддоне.

Подавать к столу сразу, в папильотках.

ФИЛЕ ЛОСОСЯ С УКРОПОМ

Время подготовки: 10 мин; уровень воды: LO; термическая обработка: 10 мин.

На 4 персоны: 4 филе лосося по 150 г, 2 столовых ложки семян укропа, соль, черный перец, 50 г сливочного масла, сок лимона.

Положить соль, перец и семена укропа на филе лосося, поставить на паровой поддон и варить в течение 10 мин. Взбить масло, добавить сок лимона.

Снять кожицу с филе, положить на тарелку, полить маслом с соком лимона. Подать к столу.

ОВОЩНОЕ РАГУ

Время подготовки: 20 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 20 мин.

На 4 персоны: 150 г моркови, 150 г кабачков, 150 г зеленой фасоли, 150 г замороженного зеленого горошка, 100 г замороженного мелкого лука, 50 г сливочного масла, молотый кервель, соль, черный перец.

Почистить и промыть овощи.

Разрезать морковь, кабачки, фасоль в виде палочек длиной около 4 см.

Положить разрезанные овощи вместе с зеленым горошком и луком на паровой поддон и варить в течение 20 мин.

Снять овощи с огня, приправить, полить растопленным маслом, посыпать сверху кервелем. Подать к столу.

РИС НА ПАРУ

Время подготовки: 5 мин; **термическая обработка:** 20 мин.

На 4 персоны: 200 г риса, 300 мл. воды, соль.

В поддон для риса положить рис, налить воды, добавить соли. Поставить на паровой поддон и варить в течение 20 мин. Перемешать рис вилкой, заправить свежим сливочным маслом. Подать к столу.

Варианты:

- Перед окончательным приготовлением блюда в рис можно добавить протертый сыр пармезан или фаршированной ветчины.

- Перед включением пароварки в воду можно добавить различные ароматические приправы и специи: шафран, карри, травы, фаршированные грибы.

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

Время подготовки: 20 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 20 мин.

На 4 персоны: 250 г моркови, 250 г сельдерея, 1 кг картофеля, 200 мл молока, 80 г сливочного масла, 80 г протертого сыра, соль, черный перец.

Почистить все овощи. Разрезать их на кубики и варить в течение 20 мин. на паровом поддоне. Пропустить овощи через овощерезку. Добавить масла, затем молока. Приправить.

Подготовленное таким образом пюре выложить на сковороду, смазанную маслом. Посыпать сверху протертым сыром, поджарить.

ЛОМТИКИ ИЗ КАБАЧКОВ

Время подготовки: 5 мин; **уровень воды:** LO; **термическая обработка:** 25 мин.

На 4 персоны: 1 кг кабачков, 30 г сливочного масла, 3 дольки чеснока, соль, черный перец.

Промыть и порезать кабачки кружками толщиной 5 мм. Варить в течение 25 мин. в паровом поддоне. Выложить на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать сверху петрушкой и измельченным чесноком. Подать к столу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЛУКОВЫМ СОУСОМ

Время подготовки: 10 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 25 мин.

На 4 персоны: 1 кг цветной капусты, 20 мл обезжиренных сливок, соль, черный перец, 2 столовых ложки измельченного лука-скорода.

Почистить и промыть капусту. Варить в течение 25 мин. в паровом поддоне.
Довести до кипения сливки с солью, перцем, добавить туда измельченный лук.
Выложить цветную капусту, полить луковым соусом. Подать к столу.

ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 20 мин.

На 4 персоны: 400 г замороженного зеленого горошка, 5 листиков салата-латук, 1 большая белая луковица, тмин, 20 г сливочного масла, соль, черный перец.

Тонко порезать листья салата-латук. Очистить лук.
Выложить в паровой поддон зеленый горошек, салат, лук, тмин, и варить в течение 20 мин.
Снять выделенный при варке сок. На блюде смешать его с зеленым горошком, добавить сливочного масла.
Приправить. Подать к столу.

ПАШТЕТ С ОВОЩАМИ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 25 мин.

На 4 персоны: 200 г вырезки из курицы, 200 г постной ветчины, 15 мл обезжиренных сливок, 50 г моркови, 50 г зеленой фасоли, 50 г зеленого горошка, 50 г кукурузы в зернах, соль, черный перец.

Порезать на большие кубики вырезку из курицы и ветчину. Положить их в миксер кухонного комбайна вместе с солью, черным перцем и сливками. Перемешивать в течение 2 мин. на большой скорости. Дать отстояться.
Порезать в виде палочек морковь и зеленую фасоль. Разложить полученный фарш по 4 термостойким кастрюлькам, смазанным маслом, выложить овощи, комбинируя их по цвету. Накрыть кастрюльки листами алюминиевой фольги.
Варить в течение 25 мин. на паровом поддоне. Дать остыть.
Выложить на блюдо. Украсить помидорами и салатом. Подать к столу с уксусом или майонезом.

ГРУШИ С ШОКОЛАДОМ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 20 мин.

На 4 персоны: 4 крупные груши, 1/2 лимона, 125 г кулинарного шоколада, 10 мл обезжиренных сливок.

Очистить груши, выжать на них лимон, варить в течение 20 мин. в паровом поддоне. Дать остыть.
Растопить шоколад в водяной бане с 1 столовой ложкой воды. Добавить сливки. Тщательно перемешать.
Выложить груши, полить их горячим шоколадом. Сразу подать к столу.

Вариант: груши Бель-Элен.

Выложить груши на шарик ванильного мороженого. Полить горячим шоколадом. Подать к столу.

КРЕМ С КАРАМЕЛЬЮ

Время подготовки: 10 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 15 мин.

На 4 персоны: 400 мл молока, 200 г сахара, 3 яйца, ваниль.

Положить в кастрюлю 100 г сахара, добавить 1 столовую ложку воды и приготовить сироп. Обмазать сиропом дно и стенки термостойких кастрюлек.

Взбить яйца с сахаром, добавить горячего молока, ваниль.

Смесь влить в термостойкие кастрюльки. Закрыть их листьями алюминиевой фольги, варить в течение 15 мин. в паровом поддоне. Дать остыть.

Разложить остывший крем по тарелкам и подать к столу.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ С КОРИЦЕЙ

Время подготовки: 15 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 25 мин.

На 4 персоны: 1 кг яблок, 1 щепотка молотой корицы, 100 г сахара.

Очистить и порезать яблоки.

Варить в течение 25 мин. на паровом поддоне с корицей.

Снять яблоки, растереть их. Добавить сахар.

КЛУБНИКА ИЗ КОНДЕ

Время подготовки: 10 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 35 мин. + 2 час. остывание

На 4 персоны: 125 г риса, 300 мл молока, 1 щепотка соли, 2 яичных желтка, 50 г сахара, ваниль, 500 г клубники, 1 упаковка малинового желе.

Перемешать в поддоне для риса подогретое молоко, соль, рис, ваниль. Поставить на паровой поддон и варить в течение 35 мин. Добавить сахар, яичный желток, тщательно перемешать. Разделить рис по 4 кастрюлькам, смазанным маслом. Дать остыть в течение 2 часов в прохладном месте.

Промыть и рассортировать клубнику. Выложить содержимое кастрюлек на блюда, украсить клубникой. Подавать к столу с одной ложкой малинового желе.

РИС НА МОЛОКЕ

Время подготовки: 10 мин; **уровень воды:** НІ; **термическая обработка:** 35 мин.

На 4 персоны: 125 г риса, 300 мл молока, 1 щепотка соли, 50 г сахара, ваниль.

Перемешать в поддоне для риса подогретое молоко, соль, рис, ваниль. Поставить на паровой поддон и варить в течение 35 мин. Добавить сахар, перемешать и подать к столу.

Варианты: уменьшая количество сахара, можно добавить сахарный сироп или какао в порошке.

ПЕРСИКИ С ВИНОМ В СМОРОДИНЕ

Время подготовки: 15 мин; **термическая обработка:** 10-12 мин.

На 4 персоны: 4 крупных персика, 1/2 лимона, 100 мл хорошего красного вина, 50 г сахара, 200 мл смородинового йогурта.

Очистить персики, протереть их лимоном. Варить в течение 10-12 мин. на паровом поддоне. Выложить в салатницу.

В течение 1 мин кипятить вино с сахаром. Добавить смородиновый йогурт. Полить на персики. Сразу подавать к столу.