

BORK

INDUSTRIAL

ΠΑΡΟΒΑΡΚΑ

BORK FS ECN 9770 SI

- 5 Меры безопасности, рекомендуемые компанией BORK
- 6 Технические характеристики
- 7 Устройство прибора
- 8 Эксплуатация
- 16 Обслуживание и чистка
- 18 Кулинарный справочник
- 26 Рецепты



Поздравляем

с приобретением пароварки BORK FS ECN 9770 SI

Компания BORK уделяет большое внимание технике безопасности. При разработке и производстве наших изделий мы стремимся сделать безопасным пользование ими. Кроме того, мы просим Вас соблюдать обычные меры безопасности при работе с электроприборами и выполнять следующие меры предосторожности:

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПАРОВАРКИ И ДРУГИХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

- Перед началом использования устройства внимательно прочитайте и сохраните эту инструкцию, чтобы иметь возможность обратиться к ней в будущем. В ней содержатся важные сведения по технике безопасности, эксплуатации и уходу за пароваркой. Позаботьтесь о сохранности настоящей инструкции и, если пароварка перейдет другому хозяину, передайте инструкцию вместе с устройством.
- Перед первым использованием аккуратно извлеките пароварку из упаковки и снимите с нее все рекламные наклейки и этикетки. Снимите защитный чехол с вилки сетевого шнура. Храните упаковочные материалы в местах, недоступных для детей.
- Установите пароварку на ровную и устойчивую поверхность, на безопасном расстоянии от края этой поверхности. Убедитесь в том, что поверхность, на которую ставится пароварка, является чистой и сухой.
- Не устанавливайте пароварку на газовую или электрическую плиту, а также в непосредственной близости от источников тепла.
- Паровые корзины, а также все иные съемные детали пароварки нельзя использовать для приготовления пищи в духовом шкафу, микроволновой печи или на плите.
- Не устанавливайте пароварку вплотную к таким поверхностям, на которые может повлиять нагрев (например, к шторам). Минимальное расстояние от пароварки до ближайшего предмета должно быть не менее 20 см.
- Не эксплуатируйте пароварку на металлических поверхностях, например, на металлической столешнице кухонной раковины.
- Прежде, чем использовать пароварку, убедитесь в том, что она правильно и полностью собрана. При сборке следуйте инструкциям, приведенным в данном руководстве.
- Это устройство не предназначено для подключения через внешний таймер и иные внешние системы дистанционного управления.
- Не наливайте в резервуар для воды в основании пароварки никакие иные жидкости, кроме воды. Для приготовления продуктов в пароварке используйте только паровые корзины и чашу для варки риса, которые входят в комплект устройства.
- Не оставляйте включенную пароварку без присмотра.
- Не перемещайте пароварку во время работы.
- Не касайтесь нагретых поверхностей устройства. Чтобы снять крышку, паровые корзины или чашу для варки риса, используйте предназначенные для этого ручки. Во избежание ожогов паром будьте осторожны при обращении с пароваркой, избегайте воздействия пара, выходящего из отверстий в крышке пароварки. Для защиты рук используйте сухие кухонные рукавицы.
- Если пароварка не используется, а также перед разборкой/сборкой, перемещением, чисткой и перед тем, как убрать пароварку на хранение, выключите ее и выньте вилку сетевого шнура из розетки электросети. Прежде, чем разбирать пароварку, убедитесь в том, что она полностью остыла.
- При чистке пароварки не используйте абразивные или едкие моющие средства.
- Содержите пароварку в чистоте. При чистке и обслуживании следуйте инструкциям, приведенным в данном руководстве.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Не используйте пароварку на наклонных поверхностях и не перемещайте ее во время приготовления продуктов.

- Перед использованием пароварки всегда полностью разматывайте сетевой шнур.
- Не допускайте свисания сетевого шнура с края стола или стойки, не прокладывайте его по нагретым поверхностям, не допускайте запутывания сетевого шнура.
- Во избежание поражения электрическим током не погружайте пароварку, сетевой шнур или вилку сетевого шнура в воду или иную жидкость.
- Это устройство не предназначено для использования детьми или недееспособными взрослыми без надлежащего присмотра.
- Не допускайте, чтобы дети бесконтрольно пользовались или играли электроприбором.
- Устройство предназначено только для домашнего использования. Во избежание травм или опасных ситуаций используйте пароварку только по назначению в строгом соответствии с руководством по эксплуатации. Запрещается использование устройства в движущихся транспортных средствах и вне помещений.
- Регулярно проверяйте само устройство, сетевой шнур и вилку сетевого шнура на предмет повреждений. При обнаружении повреждений любого рода немедленно прекратите использование устройства и передайте его в ближайший авторизованный сервисный центр для обследования и или ремонта.

- При использовании электроприборов рекомендуется, чтобы автоматический выключатель (УЗО), устанавливаемый в контуре электросети, к которому подключен электроприбор, был рассчитан на номинальный ток утечки не более 30 мА. По этому вопросу проконсультируйтесь с квалифицированным электриком.
- В целях безопасности все работы по ремонту и обслуживанию устройства должны выполняться только квалифицированными специалистами или представителями уполномоченных сервисных центров компании.

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.

ВНИМАНИЕ!

Производитель сохраняет за собой право на внесение изменений в технические характеристики вследствие постоянного совершенствования продукции без дополнительного уведомления об этих изменениях.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение:	230–240 В
Частота:	50 Гц
Мощность:	600–700 Вт
Объем резервуара для воды:	1 л

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ

Товар сертифицирован в соответствии с законом «О защите прав потребителей».

Установленный производителем в соответствии с п. 2 ст. 5 Федерального Закона РФ «О защите прав потребителей» срок службы для данного изделия равен 1 году с даты продажи при условии, что изделие используется в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации и применяемыми техническими стандартами.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Пароварка	1
Руководство по эксплуатации	1
Гарантийный талон	1



На рисунке не показана съемная пробка фильтра.



Эксплуатация

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

Прежде, чем использовать пароварку, снимите с нее все упаковочные материалы и рекламные наклейки.

Промойте крышку, паровые корзины, чашу для варки риса, поддон для сбора конденсата, разделитель и пробку фильтра в теплой мыльной воде, затем ополосните все детали чистой водой и тщательно просушите. Резервуар для воды протрите изнутри влажной салфеткой.

ВНИМАНИЕ!

Не погружайте основание пароварки, сетевой шнур или вилку сетевого шнура в воду или иную жидкость.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРОВАРКИ

ШАГ 1

Снимите с основания паровые корзины и поддон для сбора конденсата и убедитесь в правильном положении пробки фильтра резервуара для воды.

ШАГ 2

Налейте в резервуар достаточное количество чистой воды из-под крана (не более 1 литра). Всегда наполняйте резервуар до уровня, находящегося между положениями минимального (MIN) и максимального (MAX) уровня воды.

Если при длительном приготовлении уровень воды достигнет отметки минимального уровня, необходимо долить воды, чтобы уровень воды соответствовал отметке TOP-UP. Обратите внимание – при длительном приготовлении может потребоваться неоднократный долив воды. Не наливайте воды выше уровня TOP-UP, если пароварка работает. Долив воды в резервуар производится через носик, выдвигаемый с правой стороны пароварки. Для упрощения доступа перед использованием убедитесь в том, что носик выдвинут.

ШАГ 3

Правильно установите поддон для сбора конденсата в верхней части основания пароварки в предназначенную для этого выемку. При правильной установке поддон должен полностью убираться под лицевую поверхность панели управления.

ШАГ 4

Для упрощения сборки пароварки паровые корзины имеют на ручках маркировки –, = и ≡.

Подготовьте пароварку к использованию следующим образом:

Приготовление в одной паровой корзине:

- Установите на поддон для сбора конденсата паровую корзину, имеющую маркировку –.
- Поместите в паровую корзину – продукты.
- Накройте корзину крышкой.

Одновременное приготовление в двух паровых корзинах:

- Установите на поддон для сбора конденсата нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
- Поместите в нижнюю корзину продукты.
- На нижнюю паровую корзину установите среднюю паровую корзину, имеющую маркировку =.
- Поместите в среднюю паровую корзину продукты.
- Накройте корзину крышкой.

ПРИМЕЧАНИЕ

Перед приготовлением убедитесь в том, что паровые корзины, поддон для сбора конденсата и крышка установлены правильно.

Одновременное приготовление в трех паровых корзинах:

- Установите на поддон для сбора конденсата нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
- Поместите в нижнюю корзину продукты.
- На нижнюю паровую корзину установите среднюю паровую корзину, имеющую маркировку =.
- Поместите в среднюю паровую корзину продукты.
- На среднюю паровую корзину установите верхнюю паровую корзину, имеющую маркировку ≡.
- Поместите в верхнюю паровую корзину продукты.
- Накройте корзину крышкой.

ПРИМЕЧАНИЕ

При приготовлении пищи в пароварке обязательно используйте поддон для сбора конденсата.

ШАГ 5

Вставьте вилку сетевого шнура в розетку электросети с напряжением 230/240 В и включите пароварку.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

Пароварка по умолчанию запрограммирована на работу в течение 20 минут.

Приготовление на пару в течение заданного по умолчанию времени:

1. Нажмите на панели управления кнопку POWER (электропитание), при этом на дисплее будет отображено время «00:00».
2. Нажмите на панели управления один раз кнопку SET (установка), при этом на дисплее будет отображено время «00:20», а в правом верхнем углу дисплея будет мигать символ «STEAMER» (пароварка).
3. Приблизительно через 10 секунд символ «STEAMER» (пароварка) перестанет мигать, и начнет мигать двоеточие таймера, а над кнопкой POWER (электропитание) включится красный световой индикатор. Начнется процесс нагрева и обратный отсчет времени с интервалом в 1 минуту. В пределах 30 секунд начнется образование пара, которое будет продолжаться в течение 20 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ

Если необходимо установить время приготовления меньше 20 минут, то продолжайте нажимать кнопку MIN (минуты) до тех пор, пока показания таймера не станут равными 00:00, а затем продолжайте, пока не будет установлено нужное время.

Установка времени приготовления:

1. Нажмите на панели управления кнопку POWER (электропитание), при этом на дисплее будет отображено время «00:00».
2. Нажмите на панели управления один раз кнопку SET (установка), при этом на дисплее будет отображено время «00:20», а в правом верхнем углу дисплея будет мигать символ «STEAMER» (пароварка).
3. Сразу же нажмите кнопку HOURS (часы) или MIN (минуты) и продолжайте нажимать до тех пор, пока не будет установлено нужное время. Можно установить время работы пароварки в интервале от 1 минуты до 1 часа 59 минут.

4. Приблизительно через 10 секунд символ «STEAMER» (пароварка) перестанет мигать, и начнет мигать двоеточие таймера, а над кнопкой POWER (электропитание) включится красный световой индикатор. Начнется процесс нагрева и обратный отсчет времени с интервалом в 1 минуту. В пределах 30 секунд начнется образование пара, которое будет продолжаться в течение 20 минут.

Автоматическая функция поддержания пищи в теплом состоянии после приготовления

По окончании приготовления пароварка издает пять звуковых сигналов, при этом на дисплее будет отображено время «00:00» и под ним символ «KEEP WARM» (подогрев). После чего время на дисплее будет возрастать с интервалом в 1 минуту в течение часа. На протяжении этого часа пароварка будет циклически включаться и выключаться, чтобы поддерживать постоянную температуру пищи. Мы не рекомендуем использовать функцию подогрева слишком долго, поскольку качество приготовленных блюд при этом будет ухудшаться.

Приготовление в предустановленное время – таймер отсрочки включения

Чтобы выбрать функцию приготовления с отсрочкой включения, нажмите дважды на панели управления кнопку SET (установка), при этом на дисплее будет отображено время «00:00», а в левом верхнем углу дисплея будет мигать символ «TIMER» (таймер).

Сразу же нажмите кнопку HOURS (часы) или MIN (минуты) и продолжайте нажимать до тех пор, пока не будет установлено необходимое время отсрочки включения. Можно установить время отсрочки включения в интервале от 1 минуты до 12 часов 59 минут.

Мгновенное образование пара

Функция мгновенного образования пара позволяет пароварке начинать работу через 30 секунд.

Выключение

ШАГ 1

Чтобы в любое время прекратить действие выполняемых функций (приготовления на пару, поддержания пищи в теплом состоянии или установки таймера отсрочки включения), просто нажмите кнопку POWER (электропитание).

ШАГ 2

Подождите в течение нескольких секунд, пока прекратится парообразование, затем снимите паровые корзины. Будьте осторожны, поскольку крышка, паровые корзины, чаша для варки риса, пар и вода очень горячие. Прежде, чем разбирать пароварку дальше и сливать воду, подождите, пока основание и поддон для сбора конденсата остынут.

ШАГ 3

Выньте вилку сетевого шнура из розетки электросети. Подождите, пока пароварка остынет, и только после этого разбирайте ее, чтобы слить воду и вымыть поддон для сбора конденсата.

ПРИМЕЧАНИЕ

Во избежание ожогов паром будьте осторожны при обращении с пароваркой – при извлечении продуктов используйте сухие кухонные рукавицы. Прежде, чем разбирать пароварку и сливать воду, подождите, пока основание и поддон остынут.

ПРИМЕЧАНИЕ

Продукты, требующие длительного приготовления, помещайте в нижнюю паровую корзину, так как в нижней корзине создается наибольшая концентрация пара. Такие продукты, как мясо или цыпленок, также рекомендуется готовить в нижней корзине, чтобы вытекающий из них сок не капал на другие продукты, готовящиеся одновременно. Мягкие продукты, листовые овощи и т.п. рекомендуется готовить в верхней паровой корзине.

ПРИМЕЧАНИЕ

Не готовьте в пароварке большие куски мяса или рыбы, а также продукты с большим содержанием жира, так как вытекший сок или жир может переполнить поддон.

ПРИМЕЧАНИЕ

Не снимайте крышку во время приготовления без необходимости, поскольку при этом происходит выход пара.



ПАРОВЫЕ КОРЗИНЫ

Пароварка комплектуется тремя паровыми корзинами, которые можно устанавливать друг на друга. Также для приготовления можно использовать одну или две паровые корзины.

При одновременном использовании трех паровых корзин меньшая корзина, имеющая на ручке маркировку →, должна устанавливаться на основание пароварки. Паровая корзина, имеющая маркировку ⇌, должна устанавливаться в среднее положение, а самая большая паровая корзина, имеющая маркировку ⇨, должна устанавливаться сверху.



Все три паровые корзины имеют съемные основания.

В основании каждой паровой корзины имеются шесть специальных выемок для варки яиц в вертикальном положении. Перед приготовлением яиц необходимо проткнуть скорлупу иголкой, чтобы яйца при варке не лопнули.



ЧАША ДЛЯ ВАРКИ РИСА

Используйте чашу для варки риса (круп) или соусов. Процедура приготовления описывается в схемах и рецептах, приведенных в этом руководстве. При использовании чаши должна устанавливаться в паровую корзину и закрываться крышкой.

При одновременном приготовлении в двух или трех паровых корзинах не устанавливайте чашу в нижнюю паровую корзину, поскольку чаша частично блокирует циркуляцию пара в паровых корзинах.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПАРОВАРКИ

Для получения хороших результатов придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Время приготовления, приведенное в рецептах в этом руководстве, является примерным. Время, необходимое для приготовления конкретных продуктов зависит от размера, качества и температуры продуктов.
- Не снимайте крышку во время приготовления без необходимости, поскольку при этом происходит выход пара.
- Равномерно распределяйте продукты в паровых корзинах. Продукты, выложенные в один слой, готовятся быстрее.
- Концентрация пара в верхней паровой корзине меньше, чем в нижней и средней корзинах. Это необходимо учитывать при программировании времени приготовления продуктов.
- Если необходимо одновременно приготовить несколько блюд с разным временем приготовления, то сначала поместите продукты, требующие более длительного приготовления, в нижнюю паровую корзину и доведите их до полуготовности. Затем аккуратно снимите крышку (используя сухие кухонные рукавицы или прихватки) и установите среднюю и верхнюю корзины с продуктами, требующими меньшего времени приготовления. Закройте верхнюю корзину крышкой и продолжите приготовление до готовности блюд.
- При длительном приготовлении не забывайте доливать через носик воду в резервуар. Следите за уровнем воды в резервуаре, и не допускайте, чтобы уровень воды опускался ниже отметки минимального уровня (MIN).
- Такие продукты, как мясо или цыпленок, рекомендуется готовить в нижней паровой корзине, чтобы вытекающий из них сок не капал на другие продукты, готовящиеся одновременно.
- Не готовьте в пароварке большие куски мяса или рыбы, а также продукты с большим содержанием жира, так как вытекший сок или жир может переполнить поддон.
- Поскольку в режиме поддержания пищи в теплом состоянии продолжается незначительный нагрев блюда, скорректируйте время приготовления с учетом этого обстоятельства или извлеките продукты из пароварки сразу после приготовления. При излишнем долгом воздействии пара продукты могут перевариться.



Обслуживание

ШАГ 1

Прежде, чем разбирать и мыть пароварку, выключите ее, выньте вилку сетевого шнура из розетки электросети и подождите, пока основание и поддон полностью остынут.

ШАГ 2

Снимите паровые корзины с основания. Промойте крышку, паровые корзины и чашу для варки риса в теплой мыльной воде, затем ополосните чистой водой и тщательно просушите.

ШАГ 3

Когда пароварка полностью остынет, аккуратно слейте конденсат и сок из поддона и оставшуюся воду из резервуара. Выньте пробку фильтра и промойте поддон и пробку в теплой мыльной воде, затем ополосните чистой водой и тщательно просушите. Тщательно протрите внутреннюю поверхность резервуара для воды. Установите на место пробку.

Не мойте никакие съемные детали пароварки (включая паровые корзины, чашу для варки риса и поддон) в посудомоечной машине.

Не используйте при чистке абразивные моющие средства, проволочные ершики или чистящие подушечки, поскольку они могут испортить поверхность пароварки.

Производите чистку пароварки после каждого использования.

ЧИСТКА КОРПУСА

Основание пароварки можно протирать влажной салфеткой, после чего его нужно протереть насухо.

Не используйте абразивные моющие средства, проволочные ершики или чистящие подушечки, поскольку они могут испортить поверхность пароварки.

ПРИМЕЧАНИЕ

Во избежание поражения электрическим током не погружайте основание пароварки, сетевой шнур или вилку сетевого шнура в воду или иную жидкость.

ПРИМЕЧАНИЕ

Во избежание повреждения пароварки не используйте для чистки щелочные моющие средства. Используйте только мягкие салфетки и нейтральные моющие средства.

УДАЛЕНИЕ НАКИПИ

Минеральные вещества, находящиеся в водопроводной воде, могут со временем приводить к образованию осадка на внутренней поверхности резервуара для воды. Для продления

срока службы и эффективной работы пароварки рекомендуется регулярно удалять накипь.

Приготовьте раствор для удаления накипи. Для этого смешайте 2 чашки воды и 1 чайную ложку лимонного сока или белого уксуса.

Налейте приготовленный раствор в резервуар для воды, вставьте поддон и установите паровую корзину с крышкой. Установите таймер на 15 минут и включите пароварку. По окончании заданного цикла работы отключите пароварку от электросети, подождите, пока она полностью остынет, и опорожните резервуар для воды. Если накипь не будет удалена полностью, повторите описанную процедуру еще раз.

ХРАНЕНИЕ ПАРОВАРКИ

Прежде, чем убрать пароварку на хранение, дайте ей полностью остыть, а затем выполните чистку в соответствии с инструкциями, приведенными в данном руководстве. Убедитесь в том, что разделитель и пробка фильтра находятся на месте, затем вставьте в основание пароварки поддон и установите паровые корзины в правильной последовательности в соответствии с маркировкой, установите чашу для варки риса и накройте пароварку крышкой.

Намотайте сетевой шнур на основание пароварки и храните пароварку в вертикальном положении. При хранении не кладите никакие предметы на крышку пароварки.



Кулинарный справочник

При варке овощей на пару придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Тщательно промойте овощи. Отрежьте при необходимости стебли, очистите овощи и порежьте на равные кусочки.
2. Некрупные одинаковые кусочки овощей будут готовиться быстрее, чем крупные. Если Вы готовите на пару кусочки овощей разного размера, то более крупные и твердые кладите в нижнюю корзину, а более мягкие или листовые овощи кладите в верхние корзины.
3. При приготовлении небольших порций требуется меньшее время приготовления.
4. Замороженные овощи нужно готовить отдельно от свежих овощей и периодически перемешивать во время приготовления.
5. Ниже приводится справочная таблица приготовления овощей на пару. Обращаем Ваше внимание, что время, указанное в таблице, является примерным, так как зависит от свежести, качества и размера ингредиентов, а также от Ваших личных предпочтений. При необходимости скорректируйте время приготовления.

ТИП ОВОЩЕЙ	ВЕС/МЕРА	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Побеги аспарагуса	2 пучка	10-12 минут
Целые артишоки	3 шт.	25-30 минут
Бобы, резанные или целые	250 – 500 г	10 минут
Свекла, очищенная	4 шт.	30-35 минут
Брокколи, соцветия	500 г	10 минут
Китайская капуста	350 г	5 минут
Брюссельская капуста	500 г	12-14 минут
Белокочанная капуста, нарезанная на куски	500 г	10 минут
Стручковый перец, очищенный и нарезанный	3 или 4 шт.	8-9 минут
Морковь, нарезанная	500 г	12-14 минут
Цветная капуста, соцветия	500 г	10-12 минут
Сельдерей, крупно нарезанный	250 – 500 г	9-10 минут

ТИП ОВОЩЕЙ	ВЕС/МЕРА	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Кукуруза, целая	3 шт.	14 минут
Баклажан, крупно нарезанный	500 г	10-12 минут
Грибы, мелкие	500 г	7-8 минут
Лук, очищенный и нарезанный	250 – 500 г	10-11 минут
Пастернак, нарезанный	500 г	8-10 минут
Горох, очищенный	500 г	4-5 минут
Картофель, почищенный, разрезанный на 4 части	1 кг	20-25 минут
Картофель молодой, целые клубни	1 кг	30-35 минут
Тыква, очищенная и нарезанная на куски	500 г	22-25 минут
Зеленый горошек, стручковый	250 г	4-5 минут
Шпинат, английский	250 г	5-6 минут
Шпинат, Silver beet	250 г	7-8 минут
Овощи семейства тыквенных, мелкие плоды	500 г	10-12 минут
Сладкий картофель, ломтики толщиной 1,5 см	500 г	12-15 минут
Репа/брюква, разрезанные на 4 части	500 г	20-25 минут
Кабачок, крупно нарезанный	500 г	5-6 минут
Все замороженные овощи	500 г	7-9 минут

Чтобы приготовить рис в пароварке, выполните следующие действия:

1. Промойте рис в мелком сите под струей проточной воды (чтобы вода после риса стала течь чистой и прозрачной). Просушите рис.
2. Поместите отмеренное количество риса и воды в чашу для варки риса.
3. Установите чашу для варки риса в паровую корзину. Накройте ее крышкой и задайте время приготовления.
5. Чтобы получить более твердый рис, немного уменьшите количество воды, указанное в рецепте.
6. Для получения более мягкого риса слегка увеличьте количество воды и готовьте рис немного дольше.
7. После того, как рис будет готов, приправьте его солью, перцем или маслом по вкусу.

СОРТ РИСА	КОЛИЧЕСТВО РИСА	КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Коричневый: средние зерна	½ чашки	1 чашка	55-60 минут
Коричневый: длинные зерна	1 чашка	2 чашки	60 минут
Дикий рис	½ чашки	1 чашка	55-60 минут
Белый рис: длинные зерна, Басмати, Жасмин	1 чашка	1 ¼ чашки	25 минут
Белый рис: средние зерна	1 чашка	1 ¼ чашки	25-30 минут

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP (при длительном приготовлении может потребоваться неоднократный долив воды). Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

Чтобы приготовить зерна или злаковые культуры в пароварке, выполните следующие действия:

1. Поместите отмеренное количество крупы и воды, указанное в таблице ниже, в чашу для варки риса.
2. Установите чашу для варки риса в паровую корзину. Накройте ее крышкой и задайте время приготовления.
4. Для получения более мягких каш слегка увеличьте количество воды и готовьте немного дольше.

ТИП ЗЕРЕН	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Овес	Поместите в чашу для варки риса 1 чашку геркулеса и 2 чашки воды.	15 минут
Дробленая пшеница	Поместите в чашу для варки риса 1 чашку дробленой пшеницы и 1,5 чашки воды.	12 минут

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP (при длительном приготовлении может потребоваться неоднократный долив воды). Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

При варке рыбы и морепродуктов на пару придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Рекомендации по приготовлению на пару относятся к свежим или полностью оттаявшим рыбе и морепродуктам.
2. Замороженные рыба и морепродукты перед приготовлением должны быть полностью разморожены.
3. Перед приготовлением рыбу и морепродукты следует почистить и подготовить.
4. Большинство морепродуктов готовятся очень быстро. Морепродукты готовьте в небольших количествах в соответствии с приведенной ниже таблицей.
5. Филе рыбы можно готовить в паровых корзинах, однако, для сохранения сока рыбу лучше готовить в чаше для варки риса, но время приготовления при этом увеличится.
6. Время приготовления зависит от типа и размера продуктов.

ТИП МОРЕПРОДУКТОВ	ВЕС/РАЗМЕР	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Краб, целый	350 г	12-15 минут
Рыба, целая	400 г	10-12 минут
Филе рыбы	250 г	6-8 минут
Рыбные котлеты, тефтели и т.п.	500 г	7-8 минут
Мидии	500 г	5-6 минут
Осьминог, некрупный	500 г	10 минут
Устрицы, почищенные	6 шт.	5 минут
Креветки, почищенные	300 г	5 минут
Морской гребешок, почищенный	6 шт.	4-5 минут
Моллюски	500 г	5-6 минут

При варке мяса или птицы на пару придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Рекомендации по приготовлению на пару относятся к свежему или полностью оттаявшему мясу и птице.
2. Замороженные мясо и птица перед приготовлением должны быть полностью разморожены.
3. Перед приготовлением в пароварке мясо и птицу следует почистить и подготовить. С птицы рекомендуется удалить жир и кожу, а из мяса – жир и хрящи.
4. Небольшие кусочки мяса или птицы размещайте в паровой корзине в один слой.
5. Процесс варки должен продолжаться до полной готовности мяса или птицы. Готовность продуктов и наличие сока проверяйте прокалыванием самых толстых кусков мяса или птицы мясным термометром, ножом или шпажкой.

ТИП ПРОДУКТОВ	ВЕС/РАЗМЕР	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Цыпленок (без кожи)	500 г	35 минут
Цыпленок, грудки (без кожи)	500 г	20-25 минут
Сосиски	500 г	6-7 минут
Колбаски, тонкие	500 г	12 минут

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP (при длительном приготовлении может потребоваться неоднократный долив воды). Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

Пароварка идеально подходит для варки яиц в скорлупе и без скорлупы и для приготовления омлета.

Варка яиц в скорлупе:

1. Перед приготовлением необходимо проткнуть скорлупу иголкой, чтобы яйца при варке не лопнули.
2. Поместите яйца в специальные держатели в паровых корзинах (проткнутой стороной вверх).
3. Накройте крышкой.
4. Установите таймер на необходимое время.

Варка яиц без скорлупы:

1. Налейте в теплоустойчивые емкости, чашки или горшочки (маленькие, достаточные для 1 яйца) по столовой ложке воды и разбейте в каждую из них яйцо. Установите по 4 горшочка с яйцами в каждую паровую корзину и закройте крышкой.
2. Установите время приготовления; при приготовлении контролируйте готовность яиц.

Приготовление омлета:

1. Подготовьте для омлета молоко, приправы и яйца, легко взбив их в чаше для варки риса. Поместите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.
2. Установите необходимое время приготовления; контролируйте готовность блюда.

ПРИМЕЧАНИЕ

Для варки более крупных яиц требуется немного больше времени.

ВНИМАНИЕ!

Запрещается варить яйца в резервуаре для воды!

ТИП БЛЮДА	КОЛИЧЕСТВО	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Варка на пару в скорлупе:	1-6 шт.	
- всмятку	(по 60 г)	8-9 минут
- «в мешочек»		11-12 минут
- вкрутую		15-16 минут
Варка на пару без скорлупы:	4 шт.	
- всмятку	(по 60 г)	5-6 минут
- «в мешочек»		7-8 минут
- вкрутую		10-12 минут
Омлет	6 яиц (по 60 г), 1/3 чашки молока или сливок, приправы по вкусу	10 минут



Рецепты

КИТАЙСКАЯ КАПУСТА СО СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ И ИМБИРНЫМ СОУСОМ

2-4 порции

1 кочан китайской капусты**Для соуса:****1 столовая ложка арахисового масла****3 зубчика чеснока, очищенного и мелко порубленного****2 чайные ложки мелко порубленного свежего корня имбиря****1 маленький стручок красного перца, мелко порубленный****2 столовые ложки белого сухого вина****2 столовые ложки устричного соуса****1 чайная ложка кунжутного масла, для приправы**

1. Разберите кочан капусты на листья и хорошенько промойте. Нарезьте капустные листья крупными кусками.
2. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание паровую корзину, имеющую маркировку –.
3. Положите капусту в паровую корзину и накройте крышкой.
4. Установите таймер пароварки на 5 минут. При необходимости время приготовления можно увеличить или уменьшить.
5. Пока капуста готовится, разогрейте сковороду, налейте в нее масла и положите чеснок,

имбирь и перец; помешивая, жарьте в течение 1 минуты, пока чеснок не начнет приобретать золотистый оттенок.

6. Добавьте вино и кипятите соус на слабом огне в течение 20 секунд. Влейте, помешивая, устричный соус, доведите до кипения и снимите с плиты.
7. Выложите готовую капусту на блюдо, сбрызните кунжутным маслом и полейте соусом. Подавайте в горячем виде.

ВЕСЕННИЕ ОВОЩИ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

4-6 порций

3 моркови, очищенные и тонко нарезанные**250 г соцветий цветной капусты****2 початка кукурузы****250 г соцветий брокколи****1 пучок аспарагуса****100 г зеленого горошка****Для соуса:****1 столовая ложка лимонного сока****2 чайные ложки дижонской горчицы****1 чайная ложка меда****2 столовые ложки светлого оливкового масла****Соль и перец по вкусу**

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.

2. Положите в паровую корзину морковь цветную капусту и накройте крышкой.
3. Установите таймер пароварки на 4 минуты. Овощи должны быть сварены до частичной готовности.
4. Положите кукурузу в паровую корзину, имеющую маркировку =. Снимите с пароварки крышку, установите эту корзину на нижнюю паровую корзину и накройте крышкой. Установите таймер на 3 минуты. Варите до полуготовности.
5. Положите брокколи, аспарагус и горошек в паровую корзину, имеющую маркировку ≡. Снимите с пароварки крышку и установите эту корзину поверх корзины, имеющей маркировку ≡, и накройте крышкой.
6. Установите таймер пароварки на 7 минут (полное время приготовления 14 минут). При необходимости время приготовления можно уменьшить или увеличить.
7. Тщательно смешайте все ингредиенты соуса в отдельной посуде.
8. Выложите готовые овощи на блюдо и полейте соусом. Подавайте в горячем виде.

ПРИМЕЧАНИЕ

В приведенных рецептах используются стандартные бытовые меры объема: чашка – 250 мл, столовая ложка – 18 мл, чайная ложка – 5 мл.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ ПЕСТО

4-6 порций

1 кг картофеля, очищенного, разрезанного пополам и нарезанного ломтиками толщиной 1 см

2 столовые ложки белого винного уксуса

250 г мелких грибов

50 г ядер кедровых орешков, поджаренных

150 г сыровяленной грудинки, порубленной и поджаренной

Для сметанного соуса песто:

1 чашка сметаны

1/3 чашки готового соуса песто

Соль и перец по вкусу

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX) и вставьте поддон для сбора конденсата.
2. Разделите картофель поровну и выложите равномерно в паровые корзины – и =. Установите корзины на пароварку и накройте крышкой.
3. Установите таймер пароварки на 15–17 минут и сварите картофель до готовности. При необходимости время приготовления можно уменьшить или увеличить.
4. Выложите готовый картофель на блюдо и сбрызните уксусом. Дайте ему остыть.

5. Положите грибы в паровую корзину, имеющую маркировку –, установите ее на основание и накройте крышкой.
6. Установите таймер на 4 минуты. При необходимости время приготовления можно уменьшить или увеличить.
7. Когда грибы будут готовы, выньте их. Добавьте грибы, кедровые орешки и грудинку к картофелю.
8. В небольшой миске смешайте ингредиенты соуса. Полейте картофельный салат соусом. Подавайте теплым или охлажденным.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С СОУСОМ ИЗ МЯТЫ И УКРОПА

4-6 порций

1 кг картофеля, очищенного, разрезанного пополам и нарезанного ломтиками толщиной 1 см

2 столовые ложки белого винного уксуса

2 початка кукурузы

1 чашка мелко нарубленного лука-шалота

Для соуса:

½ чашки нежирной сметаны

½ чашки майонеза

½ чашка листьев мяты

½ чашка порубленного укропа

2 чайные ложки тертой лимонной цедры

Соль и перец по вкусу

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX) и вставьте поддон для сбора конденсата.
2. Разделите картофель поровну и выложите равномерно в паровые корзины – и =. Установите корзины на пароварку и накройте крышкой.
3. Установите таймер пароварки на 15–17 минут и сварите картофель до готовности. При необходимости время приготовления можно уменьшить или увеличить.
4. Выложите готовый картофель на блюдо и сбрызните уксусом. Дайте ему остыть.
5. Положите початки кукурузы в паровую корзину, имеющую маркировку , установите ее на основание и накройте крышкой.
6. Установите таймер пароварки на 7 минут. При необходимости время приготовления можно уменьшить или увеличить.
7. Когда кукуруза будет готова, выньте ее и срежьте зерна с початков. Добавьте зерна кукурузы и лук-шалот к картофелю.
8. В небольшой миске смешайте ингредиенты соуса. Полейте картофельный салат соусом и перемешайте. Подавайте теплым или охлажденным.

САЛАТ ИЗ РИСА И ШПИНАТА

6 порций

1 чашка коричневого риса**½ чашки дикого риса****2½ чашки воды****1 небольшая красная луковича, очищенная и мелко нарезанная****125 г поджаренного красного стручкового перца, без семян****¼ чашки изюма****½ чашки мелко нарезанной зелени петрушки****40 г листьев молодого шпината, промытых****50 г ядер кедровых орешков, поджаренных****125 г сыра Фета, накрошенного, для украшения****Для соуса:****1/3 чашки оливкового масла****2 столовые ложки бальзамического уксуса****2 чайные ложки горчицы****2 зубчика чеснока, очищенного и мелко порубленного****Соль и перец по вкусу**

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
2. Положите коричневый рис, дикий рис и налейте воду в чашу для варки риса и перемешайте. Установите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.
3. Установите таймер пароварки на 55–60 минут или варите рис почти до готовности (чтобы он оставался немного твердым). Выньте рис из пароварки, и пусть он постоит под крышкой в течение 5 минут. Затем промойте рис холодной водой и выложите его в сито, чтобы вода стекла.
4. Положите рис в салатницу, добавьте лук, перец, изюм, петрушку, листья шпината и кедровые орешки. Перемешайте все, слегка встряхивая.
5. Тщательно смешайте все ингредиенты соуса в отдельной посуде.
6. Полейте рис соусом и добавьте измельченный сыр Фета. Сразу же подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP. Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

ЦЫПЛЕНОК С ЧЕЧЕВИЦЕЙ ПО-МАРОКАНСКИ

4 порции

500 г филе из грудки цыпленка**2 столовые ложки оливкового масла****1 чайная ложка неострого перца****1 чайная ложка мелко порубленного красного острого перца****1 чайная ложка морской соли по вкусу****1 чашка зеленой чечевицы****1½ чашки воды****1 лимон, очищенный и нарезанный ломтиками****1 чашка измельченной зелени петрушки****½ чашки измельченных листьев мяты****2 томата, нарезанных кубиками****3 луковицы лука-шалота, мелко нарезанные****Для соуса:****2 столовые ложки оливкового масла****2 столовые ложки лимонного сока****2 зубчика чеснока, очищенного и мелко порубленного****1 чайная ложка неострого перца****½ чайной ложки измельченного тмина****1 чайная ложка меда****Соль и перец по вкусу**

1. Положите филе цыпленка в миску. Добавьте масло, острый и неострый перец, морскую соль и тщательно перемешайте. Накройте миску крышкой и охладите до начала приготовления.
2. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
3. Промойте чечевицу. Положите чечевицу и налейте воду в чашу для варки риса и перемешайте. Установите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.
4. Установите таймер пароварки на 45–50 минут и варите чечевицу почти до готовности (она не должна развариться). При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
5. Выньте из пароварки чечевицу, слейте воду и отставьте в сторону; сохраняйте в тепле.
6. Выложите цыпленка в паровую корзину, имеющую маркировку –, и установите ее на основание пароварки. Поверх цыпленка разложите ломтики лимона и накройте корзину крышкой.
7. Установите таймер пароварки на 20–25 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
8. Когда цыпленок будет готов, выньте его и отставьте в сторону; сохраняйте в тепле.
9. Тщательно смешайте все ингредиенты соуса в отдельной посуде.
10. Смешайте чечевицу, петрушку, мяту, томаты и лук-шалот. Добавьте соус и слегка перемешайте. Выложите смесь на блюдо.
11. Порежьте цыпленка ломтиками, положите поверх чечевицы и подавайте.

СВИНИНА БАРБЕКЮ С ЧЕСНОКОМ, СОЕЙ И РИСОМ

4 порции

**½ чашки сушеных грибов Шитакэ, нарезанных
ломтиками**

2 чашки кипятка

1 чашка риса (средние зерна)

2 чашки воды

2 столовые ложки соевого соуса

1 чайная ложка кунжутного масла

1 столовая ложка арахисового масла

**2 чайные ложки мелко порубленного свежего
корня имбиря**

3 чайные ложки мелко порубленного чеснока

**300 г свинины барбекю, нарезанной тонкими
ломтиками**

½ чашки мелко нарубленного лука-шалота

¼ чашки соуса «Char Siu»

2 столовые ложки воды

1. Замочите грибы в кипятке на 30 минут. Затем слейте воду, нарежьте грибы ломтиками и оставьте в сторону.
2. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.

3. Промойте рис. Положите рис в чашу для варки риса, налейте воду, добавьте соевый соус и кунжутное масло и перемешайте. Установите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.

4. Установите таймер пароварки на 25–30 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.

5. Нагрейте в сковороде арахисовое масло, добавьте имбирь и чеснок и жарьте 1–2 минуты или до тех пор, пока чеснок не начнет приобретать золотистый оттенок. Снимите с плиты.

6. Когда рис будет готов, аккуратно снимите крышку и добавьте в рис смесь имбиря и чеснока, свинину, лук-шалот и грибы. Накройте крышкой.

7. Установите таймер пароварки на 5–10 минут и варите до полной готовности риса (остальные ингредиенты должны хорошо прогреться). При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.

8. Нагрейте в маленькой кастрюльке соус «Char Siu» и воду и доведите до кипения.

9. Подавайте свинину барбекю с горячим соусом.

Соус «Char Siu» (китайский соус для барбекю) можно купить в магазинах азиатских продуктов или в некоторых супермаркетах.

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP. Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

**МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ТРАВАМИ,
ЛАЙМОМ И МАСЛОМ**

2 порции

**8 морских гребешков, почищенных,
в половинках раковины****1 столовая ложка мелко измельченной зелени
укропа****1 столовая ложка мелко измельченной зелени
петрушки****1 столовая ложка мелко нарубленного
лука-шалота****30 г сливочного масла****2 ломтика лайма, разрезанные на 4 части****Соль и свежемолотый перец по вкусу**

1. Очистите морские гребешки и положите в половинки раковин.
2. Смешайте вместе укроп, петрушку и лук-шалот и посыпьте этой смесью гребешки, добавьте по вкусу соль и перец.
3. Положите на гребешки по маленькому кусочку масла и четвертинке ломтика лайма.
4. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX) и вставьте поддон для сбора конденсата.
5. Разделите приготовленные гребешки поровну и выложите равномерно в паровые корзины – и Э. Установите корзины на пароварку и накройте крышкой.
6. Установите таймер пароварки на 4 минуты или варите гребешки до полной готовности. Не готовьте гребешки слишком долго, иначе они станут жесткими.
7. Когда гребешки будут готовы, выньте их из пароварки и сразу же подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP. Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

**МАРИНОВАННЫЙ ЛОСОСЬ
С КОКОСОМ И РИСОМ**

2 порции

2 стейка из атлантического лосося

¼ чашки соевого соуса

¼ чашки сладкого десертного вина

**1-2 столовые ложки мелко порубленного
свежего корня имбиря**

1 чайная ложка коричневого сахара

Гарнир из риса с кокосом:

1 чашка риса Жасмин

1 чашка кокосового молока

¾ чашки воды

1 чайная ложка морской соли

Свежие листья кориандра (для украшения)

**Мелко порезанный острый красный перец (для
украшения)**

Дольки лайма (для украшения)

1. Приготовьте маринад. Для этого смешайте соевый соус, вино, имбирь и сахар в мелкой посуде. Положите в маринад стейки из лосося и поставьте в холодильник на 1–2 часа.
2. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (МАХ), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
3. Промойте рис. Положите рис в чашу для варки риса, добавьте кокосовое молоко, воду и соль и перемешайте. Установите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.
4. Установите таймер пароварки на 35–40 минут или варите рис до полной готовности и полного впитывания жидкости. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
5. Когда рис будет готов, извлеките чашу для варки риса из пароварки и оставьте в сторону, сохраняя рис теплым.
6. Выньте стейки из маринада и выложите их в паровую корзину, имеющую маркировку –, и накройте крышкой.
7. Установите таймер пароварки на 10–12 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
8. Когда лосось будет готов, выложите его на тарелки. Подавайте с приготовленным рисом, украсив свежими листьями кориандра, нарезанным перцем и дольками лайма.

ЛЮЦИАН (ПОЛОСАТЫЙ КАРАСЬ) С ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ САЛЬСА

2 порции

500 г почищенной рыбы, целиком

1 лимон, разрезанный на четыре части

Для соуса:

2 столовые ложки мелко нарубленного лука-шалота и 2 столовые ложки мелко порубленной зелени петрушки

1 столовая ложка измельченных каперсов

2 чайные ложки тертой лимонной цедры

2 столовые ложки лимонного сока

2 столовые ложки светлого оливкового масла

Соль и свежемолотый перец по вкусу

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
2. Четвертинки лимона положите внутрь рыбы. Рыбу поместите в паровую корзину и накройте крышкой.

3. Установите таймер пароварки на 14 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
 4. Тщательно смешайте все ингредиенты соуса в отдельной посуде.
 5. Когда рыба будет готова, выньте ее из пароварки и выложите на блюдо.
- Сбрызните рыбу соусом и сразу же подавайте.

ЛАКСА С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ И ТОФУ ПО-ТАЙСКИ

2-4 порции

¼ чашки готовой пасты лакса

2 чашки кокосового молока

½ чашки воды

1 столовая ложка рыбного соуса

2 чайные ложки коричневого сахара

200 г твердого тофу, порезанного кубиками

**1 чашка свежих бобовых ростков
(для украшения)**

**½ чашки свежих листьев мяты
(для украшения)**

**½ чашки свежих листьев кориандра
(для украшения)**

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
 2. Положите пасту лакса, кокосовое молоко, сахар, рыбный соус и налейте воду в чашу для варки риса и перемешайте.
 3. Установите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.
 4. Установите таймер пароварки на 15 минут. По окончании заданного времени приготовления откройте крышку и добавьте кусочки тофу, затем снова накройте крышкой. Установите пароварку на 12 минут (или до тех пор, пока тофу полностью не прогреется).
 5. Отварите рисовую лапшу в течение 5 минут и слейте воду.
 6. Разделите лапшу на 2–4 части и выложите в порционную посуду. Выньте из пароварки лакса и тофу и положите поверх лапши.
- Подавайте в горячем виде, украсив сверху ростками бобов, зеленью мяты и кориандра.

МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ)

Около 32 штук

Для фарша:

3 ломтика белого хлеба, без корок

1 чашка молока

500 г фарша из постной баранины

1 средняя луковица, очищенная и мелко нарезанная

2 зубчика чеснока, почищенного и мелко порубленного

2 чайные ложки сухих листьев орегано

¼ чашки измельченной зелени петрушки

1 столовая ложка лимонного сока

1 чайная ложка морской соли

Свежемолотый черный перец по вкусу

Для соуса:

2 столовые ложки оливкового масла

1 большая луковица, очищенная и мелко нарезанная

половинка зеленого перца, крупно нарезанная

5 зубчиков чеснока, очищенного и мелко порубленного

2 банки (по 400 г) очищенных томатов, нарезанных кубиками

2 чайные ложки коричневого сахара

1 чайная ложка морской соли по вкусу

1. Для приготовления томатного соуса нагрейте в сковороде масло и добавьте лук, перец и чеснок. Тушите на небольшом огне в течение 12–15 минут или до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте томаты, сахар и соль, накройте крышкой, доведите до кипения, убавьте огонь и томите в течение 30 минут, время от времени помешивая.
2. Для приготовления тефтелей положите хлеб в миску, залейте молоком и оставьте на 20 минут, чтобы хлеб впитал все молоко.
3. Выньте хлеб из молока и отожмите. Положите отжатый хлеб в большую миску.
4. Добавьте к хлебу остальные ингредиенты фарша и тщательно перемешайте. Скатайте из полученного фарша шарики диаметром 3–4 см.
5. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX) и вставьте поддон для сбора конденсата.
6. Разделите тефтели поровну и выложите равномерно в паровые корзины – и =. Установите корзины на пароварку и накройте крышкой.
7. Установите таймер пароварки на 15 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
8. Когда тефтели будут готовы, выньте их из пароварки и выложите на блюдо. Подавайте тефтели горячими с томатным соусом.

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP. Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

РИСОВЫЕ КОЛОБКИ СО СВИНИНОЙ И КРЕВЕТКАМИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Около 32 штук

½ чашки длиннозерного белого риса**1¼ чашки воды****15 г сушеных китайских грибов, нарезанных ломтиками****250 г свиного фарша****175 г мяса зеленых креветок, мелко порубленного (или фарша)****½ пучка листьев кориандра, мелко порубленных****¾ чашки мелко нарубленного лука-шалота****½ чашки ломтиков ростков бамбука, мелко порубленных****1 столовая ложка мелко порубленного свежего корня имбиря****2 столовые ложки рыбного соуса****1 яйцо (60 г), слегка взбитое****Соевый соус или сладкий соус чили по вкусу**

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
2. Промойте рис. Положите рис и налейте воду в чашу для варки риса и перемешайте. Установите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.

3. Установите таймер пароварки на 25–30 минут и сварите рис до полной готовности. Выньте рис из пароварки и остудите.
4. Замочите грибы в кипятке на 30 минут. Затем слейте воду и мелко порубите грибы.
5. Положите грибы в миску, добавьте свиной фарш, мясо креветок, кориандр, лук-шалот, бамбуковые ростки, имбирь, рыбный соус, яйцо и тщательно перемешайте.
6. Сделайте из полученного фарша шарики диаметром около 3 см. Обваляйте шарики в приготовленном рисе, так, чтобы шарики были покрыты толстым ровным слоем риса.
7. Разделите приготовленные рисовые колобки поровну и выложите равномерно в паровые корзины – и =. Установите корзины на пароварку и накройте крышкой.
8. Установите таймер пароварки на 12 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
9. Когда колобки будут готовы, выньте их из пароварки и выложите на блюдо.

Подавайте рисовые колобки горячими с соевым соусом или соусом чили.

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP. Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

ПУДИНГИ С ЛИМОНОМ И ЯГОДАМИ

6 порций

Размягченное сливочное масло (для смазывания)**Сахарный песок (для посыпания формы)****125 г размягченного сливочного масла****2/3 чашки сахарной пудры****Тертая цедра 1 лимона****3 яйца (по 60 г)****225 г самоподнимающейся муки****¼ чашки молока****125 г замороженных ягод (любых, по вкусу)****¼ чашки сахарной пудры (дополнительно)**

1. Смажьте маслом 6 небольших жаропрочных форм для пудинга (объемом в 1 чашку), в каждую форму насыпьте немного сахара и слегка встряхните, чтобы равномерно покрыть сахаром всю форму изнутри. Отставьте в сторону.

2. Вырежьте из кулинарной бумаги 6 кружков по размеру верха формы. Вырежьте из фольги 6 таких же кружков, но с запасом 3 см, чтобы их можно было загнуть по краям. Отложите в сторону.

3. Смешайте масло, яйца и лимонную цедру до получения однородной массы. Затем добавьте по одному яйца, продолжая взбивать массу.

4. Добавьте по очереди муку и молоко и смешайте до получения однородного теста. Отставьте в сторону.

5. Смешайте ягоды с сахарной пудрой, разделите их на 6 порций и выложите в формы.

6. Наполните каждую форму тестом приблизительно на три четверти объема. Накройте каждую форму кружком из кулинарной бумаги, а затем кружком из фольги. Обожмите выступающую часть фольги, чтобы образовать крышку формы.

7. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX) и вставьте поддон для сбора конденсата.

8. Установите по 3 формы в паровые корзины – и =, затем установите паровые корзины в пароварку и накройте крышкой.

9. Установите таймер пароварки на 40 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.

10. Когда пудинги будут готовы, аккуратно выньте их.

Пудинги можно подавать в формах или вынуть из форм и выложить на блюдо. Подавайте пудинги теплыми с ванильным мороженым или заварным кремом.

РИЗОТТО С ВАНИЛЬЮ

4 порции

1 чашка риса Арборио**2 ½ чашки молока****¼ чашки сахара****1 чайная ложка ванильного экстракта****½ чашки сливок**

1. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX), вставьте поддон для сбора конденсата и установите на основание нижнюю паровую корзину, имеющую маркировку –.
2. Положите рис, сахар и налейте молоко в чашу для варки риса и перемешайте. Установите чашу в паровую корзину и накройте крышкой.
3. Установите таймер пароварки на 60 минут или варите рис до готовности (когда все молоко впитается). При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
4. По окончании заданного времени приготовления снимите крышку и добавьте ванильный экстракт и сливки, аккуратно помешивая. Накройте крышкой и готовьте еще 5–8 минут (до получения густой консистенции, похожей на сметану).

Подавайте горячим с вареными или свежими фруктами.

ПУДИНГИ С ФИНИКАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ С КАРАМЕЛЬНЫМ СОУСОМ

6 порций

125 г порубленных фиников с вынутыми косточками**1 чайная ложка соды****75 г сливочного масла****1¼ чашки кипятка****Размягченное сливочное масло (для смазывания)****Сахарный песок (для посыпания формы)****¾ чашки коричневого сахара****2 яйца (по 60 г), слегка взбитые****1 чайная ложка ванильной эссенции****150 г самоподнимающейся муки****½ чашки крупно порубленных ядер грецких орехов****Для карамельного соуса:****45 г размягченного сливочного масла****1 чашка коричневого сахара****½ чашки сливок**

1. Положите финики, соду и масло в теплоустойчивую посуду и залейте кипятком. Дайте постоять 20–30 минут, время от времени помешивая.
2. Смажьте маслом 6 небольших жаропрочных форм для пудинга (объемом в 1 чашку), в каждую форму насыпьте немного сахара и слегка встряхните, чтобы равномерно покрыть сахаром всю форму изнутри. Отставьте в сторону.
3. Вырежьте из кулинарной бумаги 6 кружков по размеру верха формы. Вырежьте из фольги 6 таких же кружков, но с запасом 3 см, чтобы их можно было загнуть по краям. Отложите в сторону.
4. Добавьте к финикам сахар и тщательно перемешайте. Затем добавьте взбитые яйца и ваниль, также перемешайте. Добавьте муку и грецкие орехи и смешайте до получения однородного теста.
5. Наполните каждую форму тестом приблизительно на три четверти объема. Накройте каждую форму кружком из кулинарной бумаги, а затем кружком из фольги. Обожмите выступающую часть фольги, чтобы образовать крышку формы.
6. Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня (MAX) и вставьте поддон для сбора конденсата.

7. Установите по 3 формы в паровые корзины – и =, затем установите паровые корзины в пароварку и накройте крышкой.
8. Установите таймер пароварки на 25 минут. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить.
9. Поместите все ингредиенты соуса в чашу для варки риса и перемешайте. Установите чашу в паровую корзину, имеющую маркировку ≡.
10. По окончании заданного времени приготовления откройте крышку и установите сверху паровую корзину ≡ и снова накройте крышкой.
11. Установите таймер скороварки на 15–20 минут. Во время приготовления снимайте крышку и помешивайте соус. Соус должен приобрести однородную консистенцию. При необходимости время приготовления можно немного уменьшить или увеличить. По окончании приготовления аккуратно извлеките чашу с соусом и пудинги из пароварки.

Пудинги можно подавать в формах или вынуть из форм и выложить на блюдо. Подавайте пудинги теплыми с карамельным соусом.

ПРИМЕЧАНИЕ

При длительном использовании пароварки перед началом приготовления необходимо убедиться в том, что резервуар для воды заполнен до максимального уровня (MAX). Во время приготовления следите за тем, чтобы уровень воды не опускался ниже отметки минимального уровня (MIN). Однако во время работы пароварки не следует доливать воду до отметки максимального уровня (MAX). Если вода достигнет минимального уровня, долейте воду до уровня TOP-UP. Во время работы пароварки не доливайте воду выше уровня TOP-UP.

