

Wpro is a registered trademark of Whirlpool Europe

Made in PRC

Distributed by: Whirlpool Europe srl
Cassinetta di Biandronno (VA) - Italy

www.whirlpool.eu

Виготовлено в КНР

Дистриб'ютор: Whirlpool Europe srl
Cassinetta di Biandronno (Варез) – Італія

www.whirlpool.eu



Книга рецептов для приготовления блюд на пару

**Книга рецептов для приготування
кулінарних виробів на пару**

**Буға пісіретін тағамдардың рецептілерінің кітабы
Książka z przepisami do gotowania na parze**

Рекомендована Рекомендовано Ұсынылған Polecany przez



Hotpoint

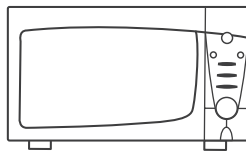


(i) INDESIT

KitchenAid



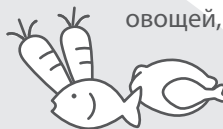
- RUS** **Книга рецептов** для приготовления
блюд на пару..... 01
- UA** **Книга рецептів** для приготування
кулінарних виробів на пару 04
- KZ** **Буға пісіретін** тағамдардың
рецептілерінің кітабы..... 07
- PL** **Książka z przepisami** do gotowania na parze ... 10



Рецепты

RUS

Приготовление на пару идеально подходит для различных блюд из овощей, фруктов, мяса и рыбы



Почему лучше готовить на пару?

Готовить на пару очень просто, при этом продукты сохраняют полезные свойства, великолепный вкус и текстуру.

Помнению многих экспертов в области питания, наиболее полезным для здоровья является приготовление пищи на пару. В этом случае, продукты сохраняют питательные вещества, которые в случае варки или жарки не сохраняются.



Что собой представляет универсальная пароварка WPRO?

Пароварка WPRO состоит из 1 блюда, 1 одной крышки и пластины фильтра. Пароварку можно использовать с любыми микроволновыми печами, представленными на рынке. Она специально спроектирована для приготовления на пару в микроволновой печи.



Как она работает?

Жидкость в блюде кипит, создавая пар, который готовит пищу, размещенную на пластине фильтра.

Попробуйте приготовить на пару в микроволновой печи по нескольким нашим рецептам!

Курица с рисом басмати и соевым соусом



10 минут



8.30 минут

Ингредиенты:

140 г риса басмати
100 г куриной грудинки
270 мл бульона
30 г мелко нарезанного лука-порея
соль и перец
Соевый соус

1. Налить бульон на блюдо и нагревать при максимальной мощности в микроволновой печи в течение 1 мин 30 сек.
2. Нарезать грудинку тонкими полосками.
3. Добавить рис и лук-порея в бульон, затем поместить грудинку на пластину фильтра.
4. Накрыть крышкой и готовить в течение 7 мин при 700W, пока бульон не впитается.
5. Добавить соевого соуса, соли и перца по вкусу.

Свежий тальятелле с грибами и бобовыми ростками



10 минут



5 минут

Ингредиенты:

100 г свежего тальятелле
100 г шампиньонов
10 г кресс-салата
30 г бобовых ростков
2 чайных ложки оливкового масла первого отжима
200 мл бульона
Соль и перец

1. Нарезать грибы и готовить их в масле на антипригарной сковороде в течение 1 мин 30 сек.
2. Налить бульон в базовое блюдо и нагревать при максимальной мощности в течение 1 мин 30 сек.
3. Добавить свежий тальятелле, грибы, бобовые ростки и оливковое масло в бульон в базовом блюде.
4. Накрыть крышкой и готовить 3 мин 30 сек при максимальной мощности.
5. Когда тальятелле будет готов, помешать, накрыть и оставить на 2 минуты, затем добавить соли и перец.
6. Поместить на пластину фильтра, чтобы удалить лишнюю жидкость, подавать с салатом-кресс.

Маринованная лосось с укропом



5 минут



5 минут

Ингредиенты:

2 кусочка лосося - 130г (2 см толщиной без кожи)
Сок 1 лимона
50 мл оливкового масла первого отжима
2 щепотки нарезанного укропа
2 щепотки нарезанного зеленого лука
1 щепотка свежего тимьяна
1 щепотка розового перца
1 щепотка соли и перца
салат (30 г)

1. Натереть лосось солью и перцем и поместить на блюдо. Налить 150 мл воды и готовить в микроволновой печи в течение 5 мин при 700W.
2. Смешать зелень (укроп, зеленый лук и тимьян), розовый перец, лимонный сок и оливковое масло. Когда лосось приготовится, полить ее полученной смесью и оставить остужаться на 2 минуты.
3. Разложить салат на тарелке и порезать лосось на кусочки. (Внутри рыба должна быть розовой.) Добавить оливкового масла по вкусу.

Груши с корицей



8 минут



6 минут

Ингредиенты:

6 небольших груш
40 г сахара
½ палочки корицы
300 мл красного
вина
Цедра 1 лимона

- 1- Почистить и выскоблить груши. Положить их на блюдо, добавить сахар, корицу, красное вино и цедру лимона в базовое блюдо. (Можно использовать меньшее количество вина, по вашему вкусу.)
- 2- Накрыть крышкой и готовить 6 мин при 700W
- 3- Дать остыть в базовом блюде и накрыть крышкой на 2 минуты.
- 4- Поместить груши на фильтр, чтобы удалить лишнюю жидкость.

Рецепти

UA

Приготування їжі на пару бездоганно підходить для різноманітних видів продуктів харчування, таких як овочі, фрукти, м'ясо та риба



Чому саме приготування їжі на пару?

Приготування їжі на пару є ідеально простим, і надає безліч переваг, таких як смак, харчова цінність та текстура їжі. За словами багатьох дієтологів готування на пару є найкращим для здоров'я способом приготування їжі. Зберігається харчова цінність продуктів, яка може змінюватись при інших методах готування, таких як варіння або смаження. Отже, оскільки не змінюється молекулярна структура продуктів харчування, гарантовано збереження смакових якостей, поживних речовин та текстури продуктів.



Що таке універсальна пароварка WPRO?

Пароварка WPRO складається з 1 базової чаші, 1 кришки та пластини фільтру. Ця пароварка може використовуватися з усіма пароварками, що існують на ринку. Її створено спеціально для обробки продуктів харчування паром в мікрохвильовій печі.



Як вона працює?

Рідина в основній чаші кипить, створюючи пар, який готує їжу, розміщену на пластині фільтру.

Розпочніть та спробуйте приготувати на пару щось з наших рецептів у своїй мікрохвильовій печі!

Рис Басматі з курячою грудкою та соєвим соусом



10 хвилин



8.30 хвилин

складнощі



Інгредієнти:

140 г рису Басматі
100 г курячої грудки
270 мл бульйону
основи
30 г дрібно
нарізаної
цибулі-порей
Сіль та перець
Соєвий соус

1. Залийте бульйон основу до базової чаші та нагрівайте протягом 1 хв. 30 сек. на максимальній потужності в мікрохвильовій печі.
2. Поріжте курячу грудку тонкими смужками.
3. Помістіть рис та цибулю-порей в бульйон основу, а курячу грудку на пластину фільтру.
4. Накрийте кришкою та готуйте 7 хв. За 700 В, доки не абсорбується бульйон.
5. Додайте соєвий соус, сіль та перець за смаком при остаточному приготуванні.

Паста Тальятеле з грибами та паростками квасолі



10 хвилин



5 хвилин

складнощі



Інгредієнти:

100 г свіжої
Тальятеле
100 г шампінйонів
10 г крес-салату
30 г паростків
квасолі
2 чайних ложок
оливкової олії
екстра класу
200 мл бульйону
основи
Сіль та перець

1. Поріжте гриби та готуйте їх протягом 1 хв 30 сек на пательні з антипригарним покриттям, додавши трохи олії.
2. Залийте бульйон основу до базової чаші та нагрівайте протягом 1 хв. 30 сек. на максимальній потужності в мікрохвильовій печі.
3. Додайте свіжу Тальятеле, гриби, паростки квасолі та оливкову олію до бульйону в базовій чаші.
4. Накрийте кришкою та готуйте протягом 3 хв 30 сек на максимальній потужності.
5. Коли Тальятеле буде готовою, помішайте та накрийте її кришкою, залиште на 2 хвилини, додайте сіль та перець.
6. Покладіть продукти на плиту фільтру для видалення надлишкової рідини, а потім подавайте прикрашену крес-салатом.

Маринований лосось з кропом



5 хвилин



5 хвилин

складнощі



Інгредієнти:

2 шматочки лосося
- 130г (товщиною
2 см, очищені від
шкіри)
1 лимонний сік
50 мл оливкової олії
екстра класу
2 дрібки
подрібненого кропу
2 дрібки подрібненої
цибульки-трибульки
1 дрібка свіжого
чебрецю
1 дрібка рожевого
перцю
1 дрібка солі та
перцю
салат (30 г)

1. Посоліть та поперчіть лосось, покладіть до базової чаші. Налийте 150 мл води та готуйте в мікрохвильовій печі протягом 5 хв при 700 В.
2. Змішайте трави (кріп, цибульку-трибульку та чебрець), рожевий перець, лимонний сік та оливкову олію. Коли лосось буде готовий, вилийте суміш на нього та залиште на 2 хвилини.
3. Покладіть на тарілку салат та поріжте лосось шматочками. (Внутрішня сторона риби має бути рожевою.) Додайте трохи олії на свій смак.

Груші в кориці



8 хвилин



6 хвилин

складнощі



Інгредієнти:

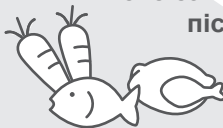
6 невеликих груші
40 г цукру
½ палички кориці
300 мл червоного
вина
Цедра 1 лимону

- 1- Очистіть та вийміть внутрішню частину груш. Покладіть їх до основної чаші, додайте цукор, корицю, червоне вино і цедру лимона. (Зменште кількість вина на свій смак).
- 2- Накрийте кришкою та готуйте протягом 6 хв за 700 В
- 3- Дайте їм охолонути в базовій чаші та накрийте кришкою на 2 хвилини.
- 4- Покладіть груші на фільтр для видалення надмірної рідини.

Рецептілер

KZ

Көкөністерден, жемістерден, еттен және балықтан тағамдарды **буда пісіру өте дәмді болады**



Неге бұға пісіру керек?

Тағамдарды бұға пісіру аса қарапайым болып табылады және бірнеше жақсы жақтары бар: дәмі ерекше болады, тағамдық құндылығы жоғары және тағамды дайындаудың ерекше түрі. Тамақтандыру аумағындағы сарапшылардың көпшілігінің пікірі бойынша, тағамдарды бұға дайындау – бұл тағам дайындау тәсілі денсаулық үшін аса пайдалы. Ол тағамды басқа жолдармен дайындау тәсілі - қуыру немесе отқа қақтау кезінде өзгеріске ұшырауы мүмкін тағамдардың қоректік құндылықтарын сақтап қалады. Тиісінше, тағамның молекулярлық құрылымы өзгермейді, дәмінің, құнарлылық заттарының және тағамның құрылымының сақталып қалатынына кепілдік беріледі.



Әмбебап бұға пісіргіш WPRO дегеніміз не?

WPRO бұға пісіргіші 1 базалық табақтан, 1 қақпақтан және сүзгінің пластинасынан тұрады. Бұға пісіргішті кез келген нарықта бар қысқа толқынды пештермен қолдануға болады. Ол қысқа толқынды пеште бұға тамақ дайындауға арнайы жобаланған.



Ол қалай жұмыс істейді?

Базалық табақтағы сұйықтық бу шығарып қайнайды, пластинада орналасқан сүзгі тағамды дайындайды.

Қысқа толқынды пеште біздің бірнеше рецептімізбен тамақ дайындап көріңіздер!

Басмати күрішімен және соя соусымен дайындалған тауық



10 минут



8.30 минут

Қиындықтары



Ингредиенттері:

140 г басмати күріші
100 г тауықтың төс еті
270 мл сорпа
30 г ұсақтап туралған пияз
Тұз және бұрыш
Соя соусы

1. Базалық табаққа сорпа құйыңыз және оны қысқа толқынды пештің ең жоғары қуаттылығына қойып 1 сағат 30 сек. ішінде қайнатыңыз.
2. Тауықтың төс етін жіңішкелеп ұсақтап тураңыз.
3. Сорпаға күріш пен пияз қосыңыз, сосын төс етті сүзгінің пластинасына орналастырыңыз.
4. Қақпақпен жауып қойыңыз және 700W кезінде 7 мин ішінде дайындаңыз.
5. Дәміне қарай соя соусын, тұз бен бұрыш қосыңыз.

Жасаң тальятелле саңырауқұлақпен және бұршақ өскіндерімен



10 минут



5 минут

Қиындықтары



Ингредиенттері:

100 г жасаң тальятелле
100 г шампиньон
10 г кресс-салат
30 г бұршақ өскіндері
2 шәй қасық зәйтүн майы
200 мл сорпа
Тұз бен бұрыш

1. Саңырауқұлақты кесіңіз және оны отқа күймейтін табада 1 мин 30 сек ішінде дайындаңыз.
2. Сорпаны базалық табаққа құйыңыз және оны қысқа толқынды пештің ең жоғары қуаттылығына қойып 1 сағат 30 сек. ішінде қайнатыңыз.
3. Жасаң тальятелле, саңырауқұлақ, бұршақ өскіндері және зәйтүн майы, сорпа, балық табақта.
4. Қақпақпен жауып қойыңыз және оны қысқа толқынды пештің ең жоғары қуаттылығына қойып 1 сағат 30 сек. ішінде қайнатыңыз.
5. Тальятелле дайын болған кезде араластырыңыз және тағы да 2 минутқа қалдырыңыз, одан соң бұрыш пен тұз қосыңыз.
6. Сүзгінің пластинасына құйып, артық сұйықтықты төгіп тастап, салат-кресспен қосып үстелге қойыңыз .

Маринадталған балық әскөк қосылған



5 минут



5 минут

Қиындықтары



Ингредиенттері:

2 кесек балы0
- 130г (2 см сыртқы қабығынсыз)
1 лимонның шырыны
50 мл зәйтүн майы
2 шымшым кесілген әскөк
2 шымшым кесілген көк пияз
1 шымшым жасаң зире
1 шымшым қызыл бұрыш
1 шымшым тұз бен бұрыш салат (30 г)

1. Балықты тұз бен бұрышқа аунатыңыз және оны базалық табаққа орналастырыңыз. 150мл су құйыңыз және қысқа толқынды пешке 700W кезінде 5 мин ішінде қойыңыз.
2. Көкшөпті (әскөк, жасыл пияз және зире), қызыл бұрышты, лимон шырынын және зәйтүн майын араластырыңыз. Балық дайын болған кезде оның қоспаларын төгіп тастаңыз және 2 минутқа суытуға қойыңыз.
3. Салатты табаққа салыңыз және балықты кесектеп тураңыз (Балықтың іші қызғылт болуы тиіс).

Дәмқабық қосылған алмұрт



8 минут



6 минут

Қиындықтары



Ингредиенттері:

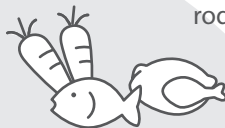
6 орташа алмұрт
40 г қант
½ дәмқабық таяқшасы
300 мл қызыл шарап
1 лимон қабығы

- 1- Алмұртты тазалау және тұрау. Оларды базалық табаққа салады, қант, дәмқабық, қызыл шарап және лимон қабығын қосып, базалық табаққа салады (Шараптың аз ғана бөлігін, өз қалауыңыз бойынша қосуға болады.)
- 2- Қақпағын жауып 700W кезінде 6 мин қайнатасыз
- 3- Базалық табақта суытыңыз және қақпағын 2 минутқа жауып қойыңыз.
- 4- Алмұртты сүзгіге салып, артық сұйықтығын төгіп тастаңыз.

Przepisy

PL

Gotowanie na parze to doskonała metoda przygotowywania różnego rodzaju potraw z warzyw, owoców, mięsa i ryb



Dlaczego warto gotować na parze?

Gotowanie na parze zapewnia prostotę przygotowywania potraw oraz korzystnie wpływa na ich smak, wartości odżywcze i wygląd. Zgodnie z opiniami ekspertów z dziedziny zdrowego żywienia, gotowanie na parze jest najzdrowszą metodą przygotowywania posiłków. W przeciwieństwie do innych metod, chroni jedzenie przed utratą wartości odżywczych. Dzięki temu struktura potraw nie ulega zmianie, a gotowanie na parze zapewnia zachowanie smaku, składników odżywczych oraz konsystencję.



Czym jest uniwersalne naczynie WPRO do gotowania na parze?

Naczynie WPRO do gotowania na parze składa się z głównego pojemnika, pokrywy i talerza filtrującego. Zostało ono specjalnie zaprojektowane do gotowania potraw na parze i może być używane we wszystkich mikrofalówkach dostępnych w sprzedaży.



Jak to działa?

Para powstała w naczyniu na skutek wrzenia wody powoduje, że potrawy w nim umieszczone są gotowe do spożycia.

Gotuj na parze w swojej mikrofalówce i wypróbuj nasze przepisy!

Kurczak z ryżem basmati w sosie sojowym



10 minut



8.30 minut

Stopień trudności



Składniki:

140 g ryżu basmati
100 g piersi kurczaka
270 ml bulionu
30 g drobno posiekanego pora
Sól i pieprz
Sos sojowy

1. Bulion wlać do głównego naczynia i podgrzewać w mikrofalówce przez 1:30 min w maksymalnej temperaturze.
2. Pokroić piersi kurczaka na cienkie paski.
3. Wrzucić ryż i pora do bulionu oraz umieścić piersi kurczaka na talerzu filtrującym.
4. Naczynie zamknąć przykrywką i gotować przez 7 minut w temperaturze 700W do całkowitego wchłonięcia bulionu.
5. Dodać sos sojowy, sól i pieprz do smaku.

Świeże tagliatelle z grzybami i kiełkami fasoli



10 minut



5 minut

Stopień trudności



Składniki:

100 g makaronu tagliatelle
100 g pieczarek
10 g rzeżuchy
30 g kiełków fasoli
2 łyżeczki oliwy z oliwek
200 ml bulionu
Sól i pieprz

- 1- Pokroić pieczarki i smażyć z dodatkiem oliwy z oliwek około 1:30 min.
- 2- Bulion włączyć do głównego naczynia i podgrzewać w mikrofalówce przez 1:30 min w maksymalnej temperaturze.
- 3- Dodać tagliatelle, grzyby, kiełki fasoli i oliwę z oliwek do bulionu.
- 4- Naczynie zamknąć przykrywką i gotować przez 3:30 min w maksymalnej temperaturze.
- 5- Ugotowany makaron zamieszać, przykryć przykrywką i pozostawić na 2 minuty. Dodać sól i pieprz do smaku.
- 6- Przed podaniem jedzenie wyłożyć na talerz filtrujący aby pozbyć się nadmiaru płynu, udekorować rzeżuchą.

Marynowany łosoś z koperkiem



5 minut



5 minut

Stopień trudności



Składniki:

2 kawałki łosia
- 130 g (2 cm plastry bez skóry)
Sok z cytryny
50 ml oliwy z oliwek
2 Koper (niewielka ilość)
2 Szcypior (niewielka ilość)
1 Świeży tymianek (niewielka ilość)
1 szczypta czerwonego pieprzu
1 szczypta soli i pieprzu
sałatka (30g)

- 1- Łosia umieścić w głównym naczyniu, dodać sól i pieprz. Włączyć 150ml wody i gotować w mikrofalce przez 5 minut w temperaturze 700W.
- 2- Wymieszać zioła (koper, szczypiorek, tymianek), czerwony pieprz, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Mieszkankę dodać do ugotowanego łosia i odstawić na 2 minuty.
- 3- Wyłożyć łosia na talerz i pokroić w plasterki (środek łosia powinien być różowy). Połączyć oliwą z oliwek do smaku.

Gruszki z cynamonem



8 minut



6 minut

Stopień trudności



Składniki:

6 małych gruszek
40 g cukru
½ laski cynamonu
30 ml czerwonego
wina
Skórka z cytryny

- 1- Obrać i wydrążyć środek z gruszek. Umieścić je w głównym naczyniu, dodać cukier, cynamon, czerwone wino, skórkę z cytryny (ilość wina może być mniejsza, zgodnie z własnym upodobaniem).
- 2- Naczynie zamknąć przykrywką i gotować przez 6 min w temperaturze 700W.
- 3- Odstawić na 2 minuty.
- 4- Wyłożyć gruszki na talerz filtrujący aby usunąć nadmiar płynu.

