

מתכוני מיקרו גורמה



תוכן - מתכוני מיקרו גורמה

3	"באו" (Bau) לחמניות סיניות מאודות
3	אגרול חזה עוף
3	בורגול עם רצועות עוף
4	ברוז ברוטב סויה ודבש על מצע תפוחי אדמה
4	גליל טורטיה ממולא בירקות מאודים
5	גלילות ביצים מאודות
5	גלילי חזה עוף בירקות
5	חזה עוף בחרדל עם ברוקולי
6	חזה עוף עם תפוחי אדמה
6	כדורי פנינה סיניים
7	כיסוני וון טון במילוי עוף
7	כרוב ממולא עם עוף טחון
7	מעדן אגס, תפוח ופטל
8	משהו מתוק
8	סלט הקיסר, חם
9	סלמון עם אורז ותרד
9	סלמון עם גזר וקישואים
9	סלמון עם לימון ואוכמניות על מצע חציל
10	עגבניות ממולאות באפונה
10	פילה סלמון ברוטב צ'ילי מתוק וסויה, עם ירקות
10	פילה סלמון עם קלחי תירס
11	קוסקוס
11	קוסקוס עם ירקות
11	קופתה בולגור טורקי

"באו" (Bau) לחמניות סיניות מאודות

מצרכים

350 מ"ל קמח חיטה רגיל
כפית שמרים יבשים
2 כפות סוכר, חצי כפית מלח
כף וחצי שמן (צמחי או חמאה)
200 מ"ל מים (להתחיל ב- 100 ולהוסיף לפי הצורך)

אופן ההכנה

לערבב כל החומרים בקערה ולהתפיח. מהבצק שתפח מגלגלים כדורים יפים בגודל ביצה. מניחים על רבוע נייר אפיה ששמים בתחתית קערת ה- מיקרו גורמה. מכסים ומשהים להתפחה נוספת. ממלאים הבסיס במים עד לקו ומאדים במיקרו במשך 15 דקות.

גיוון: לחמניות קנמון. מרדדים הבצק על משטח אפיה מקומח. מפזרים מעל תערובת סוכר וקנמון, מגלגלים לגליל מהודק וחותכים פרוסות ברוב כ- 3 ס"מ. מניחים על נייר האפיה ומאדים במיקרוגל. (נוח יותר לעבוד עם חצי מכמות הבצק בכל פעם). כשהלחמניות מוכנות שופכים עליהן תערובת של חצי חבילת גבינת שמנת 5 אחוז עם כוס אבקת סוכר וכפית תמצית וניל שבשולו יחד ב- כד מיקרו פלוס במשך 2 דקות.

אם נשאר לחמניות למחר אפשר לחמם שוב ב- מיקרו גורמה, או לטגן בשמן עמוק עד שמזהיבות. אפשר גם למרוח מחבת טפלון חמה במעט שמן, להניח הלחמניות הקרות, לצקת שליש כוס מים ולכסות המחבת. לבשל על אש גבוהה עד שכל המים מתאדים והמחבת יבשה. כשהחלק העליון של הלחמניות חם ומאודה משהים במחבת עוד דקה או שתיים עד שהחלק התחתון יהיה שחום ופריך. הכי טעים להגיש כשהן טריות וחמות ישר מה- מיקרו גורמה, עם מילוי לפי בחירתכם.

* * *

אגרוול חזה עוף

מניחים בבסיס מים + אבקת מרק עוף. במסננת האמצעית שמים כרוב קצוץ דק, רצועות של גזר ובצל חתוך לרצועות דקות. מאדים במיקרוגל כ- 15 דקות. מתבלים במלח, פלפל ורוטב חמוץ מתוק. לוקחים פרוסות דקות של חזה עוף, ממלאים בתערובת ומגלגלים לגליל בצורת אגרוול. מניחים על המסננת + הבסיס ומאדים במיקרוגל לעוד כ- 15 דקות. מגלגלים האגרוול החם בשומשום.

* * *

בורגול עם רצועות עוף

בבסיס מוסיפים למים תיבולית הודי של קנור. במסננת האמצעית מניחים הבורגול. במסננת העליונה חזה עוף מושרה במרינדה.

מרינדה

כף מיץ לימון, מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה, כורכום, שן שום ומעט דבש תמרים.

לבורגול המוכן רצוי להוסיף שקדים, צנוברים קלויים וחמוציות.

* * *

ברוז ברוטב סויה ודבש על מצע תפוחי אדמה

מצרכים (ל-4 מנות)

2 חזה ברוז

1 ק"ג תפוחי אדמה

25 מ"ל דבש נוזלי

25 מ"ל רוטב סויה

40 גרם מרגרינה

5-6 בצל ירוק/ בצל שאלוט



אופן ההכנה

לקלף, לרחוץ, ולחתוך תפוחי האדמה לחתיכות.

למלא מיכל המים ב- 400 מ"ל מים ולאדות ל- 12 דקות ב- 600 ואט.

בינתיים, להסיר השומן מהברוז ולהניח על המגש המחורר. לערבב הדבש עם רוטב הסויה ולהבריז הברוז עם מברשת הסייליקון. כאשר תפוחי האדמה מאודים, להוסיף המגש המחורר והבסיס המחורר ולאדות שוב ל- 12 דקות.

לאחר הזמן שיש להעמיד לאחר האידוי, להוציא תפוחי האדמה ולהשאיר הברוז סגור בתוך ה- מיקרו גורמה.

למעוך תפוחי האדמה בעזרת מועך תפוחי האדמה עם המרגרינה, 75 מ"ל מהמים במיכל המים ולחתוך בצל הירוק.

להוסיף מלח ופלפל. לחתוך הברוז לפרוסות דקות, להניח על פירה תפוחי האדמה ולקשט עם רוטב סויה.

* * *

גליל טורטיה ממולא בירקות מאודים

מצרכים

טורטיה

גזר חתוך לרצועות ב- קולפן ג'וליאן

כרוב לבן חתוך לרצועות דקות

נבטים

פטריות טריות פרוסות דק

גמבה אדומה חתוכה לרצועות דקות

כרובית חתוכה לפרחים קטנטנים

אופן ההכנה

להניח כל החומרים במגש המסננת אחד ליד השני.

לתבל במעט רוטב סויה ולאדות בערן 8 דקות. לקרר.

ניתן להוסיף בשלב זה רוטב צ'ילי מתוק. להניח עלה

טורטיה בצלחת. בשליש התחתון לשים תערובת

הירקות, לגלגל לגליל מהודק.



לטורטיה בשרית: לחתוך חזה עוף לרצועות דקות לתבל ברוטב סויה וצ'ילי מתוק. את רצועות העוף נניח במגש המסננת, והירקות נניח בבסיס המא"ד.

* * *

גלילות ביצים מאודות



מצרכים

כף שמן
3 ביצים
כפות מים
קורט מלח

למלית

50 גרם עלי תרד טריים או מוקפאים
100 גרם חזה עוף טחון
חצי כפית מלח
1 כפית רוטב סויה
1 שן שום כתושה
קורט סוכר

אופן ההכנה

מחממים שליש מהשמן במחבת בינונית. טורפים הביצים, המים והמלח. יוצקים שליש מתערובת הביצים למחבת ומנענעים אותה. הופכים החביתית שהתקבלה ומטגנים צידה השני. ממשיכים לטגן כך 3 חביתיות.

להכנת המלית: מניחים התרד בבסיס המא"ד ומאדים 5 דקות, סוחטים. אם התרד קפוא, ניתן להניח בבסיס המא"ד ולהפשיר כמה דקות במיקרוגל. לסחוט ולקצוץ דק. מוסיפים יתר חומרי המלית ומערבבים היטב. מורחים שליש מהתערובת על פני כל חביתית, כורכים לגלילה מהודקת ומניחים על מגש המסננת. מכסים ומאדים כ- 20 דקות. מוציאים הגלילות, מניחים על קרש חיתוך וממתנים כמה דקות. חותכים אותן באלכסון לפרוסות ומגישים חם או קר.

* * *

גלילי חזה עוף בירקות

מצרכים

חזה עוף פרוס ודפוק דק
גזר חתוך לרצועות ב- קולפן הג'וליאן או ב- פורס המשולב
נבטים עבים
כרוב לבן חתוך לרצועות דקות
גמבה אדומה חתוכה לרצועות
פלפל צהוב חתוך לרצועות
פטריות פרוסות וחתוכות לרצועות דקות

אופן ההכנה

למרוח רצועת חזה העוף ברוטב סויה ובמעט רוטב שזיפים. להניח הירקות בקצה חזה העוף. לגלגל לגליל מהודק. להניח במגש המסננת. לאדות במיקרוגל 4-5 דקות. להניח בתחתית הצלחת עיגול של רוטב צ'ילי מתוק, עליו להניח 3 גלילי חזה עוף, לפזר מעט שומשום קלוי, צנוברים קלויים ומעט רוטב צ'ילי מתוק. להגיש חם.

* * *

חזה עוף בחרדל עם ברוקולי

מצרכים

2 נתחי חזה עוף
500 גרם ברוקולי (טרי, או קפוא)
תבלינים, לפי הטעם

חלק 2 - מתכוני מיקרו גורמה

אופן ההכנה

מתבלים נתחי העוף בתבלינים, מורחים חרדל ומשרים כשעה. מוסיפים על החרדל מעט שמן זית ומניחים נתחי העוף על המסננת העליונה של ה- מיקרו גורמה. מפרידים הברוקולי לחלקים קטנים, רצוי שווים בגדלם, ומניחים על המסננת התחתונה. מכניסים למיקרוגל ל- 15 דקות. אם משתמשים בברוקולי קפוא – יש להוסיף 2 עד 3 דקות.

* * *

חזה עוף עם תפוחי אדמה

מצרכים

2 נתחי חזה עוף
2-3 תפוחי אדמה
תבלינים, לפי הטעם
שמן זית

אופן ההכנה

מתבלים נתחי העוף בתבלינים ומניחים על המסננת העליונה של ה- מיקרו גורמה. מניחים תפוחי האדמה שלמים בקליפתם (שטופים היטב) על המסננת התחתונה. מכניסים למיקרוגל ל- 18 דקות. חוצים תפוחי האדמה לשניים ומתבלים עם שמן זית ומלח.

* * *



כדורי פנינה סיניים

מצרכים

250 גרם בשר טחון (עם שומן)
2 בצלים ירוקים קצוצים
מעט ג'ינג'ר מגורד דק
1 ביצה
2 כפות רוטב סויה, 1 כף יין לבן יבש
2 כפות קורנפלור
1 כפית סוכר
מלח, פלפל שחור טחון טרי
1 כוס אורז

אופן ההכנה

משרים האורז ב- 2 כוסות מים למשך חצי שעה. מסננים. מערבבים כל שאר החומרים (למעט האורז כמובן) בקערה ומכניסים למקרר לשעה.

מפזרים האורז המסונן על צלחת שטוחה. מכינים מהבשר כדורים קטנים (בגודל כדורי פלאפל) ומגלגלים כל כדור בעדינות באורז כך שיהיה מצופה מכל צדדיו באורז. שמים הכדורים בבסיס המא"ד וגם במגש המסננת ומאדים 10-15 דקות. זמן האידיאלי משתנה בין מיקרוגל למשנהו.

ניתן להגיש עם רוטב סויה שמערבבים בו מעט רסק פלפל חריף.

* * *



כיסוני וון טון במילוי עוף

מצרכים

לבצק: כוס וחצי קמח
שלושת רבעי כפית מלח
שלושת רבעי כוס מים חמימים
למילוי: 200 גרם חזה עוף טחון
5 פטריות טריות קצוצות דק
בצל ירוק קצוץ דק
כפות גזר קלוי קצוץ דק
2 כפות רוטב סויה
כף יין לבן יבש
מלח, פלפל שחור טחון טרי
חצי ביצה טרופה

אופן ההכנה

מניחים הקמח והמלח בקערה, ומוסיפים לאט המים. לשים כ- 5 דקות עד לבצק חלק. מכניסים בקערה אטומה למקרר לשעה. מערבבים כל חומרי המילוי ומכניסים למקרר לשעה. מוציאים הבצק מהמקרר מחלקים אותו ל- 3 חלקים ומרדדים כל חלק על משטח הלישה לעלה דק ככל האפשר. בעזרת כוס הגל החדש חותכים עיגולים בבצק, בקוטר של כ- 10"0 מ. ממלאים בעזרת כפית מילוי במרכז העיגול, אוספים שולי הבצק כלפי מעלה אבל יש להקפיד לא לסגור לגמרי על המילוי. נוצר מעין צרור פתוח בחלקו העליון. מניחים בבסיס המא"ד או במגש המסננת ומאדים כ- 10 - 15 דקות. ניתן לאחר האידוי לטגן הכיסונים במעט שמן.

* * *

כרוב ממולא עם עוף טחון

מצרכים

1 כרוב סיני
צרור בצל ירוק
2 כפות רוטב סויה
2 כפות רוטב ווסטרשייר
מלח, פלפל
300 גרם פילה חזה עוף

אופן ההכנה

להסיר העלים החיצוניים והגבעול. לשטוף הכרוב ולאדות בכל פעם 5 עלים ב- מיקרו גורמה ל- 6-7 דקות ב- 750 וואט. לשטוף ולקצוץ הבצל הירוק. לקצוץ העוף ולערבב עם הבצל, הרטבים, המלח והפלפל. לגלגל המילוי בתוך העלים כמו רולדה ולאדות 12 דקות ב- 750 וואט. יש לוודא שחלק מהחורים במאדה גלויים. להמתין 10 דקות.

* * *



מעדן אגס, תפוח ופטל

מצרכים (ל- 6 מנות)

2 אגסים (400 גרם)
3 תפוחים (750 גרם)
לסחוט מיץ מחצי תפוח
125 גרם פטל, 25 גרם סוכר
חלק 2 - מתכוני מיקרו גורמה

אופן ההכנה

לקלף ולהסיר הליבה, לחתוך לרבעים התפוחים והאגסים.
למלא מיכל המים ב- 400 מ"ל מים.

להניח התפוחים והאגסים בבסיס המחורר. למזוג מיץ התפוחים מעל ולאדות ל- 20 דקות ב- 600 ואט.
להעמיד ל- 10 דקות. לערבב הפירות המבושלים, הפטל והסוכר בקערת הערבול. לקצוץ האגוזים ב- שף המהיר, להוסיף החמאה המומסת ולערבב מספר דקות. הניחו תערובת הפירות ב- 6 כוסות ולכסות בתערובת האגוזים.

* * *

משהו מתוק

ניתן להשתמש בבצק עלים, או פילו / בצק שמרים.

בבסיס מוסיפים מים, יין מתוק, קינמון (רצוי מקל קינמון).

במסננת האמצעית מניחים פרוסות תפוחי עץ (רצוי גרנד סמית).

במסננת העליונה שמים צימוקים, משמש מיובש חתוך דק.

מאדים במיקרוגל כ- 15 דקות, מערבבים הפירות היבשים עם תפוחי העץ ומוסיפים סוכר חום ומעט ג'ינג'ר מסוכר חתוך דק ואגוזים קצוצים.

מרדדים הבצק, קורצים ומניחים בשקעים של תבנית הסיליקון בכל שקע מוסיפים את התערובת המוכנה. בעזרת חותך הבצק יוצרים כיסוי (רשת) ומניחים מעל התערובת מרססים עם תרסיס של חמאה (אפשר לפזר שומשום). אופים בתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות, כ- 15 דקות.

* * *

סלט הקיסר, חם

מצרכים (ל- 4 מנות)

חצי צרור פטרוזיליה

1 בצל שאלוט

1 שן שום

2 חתיכות חזה עוף (400 גרם)

10 מ"ל שמן זית

6 לבבות חסה

150 מ"ל שמנת צמחית

חצי קובית ציר עוף (תיבולית)

קרוטונים



אופן ההכנה:

לפרוס חזה העוף לרצועות דקות.

לקצוץ הפטרוזיליה, בצל שאלוט ושן שום ב- קוצץ המהיר ולערבב יחד עם העוף ושמן הזית. להניח על המגש המחורר ולמלא מיכל המים ב- 400 מ"ל מים. לאדות כ- 10 דקות ב- 800 ואט.

בזמן הזה לרחוץ, להוציא הליבה ולחתוך החסה.

כאשר העוף בתהליך האידי כ- 10 דקות, יש להוסיף החסה לבסיס המחורר ולאדות לעוד 2 דקות. להמתין עוד 3 דקות.

חממו השמנת הצמחית עם קובית ציר העוף המפורר ב- מיקרו פלוס למשך 1.5 דקות ב- 750 ואט.

* * *

סלמון עם אורז ותרד

בבסיס מניחים מים, מלח, פלפל שחור ומעט לימון סחוט.
במסננת האמצעית 2 חבילות תרד חתוך ושטוף (לא ליבש התרד), מעורבב עם 2 כפות אורז מבושל חלקית.
במסננת העליונה שמים הסלמון (רצוי להשרות הדג עם לימון, שמן זית, פלפל גרוס ומלח).
כאשר האורז והתרד מוכנים מעבירים לצלחת הגשה ומוסיפים מעט מיץ לימון. מתקנים התיבול לפי הטעם.
במידת הצורך, חותכים הדג לקוביות או רצועות דקות ומניחים על האורז והתרד. ניתן לקשט בצנוברים קלויים.

* * *



סלמון עם גזר וקישואים

מצרכים

קישוא

גזר 2

בצל

תבלין דג

פילה סלמון (300 גרם).

אופן ההכנה

לחתוך הירקות בקוביות ולהניח בבסיס המא"ד. לתבל הסלמון ולהניח בבסיס המחורר.
לאדות במשך 18 דקות ב- 800 וואט. להגיש חם עם פסטה.

* * *

סלמון עם לימון ואוכמניות על מצע חציל

מצרכים

700 גרם עולש

חצי לימון

1 מ"ל סוכר

4 חתיכות סלמון (125 גרם לחתיכה)

שבת (סוג של תבלין)



לרוטב

חצי לימון

75 מ"ל שמן זית

2 מ"ל מלח

5 מ"ל אוכמניות

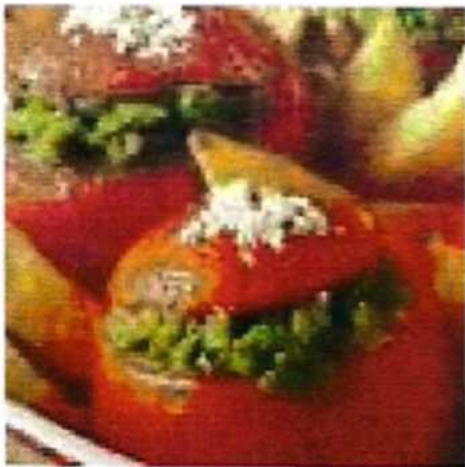
פלפל

אופן ההכנה

להסיר ליבת העולש ולחתכו לרצועות דקות לאורך. לסחוט הלימון, לפזר הסוכר בבסיס המחורר. להניח הסלמון במגש המחורר.

מלאו 400 מ"ל במיכל המים. לאדות כ- 18 דקות ב- 800 וואט ולאחר מכן להעמיד ל- 5 דקות.
להכין הרוטב ב- שיקר ולהוסיף השבת (תבלין) לעולש. להוסיף מלח ופלפל למנה המוכנה.

* * *



עגבניות ממולאות באפונה

מצרכים

5-6 עגבניות
80 גרם קוסקוס מהיר
80 גרם פסטרמה
2 גבעולי רוזמרין
400 גרם אפונה קפואה

אופן ההכנה

להוריד כתר העגבניה ולהוציא האמצע. לחתוך הפסטרמה לקוביות ולערבב עם הקוסקוס, רוזמרין קצוץ, 2 כפות מיץ עגבניות ו- 50 גרם מאמצע העגבניה. לתבל במלח ופלפל. למלא העגבניות, להוסיף אפונה ולהניח על בסיס ה- מיקרו גורמה. לאדות ל- 20 דקות ב- 800 וואט.

ניתן למלא עם בשר טחון:

600 גרם בשר טחון, בצל קצוץ, פירורי לחם, פטרוזיליה, שום, פלפל אדום ו- 2 חלמונים.

לאדות למשך 30 דקות ב- 800 וואט. להעמיד לעוד 10 דקות. במידת הצורך ניתן לאדות עוד כמה דקות לאחר בדיקת כמות המים במיכל. לוודא שזה בקו ה- 400 מ"ל.

* * *

פילה סלמון ברוטב צ'ילי מתוק וסויה, עם ירקות



להניח על גבי מגש המסננת עלה כרוב סיני מרוח ברוטב סויה וצ'ילי מתוק. על העלה להניח נתח פילה הסלמון. למרוח חלקו העליון של הדג ברוטב סויה וצ'ילי מתוק.

בעזרת קולפן ה- ג'וליאן או ה- פורס המשולב לחתוך רצועות דקות של גזר ואותם לקצוץ בסכין רב שימושית לחתיכות זעירות ולהניח על הדג. לתבל במעט פלפל שחור ולהניח רצועות דקות של בצל ירוק.

להניח בבסיס המא"ד 4 פטריות טריות, עלה כרוב סיני חתוך לרצועות דקות, נבטים ובטטה בגודל בינוני חתוכה לרבעים. לתבל במלח ולהכניס למיקרו ל- 10 - 13 דקות. להניח בתחתית הצלחת רצועות עלי הכרוב, עליו להניח בעדינות (שלא יתפרק) פילה הסלמון ולקשט מסביב בנבטים, פטריות ובטטה. ניתן לזלף על הירקות מעט רוטב סויה וצ'ילי מתוק.

* * *

פילה סלמון עם קלחי תירס

מצרכים

2-3 נתחים של פילה סלמון
3 קלחי תירס (קפואים)

אופן ההכנה

מניחים נתחי הסלמון על המסננת העליונה של ה- מיקרו גורמה, כשהעור פונה כלפי מעלה. מומלץ להניח עלה חסה תחת כל נתח סלמון כדי להקל על הנקוי. מניחים קלחי התירס על המסננת התחתונה. מכניסים למיקרוגל ל- 12 דקות.

* * *

קוסקוס

מצרכים

חצי ק"ג סולת
ענף סלרי
1 וחצי כוס מים
1 כוס שמן

אופן ההכנה

מניחים ענף הסלרי בקערת המים שבתחתית הכלי. שמים הסולת בקערה ומוסיפים שלושה רבעי כוס מים, בהדרגה, תוך ערבוב. מעבירים דרך מסננת, מוסיפים חצי כוס שמן ומערבבים. מניחים על המסננת התחתונה של ה- מיקרו גורמה ומכניסים למיקרוגל ל- 20 דקות. מחזירים לקערה, מוסיפים יתרת המים תוך ערבוב. מוסיפים שארית השמן ומערבבים. מחזירים למסננת התחתונה ובמידת הצורך מוסיפים מים לקערה שבתחתית הכלי. מכניסים למיקרוגל ל- 20 דקות נוספות.

* * *

קוסקוס עם ירקות

בבסיס שמים מים עם אבקת מרק עוף (רצוי להוסיף גרגרי חומוס מבושלים). במסננת הגדולה שמים ירקות חתוכים כגון: גזר, דלעת או דלורית, כרפס, תפוחי אדמה, בטטה, קישוא, בצל ולפת. במסננת העליונה מניחים הקוסקוס.

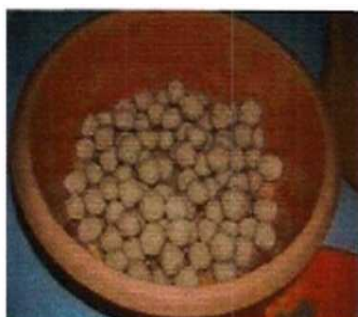
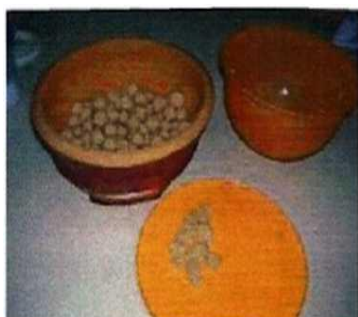
הקוסקוס המוכן מוגש בצלחת ומעל מוסיפים הירקות והחומוס. במים של הבסיס לאחר האידיוי מתבלים במלח ופלפל שחור (רצוי להוסיף כורכום) יוצקים מעל הירקות.

* * *

קופתה בולגור טורקי

מצרכים

100 גרם בולגור	שיני שום
200 מ"ל מים חמים	1 כף מחית פלפל טורקי
חצי צרור פטרוזיליה	1 כף שמן זית
חצי צרור בצל ירוק	עגבניות בינוניות
חצי צרור נענע	1 ביצה
1 כפית מלח	1 כף קמח
כפית כמון	2 כפות סולת



אופן ההכנה

להניח הבולגור בקערה עם מים חמים. לכסות ולהניח עד שיתקרר.
בינתיים, להכין המרכיבים האחרים : לגרד עגבניות, לקצוץ פטרוזילה, שום, נענע ובצל ירוק.
להוסיף לבולגור הביצה, מלח, כמון, מחית פלפל טורקי, קמח, סולת ולערבב. ללוש היטב ביד וליצור כדורים קטנים.
להניח הכדורים בבסיס האידוי. להניח העגבניות, שום ושמן זית במסננת העליונה ולמלא מיכל המים ב- 400 מ"ל מים,
להכניס למיקרוגל למשך 10 דקות ב- 600 וואט. להעמיד ל- 5 דקות נוספות.
להגיש בצלחת הגשה אקסלוסיבית, להוסיף רוטב העגבניות, הפטרוזיליה והנענע.

* * *