

מתכוני מיקרו פלוס, מיקרו קוק



תוכן - מתכוני מיקרו פלוס, מיקרו קוק

| | | | |
|----|---------------------------------------|----|---------------------------------------|
| 16 | עוגת שוקולד קלאסית | 3 | אומלט מוצרלה |
| 16 | עוגת שיש קנמון | 3 | אורז (1) |
| 17 | עוף בפטריות ואורז במיקרוגל | 3 | אורז (2) |
| 17 | עוף בצפוי פריך | 4 | אורז חגיגי |
| 18 | פירות יבשים, רהידרטציה ("הרטבה מחדש") | 4 | גלידת וניל מהירה (15 דקות) |
| 18 | פלפלים צבעוניים בתחמיץ | 4 | גלידת שוקולד |
| 18 | פסטה | 5 | גראטן תפוחי אדמה |
| 19 | פסטה ברוטב פסטו | 5 | חמאה, המסה |
| 19 | צפוי מבריק על עוגה | 5 | חצילים ברוטב עגבניות |
| 19 | קוסקוס | 6 | חצילים מוחמצים |
| 19 | קטניות, רהידרטציה ("הרטבה מחדש") | 6 | טורטיליני פטריות ברוטב עגבניות קטיפתי |
| 20 | קישואים מתובלים | 6 | טראפּלס Truffles |
| 20 | רוטב בולונז (1) | 7 | ירכי עוף בטעם ברביקיו |
| 21 | רוטב בולונז (2) | 7 | ירקות מתובלים עם אורז |
| 21 | רוטב בשמל, או גבינה במיקרוגל | 7 | לפתן פירות יבשים וקנמון |
| 21 | רוטב מהיר לדגים או בשר קר | 8 | מאפה כרובית וברוקולי |
| 22 | רוטב עם יין | 8 | מאפה תפוחי עץ |
| 22 | רוטב קרמל עשיר | 9 | מיץ מפרי הדר (סחיטה) |
| 22 | רוטב שוקולד | 9 | מעדן תפוחי אדמה וסלמון |
| 22 | רוטב שוקולד וליקר תפוזים | 9 | מעקודה, מאפה תפוחי אדמה ירקות וביצים |
| 23 | ריבת משמשים | 10 | סלט גן הירק |
| 23 | ריבת תות ביתית | 10 | סלט חצילים במיקרוגל |
| 23 | שוקולד, המסה | 11 | סלט חצילים רומני |
| 24 | שוקיים ברוטב מתוק חריף | 11 | סלט ירקות סיני |
| 24 | שקדים, קילוף | 11 | סלט פול בעשבי תיבול |
| 24 | שקשוקה פטריות | 12 | סלט פטריות קטיפתי |
| 25 | תבשיל הודו וחצילים | 12 | סלט פירות |
| 25 | תירס חם | 13 | סלט שורש סלרי וגזר |
| 25 | תפוח אדמה עסיסי וטעים | 13 | סלמון בסגנון סיני |
| 26 | תפוחי אדמה ובטטות ב- מיקרו פלוס (1) | 14 | עגבניות, קילוף |
| 26 | תפוחי אדמה ובטטות ב- מיקרו פלוס (2) | 14 | עוגת ביסקוויטים קרה |
| 26 | תפוחי אדמה מתובלים | 14 | עוגת 'כושי' (שתמיד מצליחה...) |
| 27 | תפוחי אדמה - מתכון בסיסי | 15 | עוגת שוקולד |
| | | 15 | עוגת שוקולד ללא ביצים |

אומלט מוצרלה

מצרכים

- 1 כפית שמן
- 2 כפות פירורי לחם מתובלים וקלויים
- 50 מ"ל חלב
- 2 ביצים
- מלח, פלפל
- 30 גרם גבינת מוצרלה מגוררת

אופן ההכנה

שמים השמן ופירורי הלחם בתחתית כד ה- מיקרו פלוס. ב- שייקר מנערים הביצים עם החלב והתבלינים ויוצקים על פירורי הלחם. מגררים הגבינה מעל ובוחשים קלות.

מבשלים במיקרוגל, מכוסה, בעוצמה גבוהה כ- 3 דקות. בודקים שהביצה מוכנה ומוציאים מהכד במרית. מגישים מיד על טוסט.

* * *

אורז (1)

מצרכים

- חצי כוס אורז לבן
- 1 כף שמן
- 1 כוס מים רותחים
- מלח, פלפל

אופן ההכנה

מערבבים האורז עם השמן ב- מיקרו פלוס. מטגנים האורז, לא מכוסה כ- 1.5 דקות במיקרוגל, עד שהאורז מלבין ולא נשרף. יוצקים מעל המים הרותחים ומתבלים במלח ובפלפל, לפי הטעם. מכסים ומבשלים כ- 5 דקות בעוצמה בינונית. בודקים שלא נותרו מים בכלי ומשהים האורז בכלי הסגור לעוד מספר דקות.

* * *

אורז (2)

מצרכים (ל- 2-3 מנות ב- מיקרו פלוס 1 ליטר)

- 100 מ"ל אורז לבן
- 1 כף שמן
- 200 מ"ל מים רותחים
- מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה

מערבבים האורז עם השמן ב- מיקרו פלוס. מטגנים האורז, ללא מכסה כ- 1 וחצי דקות במיקרוגל. מטגנים רק עד שהאורז מלבין ולא נשרף. יוצקים מעל האורז המים הרותחים ומתבלים במלח ובפלפל, לפי הטעם. מכסים ומבשלים כ- 12 דקות בעוצמה מירבית. בודקים שלא נותרו מים בכלי ומשהים האורז בכלי הסגור למשך עוד מספר דקות.

טיפ:

הקוסקוס והאורז נשמרים מצוין במקרר: פשוט מכסים במכסה הלבן ההרמטי ומקררים. לפני החימום מחדש יש להסיר המכסה הלבן, ולהוסיף 1-2 כפות מים, לכסות במכסה ה- מיקרו פלוס ולחמם כ- 1 וחצי דקות.

* * *

אורז חגיגי

מצרכים

- 1 כוס אורז
- 1 כף שמן זית
- 4 כפות תערובת של אוכמניות יבשות
- שמיר קצוץ, בצל קצוץ
- פפריקה, כורכום, מלח, פלפל
- 1 וחצי כוסות מים רותחים
- לקישוט: שקדים קלויים פרוסים

אופן ההכנה

מעבירים האורז ל- מיקרו פלוס 2.25 ליטר. מפזרים מעל המלח והשמן. מכניסים למיקרוגל בעצמה מירבית ל- 1 דקה ללא מכסה.

מוסיפים תערובת התבלינים ומוזגים מעל המים הרותחים, מערבבים, סוגרים ומכניסים שוב למיקרוגל ל- 12 דקות בעצמה מירבית. ממתינים 5 דקות. מערבבים בעזרת מזלג ומגישים בצלחת אלגנטית.

טיפים: (1) לפני ההגשה להעביר ל- סיליקון פלא ולחמם 1 דקה במיקרוגל בעצמה מירבית, להעביר בעדינות ל- צדפה אלגנטית.

(2) כשהאורז עדיין חם להעביר ל- טבעת הג'לי. לסגור, לשחרר אויר, לסגור, להעביר לצלחת ולהגיש.

* * *

גלידת וניל מהירה (15 דקות)

מצרכים

- 300 גרם סוכר, 2 שקיות סוכר וניל
- 3 חלמונים, 3 חלבונים מוקצפים
- 6 גמדים בטעם וניל או 1 שמנת חמוצה, 125 גרם שמנת מתוקה

אופן ההכנה

להקציף ב- מערבליית 3 ליטר בעזרת מערבלי יד חשמלי החלמונים, הסוכר, ו- 1 שקית סוכר וניל, עד שהתערובת מלבינה. להוסיף בקיפול לחלבונים המוקצפים, שמנת חמוצה (או הגמדים), שמנת מתוקה ושקית סוכר וניל. להקפיא בהקפא ושמור. בעזרת כף הגלידה ליצור כדורים ולהגיש בגביעי פארפה.

הערה: ניתן להכין הגלידה גם עם תוספת של 100 גרם שוקולד מומס.

* * *

גלידת שוקולד

מצרכים (ל- 6 סועדים)

- 250 מ"ל חלב
- 100 גרם שוקולד מריר איכותי
- 100 מ"ל סוכר
- 4 חלמונים משוקשקים ב- שייקר

אופן ההכנה

למדוד כמות החלב בכד מיקרו פלוס ולשבור השוקולד פנימה. לסגור ולחמם 2 דקות במיקרוגל בעצמה מירבית. לאפשר מנוחה 3 דקות. לפתוח, להוסיף הסוכר ולערבב עם המרית. כשהתערובת הומוגנית, למזוג באיטיות החלמונים - לערבב כל הזמן. לכסות, לבשל דקה בעצמה מירבית. לערבב מיד ולמזוג בתבנית מיניג'ל משומנת. להקפיא לפחות 4 שעות.

* * *

גראטן תפוחי אדמה

מצרכים

2 מיכלי שמנת חמוצה
200 גרם גבינה צהובה מגוררת
מלח, פלפל
6 כפות פירורי לחם מתובלים
500 גרם תפוחי אדמה מבושלים בקליפתם (ראה מתכון בסיסי)

אופן ההכנה

מערבבים השמנת עם הגבינה והתבלינים. פורסים תפוחי האדמה לפרוסות שוות. מפזרים בתחתית ה- מיקרו פלוס אובלי 2 כפות פירורי לחם.
מסדרים בתבנית כמחצית מפרוסות תפוחי האדמה כמו רעפים. מורחים כמחצית מהשמנת ומפזרים עוד 2 כפות פירורי לחם. באותו האופן מכינים שכבה שנייה.
אופים במיקרוגל, ללא כסוי בעצמה גבוהה כ- 13 דקות. מגישים חם.

* * *

חמאה, המסה

מצרכים

50 גרם חמאה

אופן ההכנה

חשוב לפעול על פי ההוראות.

50 גרם חמאה בטמפרטורת החדר, להמיס 50 שניות בעצמה בינונית. לסגור תמיד ה- מיקרו פלוס. לעולם אין להשתמש בעצמה מירבית. להמסת מרגרינה - להפחית הזמן בשליש.

כללי - כאשר מכפילים כמויות, יש להשליש זמן חימום/בישול.

* * *

חצילים ברוטב עגבניות

מצרכים

2 חצילים (בינוניים יפים)
100 גרם רסק עגבניות
שום כתוש
חצי כפית מלח
1 כפית סוכר
2-1 כפות חומץ
אפשר להוסיף פלפל ארוך חריף

אופן ההכנה

לחתוך החצילים לקוביות עם הקליפה וליבש במיקרוגל 13 דקות עם מכסה סגור. לחכות 2 דקות. לערבב כל התבלינים ורסק העגבניות לשפוך על החצילים ולערבב טוב. לסגור ולבשל במיקרוגל עוד 3 דקות.

* * *

חצילים מוחמצים

מצרכים

חצילים (בינוניים יפים) פרוסים לפרוסות עם הקליפה
1 גמבה פרוסה לרצועות דקות

לרוטב:

2 כפות שמן

2 כפות חומץ

1 כפית מלח

2 כפיות סוכר

שום כתוש

אופן ההכנה

לבשל החצילים והגמבה ב- מיקרו פלוס 13 דקות עם המכסה סגור. לערבב היטב ב- שייקר כל החומרים לרוטב וליצוק אותם על החצילים והפלפלים המבושלים. לאחסן במקרר ב- קערה אקסקלוסיבית. יש לחכות לפחות כמה שעות שיספגו הטעמים לפני האכילה.
טיפ: אפשר להוסיף לחצילים פלפל ארוך חריף.

* * *

טורטליני פטריות ברוטב עגבניות קטיפתי

מצרכים

1 אריזה טורטליני במלוי פטריות (400 גרם מסונן)

2 עגבניות טריות, מרוסקות

1 מיכל קרם פרש

מלח, פלפל

תערובת תבלינים איטלקיים

פרמזן מגורר

אופן ההכנה

שמים הטורטליני ב- מיקרו פלוס. יוצקים מעל העגבניות, הקרם פרש והתבלינים, לפי הטעם. מכסים ומבשלים במיקרוגל כ- 5 דקות עד שהפסטה חמה. כדאי לבחוש פעם אחת במהלך הבישול.
לפני ההגשה מגרדים מעל גבינת פרמזן.

* * *

טראפלס Truffles

מצרכים

200 גרם שוקולד מריר (איכותי), 1 כף מים

100 גרם חמאה רכה (או מרגרינה)

15 מ"ל רום או ויסקי (לא חובה)

מעט קקאו ללא סוכר, מומלץ הולנדי

אופן ההכנה

להמיס השוקולד יחד עם המים ב- מיקרו פלוס במשך 1 דקה. להוסיף החמאה הרכה והויסקי, לערבב. כשהעיסה מתקשה מעט, להכין בעזרת 2 כפיות מדידה כדורים בגודל אגוז. להניח הקקאו ב- צלחת הגשה אלגנטית והכדורים בתוך הקקאו. לסגור עם המכסה ולנער בעדינות עד לכסוי מלא של הכדורים באבקת הקקאו. ניתן לאחסן עד 8 ימים ב- שומר החטיפים, או אם מכינים כמות גדולה – ב- קריספר.

אפשרויות נוספות: עם חצי אגוז תקוע למעלה או בצורת גליל, או עם צימוקים או אגוזים טחונים בתוך העיסה.

* * *

ירכי עוף בטעם ברביקיו

מצרכים

4 ירכי עוף טרי

שלושת רבעי כוס (חצי בקבוק) רוטב ברביקיו (מומלץ רוטב בטעם מעושן, "היקורי" של היינץ)

אופן ההכנה

1. מניחים נתחי העוף בסיר ה- מיקרו פלוס (אין צורך בשמן). יוצקים מעל הרוטב ומנערים קלות לכיסוי מושלם של העוף ברוטב.
2. מכסים ומבשלים במיקרוגל בעצמה גבוהה במשך כ- 10 דקות. בודקים בנעיצת מזלג שהעוף מבושל עד העצם.
3. מגישים חם עם אורז או פירה, כדי שיספגו הרוטב הטעים שנוצר.
4. ניתן לשמור השאריות ב- מיקרו פלוס עם המכסה ההרמטי הלבן. להגשה שניה מכסים במכסה ה- מיקרו פלוס ומחממים עוד כ- 3 דקות.

טיפים:

1. באופן עקרוני, עדיף לבשל עוף טרי. אבל, אם משתמשים בעוף קפוא חשוב ביותר להפשיר לחלוטין ולנקז היטב כל הנזלים.
2. למרזים - כדאי להסיר כל העור והשומן מהעוף לפני הבישול.

* * *

ירקות מתובלים עם אורז

מצרכים (ל- 4 מנות)

350 מ"ל אורז בסמטי

2 גזרים

1 קישוא/זוקיני

2 עגבניות

1 שומר

1 בצל

1 שן שום

לתערובת התיבול

400 מ"ל חלב קוקוס

1 כף כורכום

1 כף כמון

מלח ופלפל

אופן ההכנה

לשטוף ולייבש הירקות ב- מסנן הכפול. לקלף הגזרים ולחתוך לנתחים. לחתוך הקישוא, העגבניות והשומר לרבעים. להניח הירקות ב- שף המהיר ולקצוץ היטב. להניח האורז ב- מיקרו קוק 2.25 ליטר ולהוסיף הירקות. לקצוץ הבצל והשום ב- קוצץ עשבי תיבול. לשים ב- שייקר כל חומרי תערובת הערבול ולשקשק היטב. למזוג תערובת התיבול על האורז והירקות שב- מיקרו קוק, להוסיף הבצל הקצוץ והשום ולערבב. לכסות ולבשל במיקרו במשך 8 דקות ב- 750W. להוציא, לערבב ולבשל עוד 10 דקות. להשהות 5 דקות טרם ההגשה.

* * *

לפתן פירות יבשים וקנמון

מצרכים

100 גרם תפוחי- עץ מיובשים

100 גרם משמשים מיובשים

100 גרם צימוקים

100 גרם תאנים מיובשות

200 גרם שזיפים מיובשים (כולל החרצנים)

חלק 2 - מתכוני מיקרו פלוס, מיקרו קוק

לרוטב:
350 מ"ל תירוש (לבן או אדום) אם משתמשים במיץ תפוחים ניתן להוסיף מעט מיץ לימון
350 מ"ל מים
1 כפית תמצית וניל
חצי כפית קנמון
100 גרם אבקת סוכר

אופן ההכנה

שמים כל הפירות היבשים ב- קערת מיקרו פלוס עגולה 2.25 ליטר.
מנערים כל חמרי הרוטב ב- שייקר ויוצקים הרוטב על הפירות. מכסים ומבשלים במיקרוגל, בעצמה גבוהה 10 דקות.
מערבבים ומבשלים עוד כ- 5 דקות, עד שהפירות מתרככים. מקררים לפני ההגשה. אפשר לשמור ב- קערת המיקרו פלוס עם המכסה ההרמטי או ב- קערה אקסקלוסיבית. מגישים בעזרת מצקת לגביעי פרפה.
טיפים
1. אפשר להחליף הפירות היבשים בכל שילוב אחר של 500 גרם פירות יבשים (אגסים, תמרים, אננס, פפאיה, דובדבנים וכו').
2. אפשר להחליף התירוש במיץ פירות ותפוחים, תפוזים או מנגו. למי שאוהב רוטב פחות סמיך מומלץ להוסיף כ- 200 מ"ל מים.

* * *

מאפה כרובית וברוקולי

מצרכים

1 כוס פרחי כרובית טריה
1 כוס פרחי ברוקולי טרי
חצי כוס שמנת מתוקה
מלח, פלפל
תערובת תבליני פיצה
חצי כוס גבינת קשקבל מוצרלה
חצי כוס פירורי לחם

להגשה:

רבע כוס גבינת קשקבל מגוררת
רבע כוס פירורי לחם

אופן ההכנה

מסדרים פרחי הכרובית והברוקולי בצורה נאה ב- מיקרו קוק. יוצקים מעל השמנת, בוזקים התבלינים, הגבינה ופירורי הלחם. מכסים ומבשלים במיקרוגל בעצמה גבוהה כ- 8 דקות. בודקים שהכרובית והברוקולי רכים מספיק. מסירים המכסה ומפוררים מעל יתר הגבינה ופירורי הלחם. מערבבים מעט ומגישים מיד.

* * *

מאפה תפוחי עץ

מצרכים

5-4 תפוחי עץ
מיץ מתפוז שלם
25 גרם חמאה
100 גרם עוגיות
50 גרם פקאן סיני, 50 גרם שקדים

אופן ההכנה

שוטפים ופורסים תפוחי העץ ומניחים ב- מיקרו פלוס אובלי. יוצקים מיץ התפוזים מעל התפוחים כדי שלא ישחירו. מניחים על התפוחים חתיכות קטנות של חמאה. במעבד מזון עם להב מתכת קוצצים העוגיות עם האגוזים והשקדים. מפזרים מעל התפוחים ומערבבים קלות. מכסים ומבשלים במיקרוגל כ- 8 דקות בעצמה גבוהה. בודקים שהתפוחים רכים ומוכנים. אפשר להגיש חם עם גלידת וניל או קצפת, או בטמפרטורת החדר.

* * *

מיץ מפרי הדר, סחיטה

אופן ההכנה

בעזרת מזלג לחורר חורים בקליפת הפרי. להניח בקערת קריסטל, לסגור, לפתוח המכסון, ולחמם 30 שניות בעצמה מירבית. לפתוח - לחתוך הפרי ולסחוט בעזרת עוזר למבשל.

* * *

מעדן תפוחי אדמה וסלמון

מצרכים (ל- 4 מנות)

- 1 ורבע ק"ג תפוחי אדמה גדולים (± 250 גרם כל אחד)
- 25 מ"ל שמן זית
- 150 מ"ל מים
- 50 גרם חמאה
- מלח, פלפל
- קורט אגוז מוסקט מגורר
- 100 מ"ל חלב
- 300 גרם פילה סלמון ללא העור וללא עצמות
- חצי צרור עירית

אופן ההכנה

לתמם תנור ל- 180 מעלות (להוציא הרשת). לשטוף תפוח אדמה אתד (± 250 גרם) ולפרוס אותו לאורכו ל- 12 פרוסות בעזרת ה- מנדו שף (בדרגת עובי 2). לשטוף הפרוסות כדי להסיר העמילן ולייבשן. להנית משטח אפיה סיליקון עם הדפנות המוגבהות על רשת התנור הקרה ולהניח עליו פרוסות תפוחי אדמה ולהזליף עליהן שמן זית. להכניס לתנור למשך כ- 25 דקות. כשהפרוסות מבושלות לבזוק עליהן מיד מלח ולהניח בצד. לקלף שאר תפוחי האדמה ולחתוך אותם לנתחים. לשטוף ולשים ב- מיקרו קוק 2.25 ליטר עם 150 מ"ל מים. לכסות ולהכניס למיקרוגל ל- 20 דקות בעצמה 600 W. לערבב באמצע ולהניח ל- 5 דקות. לסנן ולמעוך בעזרת מועך תפוחי האדמה, להוסיף החמאה, המלח, הפלפל, אגוז המוסקט, החלב והסלמון חתוך לרצועות. לערבב בעדינות עם מרית הסיליקון. לכסות ולהכניס למיקרוגל למשך דקה בעצמה של 600 W. להוסיף העירית הקצוצה. להגשה יש להניח התערובת בין פרוסות תפוחי האדמה.

* * *

מעקודה – מאפה תפוחי אדמה עם ירקות וביצים

מצרכים

- 4 תפוחי אדמה
- 4 ביצים
- 1 קופסת שימורים גזר ואפונה (מסונן מנוזלים)
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 1 כפית מלח
- רבע כפית פלפל לבן
- קורט כורכום
- 2 כפות שמן

אופן ההכנה

מקלפים תפוחי האדמה ומכניסים ל- מיקרו פלוס עם חצי כוס מים, מבשלים במיקרוגל 10 דקות עד שתפוחי האדמה מתרככים. מועכים תפוחי האדמה ביחד עם המים שבכלי. מוסיפים הביצים אחת אחת ומערבבים. להוסיף שאר המצרכים. לצקת כל התערובת לתבנית סיליקון עגולה או ל- תבנית מאפינס סיליקון, או ל- תבנית סיליקון מלבני. לאפות כ- 30 דקות ב- 180 מעלות.
גיוון: במקום גזר ואפונה, ניתן להוסיף 200 גרם חזה עוף מבושל וחתוך לקוביות.

* * *

סלט גן הירק

מצרכים

עלי חסה מגוונים, רוקט ועלי תיבול טריים

לרוטב:

שליש כוס שמן

שליש כוס חומץ (או מיץ לימון)

שליש כוס מים

מלח, פלפל לבן

קורט סוכר

חצי כוס אגוזים (פקאן, מלך, או קשיו - קלויים)

אופן ההכנה

מנקים היטב ומייבשים ביסודיות עלי החסה. שומרים בקירור במסננת או ב- קריספר עד סמוך למועד ההגשה. קורעים החסה בידיים ושמים ב- קערה אקסקלוסיבית גדולה. מנערים יחד כל חומרי הרוטב ב- שיקר. טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. שומרים בקירור. סמוך למועד ההגשה יוצקים הרוטב מעל החסה, מוסיפים האגוזים ומגישים מיד.

* * *

סלט חצילים במיקרוגל

מצרכים

1 חציל בגודל בינוני

שום קצוץ

חופן כוסברה קצוצה

מעט מיץ לימון

1 כף שמן זית

קורט מלח

לחצילים עם טחינה יש להוסיף 2 כפות טחינה גלמית

לחצילים במיונז יש להוסיף 1-2 כפות מיונז

אופן ההכנה

להכניס החציל בקליפתו ל- מיקרו פלוס 1.5 ליטר, או ל- אולטרה פלוס 1.5 ליטר. לבשל בעצמה מירבית כ- 7 דקות. להוציא פנים החציל ולזרוק הקליפה. בעזרת סכין השף או השף המהיר לקצוץ פנים החציל. להעביר ל- קערת גל חדש 1.3 ליטר, להוסיף התיבול ולערבב.

לקרר ולהגיש ב- קערה אלגנטית.

* * *

סלט חצילים רומני

מצרכים

- 1 חציל בגודל בינוני
- שום קצוץ
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 1 פלפל צהוב, 1 פלפל אדום
- 1 מלפפונים חמוצים, קטנים, קצוצים
- 1 כף שמן זית
- מלח, פלפל

אופן ההכנה

להכניס החציל בקליפתו ל- מיקרו פלוס 1.5 ליטר, או ל- אולטרה פלוס 1.5 ליטר. לבשל בעצמה מירבית כ- 7 דקות. להוציא פנים החציל ולזרוק הקליפה. בעזרת סכין השף או השף המהיר לקצוץ פנים החציל. לחתוך הפלפלים לקוביות, להכניס ל- מיקרו פלוס 1.5 ליטר או ל- אולטרה פלוס ולבשל במיקרוגל כ- 5 דקות בעצמה מירבית. להעביר יחד עם התבלינים ל- קערה גל חדש 2.5 ליטר, לערבב, לקרר ולהגיש ב- קערה אלגנטית.

* * *

סלט ירקות סיני

מצרכים

- חצי כרוב לבן - לקצוץ
- גמבה - לחתוך לפרוסות דקות
- חצי בצל קצוץ
- גזר - לקלף עם קולפן ולחתוך לפסים דקים
- מעט שומשום קלוי / גרעיני חמניות (לא חובה)

רוטב:

- 50 מ"ל שמן
- 50 מ"ל חומץ
- 50 מ"ל רוטב סויה
- 2 כפות סוכר
- מעט מלח

אופן ההכנה

להניח ב- מיקרו פלוס כל הירקות החתוכים. לשפוך מים רותחים עד כדי כיסוי הירקות ולהכניס למיקרוגל בעצמה מירבית ל- 6 דקות. להעביר הירקות לקערת ה- רב שימושי, להוציא המסננת מן הכלי ולשפוך המים. לערבב היטב ב- שייקר הרוטב ולשפוך על הירקות ולערבב הכל. אפשר לפזר מעט שומשום/גרעיני חמניות קלופים מלמעלה.

טיפ: ניתן להכניס הירקות ל- רב שימושי עם המים החמים למשך 10-12 דקות במקום הבישול במיקרוגל.

* * *

סלט פול בעשבי תיבול

מצרכים

- 1 בצל קלוף, קצוץ, 2 שיני שום כתושות
- 2 כפות שמן
- 400 גרם פול ירוק מקולף (אפשר קפוא)
- שלושת רבעי כוס עגבניות מרוסקות
- 1 קובית תיבולית בטעם מזרחי
- חצי כוס מים
- מיץ מחצי לימון, מלח, פלפל
- חלק 2 - מתכוני מיקרו פלוס, מיקרו קוק

להגשה:
שלושת רבעי כוס עשבי תיבול טריים קצוצים (פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, עירית)
מעט מיץ לימון

אופן ההכנה

מערבבים הבצל והשום עם השמן. מטגנים ב- מיקרו פלוס בעצמה גבוהה, לא מכוסה, כ- 4 דקות.
מוסיפים כל יתר החומרים ומתבלים לפי הטעם. מבשלים מכוסה כ- 10 דקות עד שהפול מתרכך. כדאי לבחוש פעם אחת במהלך הבישול. מוסיפים עשבי התיבול והלימון.
אפשר לשמור הסלט בקערת ה- מיקרו פלוס עם המכסה ההרמטי או ב- קערה אקסקלוסיבית. מגישים חם או בטמפרטורת החדר.
טיפים:

הסלט טעים ומשביע כמנה ראשונה, או כתוספת אביבית. המנה טעימה יותר לאחר הכנתה. יש לשמור בקירור.
להגשה בפסח, למי שאינו אוכל קטניות, מומלץ להכין המנה עם שעועית ירוקה, שעועית צהובה או אפונה ירוקה.

* * *

סלט פטריות קטיפתי

מצרכים

- 1 בצל קלוף, חתוך לטבעות דקות
- 2 כפות שמן קורט מלח
- 1 סלסלת פטריות שמפיניון טריות מלח, פלפל שחור
- חצי מיכל שמנת חמוצה (או 'קרם פרש')
- רבע כוס שמיר קצוץ

אופן ההכנה

מערבבים הבצל עם השמן והמלח, מטגנים ב- מיקרו פלוס, בעצמה גבוהה לא מכוסה כ- 2 דקות. מוסיפים הפטריות ומנערים אותן קלות, כדי שיקבלו ציפוי אחיד של שמן. מטגנים ב- מיקרו פלוס, בעצמה גבוהה, לא מכוסה עוד כ- 4 דקות עד שהפטריות מבושלות. מנקזים הנוזלים ושומרים רק הפטריות והבצל. מוסיפים בבחישה השמנת החמוצה והשמיר הקצוץ.

אפשר לשמור הסלט בקערת ה- מיקרו פלוס עם המכסה ההרמטי או ב- קערה אקסקלוסיבית. מגישים חם או בטמפרטורת החדר.

טיפים:

1. אם מוצאים פטריות שמפיניון קטנות מומלץ שלא לקצוץ אותן, אלא להגישן שלמות.
2. אפשר להכין המנה גם עם פטריות קפואות או משומרות - אך חייבים להקפיד לנקז היטב כל הנוזלים.
3. להכנת המנה ללא שמנת משתמשים ב- 3 כפות מיוז.

* * *

סלט פירות

מצרכים

- 4 תפוחים, 3 קיווי – מקולפים, 2 תפוזים - מקולפים
- 1 קופסת שימורי משמשים

לרוטב:

- חצי כוס מים חמים, חצי כוס יין לבן מתוק או ליקר, חצי כוס מיץ פירות
- 3 כפות סוכר
- חצי כפית תמצית וניל

לקישוט: עלי נענע טריים

אופן ההכנה

חותכים הפירות הנקיים ל- קערה אקסקלוסיבית גדולה, פותחים קופסת השימורים ומרוקנים תוכנה (כולל הרוטב) לקערה. מנערים ב- שייקר כל חומרי הרוטב. יוצקים הרוטב על הפירות ומערבבים. טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. מגישים קר.
טיפ: הסלט נשמר היטב במקרר וטעמו אף משתבח כעבור יום.

* * *

סלט שורש סלרי וגזר

מצרכים

2 ראשי סלרי גדולים, 2 גזרים
רבע כוס שמן
1 כוס מים
1 כפית סוכר
מלח, פלפל, קורט פפריקה
חצי כוס מיץ לימון טרי
לקישוט: פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה

שוטפים היטב הסלרי והגזר, מקלפים ופורסים לפרוסות בעובי אחיד של כ- 1 ס"מ. שמים בקערת מיקרו פלוס עגולה 2.25 ליטר. מנערים ב- שייקר השמן, המים והתבלינים ויוצקים על הירקות. מבשלים במיקרוגל, מכוסה בעצמה גבוהה 15 דקות. בודקים אם הירקות רכים די הצורך. אם לא, מבשלים עוד כ- 5 דקות. מוסיפים מיץ הלימון לתבשיל החם ומבשלים עוד 2-3 דקות. מוציאים מהמיקרוגל ומצננים היטב. לפני ההגשה מקשטים בפטרוזיליה קצוצה.
טיפ: סלט זה טעים יותר יום- יומיים לאחר ההכנה.

* * *



סלמון בסגנון סיני

מצרכים (ל- 4 מנות)

2 כרישות (500 גרם) – להשתמש בחלק הלבן והירוק בהיר
4 נתחי פילה סלמון (כ- 120 גרם כל אחד)

לרוטב

2 כפיות מיץ לימון
1 כף סוכר
2 כפות מרסלה או שרי
2 שיני שום כתושות
4 כפות רוטב יקיטורי סמיך

אופן ההכנה

להכין הכרישה: לבצע קילוף דק, לשטוף ולייבש היטב. להכניס הכרישה ל- מיקרו קוק 1.5 ליטר ולמזוג מעל 30 מ"ל מים. לכסות ולבשל במיקרו במשך 7 דקות בעצמה של 800W. להכניס ל- שייקר מיץ הלימון, הסוכר, המרסלה, השום ורוטב היקיטורי ולנער היטב. לפתוח ה- מיקרו קוק ולהניח נתחי הסלמון על הכרישה כשהעור כלפי מטה. למזוג הרוטב באופן שווה על נתחי הסלמון והכרישה. לכסות ולבשל 7 דקות ב- 800W. להשהות 5 דקות טרם ההגשה.

* * *

עגבניות, קילוף

מצרכים

500 גרם עגבניות

אופן ההכנה

לשפוף 1 ליטר מים חמים ב- מיקרו פלוס או קריסטל 2 ליטר. לסגור - לפתוח מכסון הקריסטל ולחמם 3 דקות בעצמה מירבית. לפתוח, להניח העגבניות שטופות, לסגור המכסה ולחמם 1 דקה בעצמה מירבית. לפתוח - לשטוף העגבניות במי ברז קרים ולקלף - להתחיל בעגבניות שהיו בתחתית.

* * *

עוגת ביסקוויטים קרה

מצרכים

375 גרם ביסקוויטים פתי בר (1.5 חבילות)
חופן אגוזי מלך (לקצוץ ב- קוצץ עשבי תיבול)

150 גרם סוכר

2 וחצי כפות קקאו

2 וחצי כפות נס קפה

150 גרם חמאה או מרגרינה

חצי כוס יין או מים

אופן ההכנה

מפוררים הביסקוויטים ב- קערת ערבול 3.5 ליטר ומוסיפים האגוזים הקצוצים. שמים בסיר ה- מיקרו פלוס שאר החומרים וממיסים במיקרוגל. מוסיפים תכולת הסיר לקערת הערבול עם הביסקוויטים והאגוזים ומערבבים באמצעות מרית הסיליקון עד לקבלת עיסה אחידה. מוזגים העיסה שהתקבלה אל טבעת הג'ל ומקפיאים עד לקבלת עוגה יציבה.

* * *

עוגת 'כושי' (שתמיד מצליחה...)

מצרכים

1 כוס קמח תופח

1 וחצי כפות קקאו

1 כוס סוכר

1 כפית אבקת סודה לשתייה

שלושת רבעי כוס מים

רבע כוס שמן

תמצית רום או וניל

1 ביצה

תרסיס שמן

לקרם השוקולד:

2 כפות מרגרינה

2 כפות סוכר

1 וחצי כף קקאו

1 כף מים

אופן ההכנה

מכניסים כל החומרים לקערה ומערבלים במיקסר 2 דקות. מרססים פנים תבנית ה- מיקרו פלוס בתרסיס שמן. יוצקים תערובת העוגה לתוך קערת ה- מיקרו פלוס ואופים במיקרוגל כ- 10 דקות. העוגה מוכנה כשקיסם עץ ננעץ בה ויוצא יבש. הופכים העוגה המוכנה על המכסה או על צלחת הגשה. מומלץ לשמרה במיכל סגור כדי שלא חתיבש.

הכנת קרם השוקולד
לבשל במיקרוגל או על הגז עד שכל החומרים נמסים, ושופכים על העוגה.

* * *

עוגת שוקולד

מצרכים

2 וחצי כוסות קמח תופח
1 כפית סודה לשתיה
1 וחצי כוס סוכר
2 כפות קקאו
1 וחצי כוס מים
חצי כוס שמן
2 ביצים
תמצית רום, תמצית וניל

לצפוי השוקולד

50 גרם שוקולד מריר
50 גרם חמאה
3 כפות סוכר
3 כפות מים/חלב

אופן ההכנה

להכנת העוגה

מערבבים כל החומרים היבשים בקערה. מערבבים כל הנוזלים ב- שייקר. מאחדים שתי התערובות בעזרת מרית הסיליקון. משמנים מעט ה- מיקרו קוק. שופכים התערובת לכלי, מכסים ואופים במיקרוגל כ- 12 דקות. אם העוגה נראית לחה, מומלץ להכניס למיקרוגל לדקה נוספת ללא הכיסוי.

להכנת הצפוי

ממיסים כל חמרי הצפוי ב- מיקרו קוק במשך 2 דקות במיקרוגל ושופכים על העוגה כשהצפוי חם.

* * *



עוגת שוקולד ללא ביצים

מצרכים (ל- 6 מנות)

160 גרם קמח
260 גרם חלב מרוכז
1 כף אבקת אפיה
40 גרם אבקת קקאו
100 גרם חמאה/מרגרינה מרוככת
1 כף תמצית וניל
200 מ"ל חלב

אופן ההכנה

לערבב הקמח, אבקת האפיה והקקאו ולנפות אותם. לערבב החמאה עם החלב המרוכז ב- קערת הערבול לתערובת אחידה. להוסיף התערובת היבשה ב- 3 פעמים ברצף (בכל פעם שליש) תוך ערבוב בעזרת מרית הסיליקון. להוסיף החלב ותמצית הוניל ולערבב שוב. אם התערובת סמיכה מדי יש להוסיף עוד חלב. התערובת צריכה להיות סמיכה כמו תערובת רגילה לעוגה. להכניס ל- מיקרו קוק 1.5 ליטר. להכניס למיקרוגל ללא המכסה ל- 5 דקות ב- 500W. להוציא מהמיקרו, לקרר מעט ולהוציא מהכלי.

* * *



עוגת שוקולד קלאסית

מצרכים (ל- 6 מנות)

125 גרם שוקולד שבור לקוביות

125 גרם חמאה מרוכזת

120 גרם סוכר

3 ביצים

150 גרם (300 מ"ל) קמח

1 כפית סודה לשתייה

1 כפית אבקת אפיה

לציפוי

200 גרם שוקולד שבור לקוביות

15 מ"ל חלב

אופן ההכנה

להכנת העוגה

לשים החמאה והשוקולד ב- מיקרו קוק 1.5 ליטר, לכסות ולבשל 2 דקות ב- 600W. להוציא ולערבב עם מרית הסיליקון עד שהתערובת חלקה. להוסיף הסוכר ואחריו הביצים. לערבב בקערה נפרדת הקמח, הסודה לשתייה ואבקת האפיה. להוסיף בהדרגה תערובת הקמח לשוקולד המומס ולערבב עם מרית הסיליקון עד שדפנות הכלי נקיות. לבשל ללא מכסה במשך 5 דקות ב- 600W. להמתין 10 דקות לפני שחרור העוגה מהכלי.

להכנת הציפוי

לשטוף ולייבש ה- מיקרו קוק ולהכניס לתוכו חומרי הציפוי. לבשל 2.5 דקות ב- 600W. לצפות העוגה ולהגיש.

* * *

עוגת שיש קנמון

מצרכים

1 שקית תערובת מוכנה לעוגת קנמון

3 ביצים

4 כפות שמן, תרסיס שמן

שלושת רבעי כוס מיץ תפוחים או מים

אופן ההכנה

ב- קערת הערבוב בוחשים תערובת העוגה עם הביצים, השמן ומיץ התפוחים. מרססים פנים תבנית ה- מיקרו פלוס בתרסיס השמן. יוצקים כמחצית הבלילה לקערת ה- מיקרו פלוס. מפזרים מעל כ- 5 כפות מתערובת הקנמון והיתר בוחשים לשארית הבלילה. יוצקים הבלילה לקערת ה- מיקרו פלוס ובוחשים מספר בחישות לקבלת "אפקט שיש". אופים מכוסה, בעוצמה גבוהה כ- 10 דקות. העוגה מוכנה כשקיסם הננעץ במרכז יוצא יבש. מסירים המכסה ומנגבים אותו היטב. בינתיים אופים העוגה ללא כיסוי במשך דקה נוספת. הופכים העוגה על המכסה - כצלחת הגשה. מומלץ לשמור העוגה במיכל סגור, כדי שלא תתיבש.

* * *

עוף בפטריות ואורז במיקרוגל

מצרכים

- 1 וחצי עוף חתוך או כרעיים
- 2 כוסות אורז
- 1 קופסת פטריות (חתוכות)
- 2 בצל (קצוץ)
- 2-3 כוסות מים

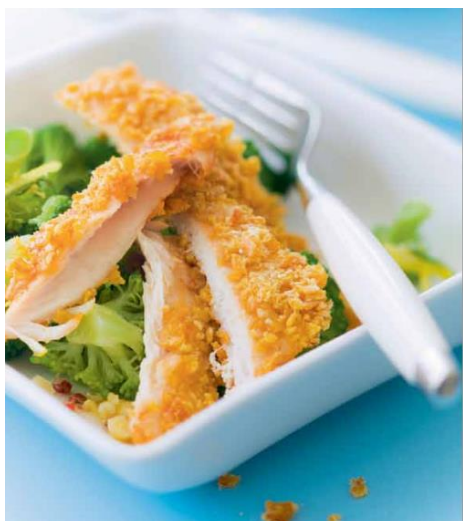
לרוטב:

- 100 גרם רסק עגבניות
- 2-3 שני שום (כתושים)
- 2-3 כפיות אבקת מרק עוף, גריל עוף, פפריקה, מלח, פלפל.
- חצי כוס מים (מהכמות הכללית).

אופן ההכנה

לבשל ב- מיקרו פלוס מכוסה 2 כוסות אורז + 1 וחצי כוסות מים כ- 5-6 דקות. לטגן בצל ב- מיקרו פלוס. לערבב כל חומרי הרוטב. אם נשארו מים באורז המבושל להוציא או לסנן. לערבב שליש מכמות הרוטב עם האורז החצי מבושל. לשים האורז על הבצל המטוגן בכלי ה- מיקרו פלוס, לשים הפטריות על האורז ולתבל במעט מלח ופלפל. להניח חלקי העוף, למזוג על הכל שארית הרוטב ולהוסיף כ- 1 כוס מים, לסגור הכלי ולבשל 20 דקות. לבדוק אם צריך להוסיף קצת מים ועוד כמה דקות בישול.

* * *



עוף בצפוי פריך

מצרכים (ל-4 מנות)

- 4 נתחי חזה עוף ללא העצם
- 250 מ"ל קורנפלקס גרוסים
- 500 גרם ברוקולי קפוא

לציפוי

- 2 כפות (30 מ"ל) חרדל דיז'ון
- 1 כף (15 מ"ל) דבש
- 1 כף (15 מ"ל) רסק עגבניות
- 1 כפית (5 מ"ל) מלח
- 1 כפית (5 מ"ל) פפריקה
- פלפל

אופן ההכנה

לערבב בקערית החרדל, הדבש, רסק העגבניות והתבלינים. להניח חצי מכמות הקורנפלקס ב- הקלק ושקשק. ליבש חזה העוף במגבת נייר על הרשת של ה- הקלק ושקשק ולהניח הרשת בכלי. לצפות כל נתח עוף בממרח חרדל. לכסות עם שאר הקורנפלקס. לסגור ה- הקלק ושקשק ולנער למעלה ולמטה ולצדדים. להכניס הברוקולי ל- מיקרו קוק 2.25 ליטר ומעליו להניח נתחי העוף. לכסות ולבשל במיקרו 15 דקות. להניח להשהיה של 5 דקות טרם ההגשה.

* * *

פירות יבשים, רהיטרטציה ("הרטבה מחדש")

מצרכים

200 גרם פירות יבשים

אופן ההכנה

להניח הפירות היבשים בקערת קריסטל 1.5 ליטר. למזוג 300 מ"ל מים חמים ושקית תה (ללא תוית וחוט). לסגור - לפתוח המכסון ולחמם 10 דקות בעצמה בינונית. להשאיר למנוחה 5 דקות ולסנן.

* * *

פלפלים צבעוניים בתחמיץ

מצרכים (ל- 4 מנות ב- מיקרו פלוס עגול 2.25 ליטר)
4 פלפלים בשלל צבעים

לתחמיץ

חצי כוס שמן זית

רבע כוס מיץ לימון סחוט טרי

1 כף חומץ בלסמי

2 שיני שום כתושות

מלח, פלפל

חופן עלי פטרוזיליה, שמיר או כוסברה טריים קצוצים

אופן ההכנה

שוטפים היטב הפלפלים ומניחים ב- מיקרו פלוס ללא כל תוספת. מכסים ומבשלים במיקרוגל בעצמה גבוהה 10 דקות. משהים מכוסה עוד כ- 10 דקות עם מכסה סגור. טועמים הנוזלים שנוצרו בכלי - אם הם טעימים יוצקים אותם ל- שייקר ושומרים לצורך הכנת הרוטב. ממוללים הפלפלים בידיים ומקלפים הקליפה הדקה תחת זרם של מים קרים. חותכים הפלפלים לרצועות דקות ומחזירים ל- מיקרו פלוס. מוסיפים ל- שייקר כל חומרי התחמיץ ומנערים. מתבלים לפי הטעם ויוצקים מעל פרוסות הפלפלים. סוגרים במכסה ההרמטי ושומרים סגור לפחות שעתיים (במקרר, או מחוצה לו).

* * *

פסטה

מצרכים

250-300 גרם פסטה ברילה

חצי כפית מלח, 1 כפית שמן

1 ליטר מים קרים

שקדים טחונים (אופן הכנה בהמשך).

עלי בזיליקום קצוצים, עגבניות מיובשות חתוכות.

שקדים טחונים

כ- 150 גרם שקדים

3 שיני שום

רבע כפית מלח, 1-2 כפות שמן זית

אופן ההכנה

להכניס הפסטה ל- מיקרו פלוס. לכסות במים קרים מעט מעל הפסטה ולבשל במיקרוגל כ- 13 דקות. לסנן המים הנוותרים. לפזר שקדים טחונים, עלי בזיליקום קצוצים, עגבניות מיובשות חתוכות. הכנת השקדים הטחונים: קוצצים כל המוצרים בבלנדר. לשמור במקרר ב- עגול מס' 2.

* * *

פסטה ברוטב פסטו

מצרכים

250 גרם פסטה מסולסלת או פנה רגטה
מים רותחים
1 כפית מלח
2 כפות שמן זית
2 כפות רוטב פסטו
100 גרם זיתים שחורים מגולענים וחתוכים לטבעות
50 גרם גבינה בולגרית חתוכה לקוביות או גבינת פרמזן

אופן ההכנה

מניחים הפסטה ב- מיקרו פלוס 2.25 ליטר. מכסים במים רותחים ומוסיפים המלח. מבשלים (ללא מכסה) במיקרוגל כ- 10 דקות לפי הוראות היצרן. מסננים בעזרת המסנן הכפול או ב- רב שימושי ומעבירים לקערת ה- לגאסי לירקות. מוסיפים השמן, הפסטו, הזיתים והגבינה. מגרדים גבינת הפרמזן בעזרת ה- מגרדת לשולחן או מוסיפים קוביות הגבינה הבולגרית, מערבבים ושומרים חם עד להגשה. ניתן לחמם דקה או שתיים לפני ההגשה.

* * *

צפוי מבריק על עוגה

מצרכים

4 כפות ג'לי, או ריבה חלקה

אופן ההכנה

להמיס הג'לי (או הריבה החלקה, ללא פירות) ב- מיקרו פלוס 1 ליטר 30 שניות בעצמה מירבית. להבריש בעזרת מברשת אפיה שטח העוגה או הפאי.
לפאי פירות אדומים יש להשתמש בריבת אוכמניות.
לפאי תפוחי עץ או עוגה יש להשתמש בריבת מישמשים.

* * *

קוסקוס

מצרכים

200 גרם קוסקוס מהיר הכנה
1 כף שמן, 1 כף שמן זית
1 וחצי כוסות מים פושרים
מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה

שמים הקוסקוס ב- מיקרו פלוס 1.5 ליטר ובוחשים פנימה השמן. מוסיפים המים, המלח והפלפל (לפי הטעם). מכסים ומבשלים במיקרוגל כ- 3 דקות בעצמה גבוהה. מבשלים עוד כ- 3 דקות בעצמה בינונית לקבלת קוסקוס פירורי ולא דביק. מפוררים בעדינות בעזרת מזלג ומגישים חם.

* * *

קטניות, רהיטרטציה ("הרטבה מחדש")

מצרכים

200 גרם קטניות (שעועית, חומס וכדומה)

אופן ההכנה

לבדוק שלא עברה שנה מתאריך הייצור.
לשפוך הקטניות (שעועית, חומס וכדומה) בקערת קריסטל 2 ליטר עם 1 ליטר מים חמים וגזר חתוך - פטרוזיליה, בצל.
לסגור, לפתוח המכסון ולחמם 10 דקות בעצמת הפשרה - לחכות 5 דקות לפני הבישול הרצוי.

* * *

קישואים מתובלים

מצרכים

8-10 קישואים בגודל בינוני
חצי כף אבקת מרק עוף/אבקת מרק בצל
1 שן שום כתושה
רבע כפית פפריקה חריפה,
1 כפית פפריקה מתוקה,
קורט מלח
4 כפות שמן

אופן ההכנה

שוטפים היטב הקישואים (לא מקולפים). חותכים שני הקצוות, ופורסים כל קישוא ל-4, לאורך. מכניסים ל- מיקרו קוק
הקישואים והשמן, סוגרים, מנערים היטב. מפעילים המיקרוגל ל-3 דקות בעצמה מרבית. מוסיפים התבלינים ומפעילים
לעוד 7 דקות בעצמה מרבית.

* * *

רוטב בולונז (1)

רוטב בולונז הוא אחד האהובים ביותר מהמטבח האיטלקי ומתאים להגשה על ספגטי, מקרוני וסוגי פסטה אחרים.
להרפתקנים שביננו, יהיה מעניין לנסות גם "קוסקוס בולונז" - פשוט חוויה!

מצרכים (ל-6 מנות ב- מיקרו פלוס עגול 2.25 ליטר)
500 גרם בשר בקר טחון טרי
חצי כף שמן
2 קוביות תיבול בטעם שום ופטרוזיליה
1 צנצנת כ-500 גרם רוטב עגבניות לפסטה עם פטריות
1 גר

לקישוט: פטרוזיליה או ריחן טרי קצוץ

אופן ההכנה

בסיר מיקרו פלוס 2.25 ליטר מטגנים הבשר עם השמן, לא מכוסה, במשך 3 דקות. מערבבים בכף פלסטיק או עץ
ומפוררים את כל הגושים. מוסיפים התבלינים ורוטב העגבניות בבחישה. מבשלים עוד 2 דקות ללא מכסה.
מערבבים, טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. מכסים ומבשלים עוד 5 דקות בעצמה גבוהה, מכוסה.
בגמר הבישול, מגרדים הגזר ב- מגרדת הקומפקטית ומוסיפים לסיר. בוחשים, טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם.
מגישים חם מיד או שמקררים מיד במקרר עם המכסה ההרמטי. מגישים עם קישוט של עלי תיבול קצוצים.

טיפ: באופן עקרוני, עדיף לבשל עם בשר טחון טרי. אבל, אם משתמשים בבשר טחון קפוא יש להפשיר לחלוטין ולנקז
היטב כל הנזלים.

* * *

רוטב בולונז (2)

מצרכים

- 500 גרם בשר בקר טחון טרי
- חצי כף שמן
- 2 קוביות תיבול בטעם שום ופטרזיליה
- 1 צנצנת (כ- 500 גרם) רוטב עגבניות לפסטה עם פטריות
- 1 גזר

לקישוט: פטרזיליה או ריחן טרי קצוץ

אופן ההכנה

בסיר מיקרו קוק מטגנים הבשר עם השמן, לא מכוסה, במשך 3 דקות. מערבבים בכף פלסטיק או עץ ומפוררים כל הגושים. מוסיפים התבלינים ורוטב העגבניות בבחישה. מבשלים עוד 2 דקות ללא מכסה. מערבבים, טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. מכסים ומבשלים עוד 5 דקות. בגמר הבישול, מגרדים הגזר במגרדת הקומפקטית ומוסיפים לסיר. בוחשים, טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. מגישים עם קישוט של עלי תיבול קצוצים.

* * *

רוטב בשמל, או גבינה במיקרוגל

מצרכים

- 2 כפרת מרגרינה או חמאה
- 2 כפיות קמח
- 1 כוס חלב או מרק (לבשרי)
- תבלינים: מלח, פלפל, חצי כפית חרדל, פפריקה מתוקה, מיץ לימון, טיפה סוכר.

לרוטב גבינה: להוסיף 100 גרם גבינה צהובה מגורדת לפי הטעם.

אופן ההכנה

להמיס בכד ה- מיקרו פלוס המרגרינה (דקה אחת), להוציא הכלי, להוסיף קמח ולערבב לתערובת חלקה. להוסיף הנזולים תוך בחישה איטית לבלילה חלקה, להוסיף תבלינים ולהכניס למיקרוגל בכד סגור ל 2-3 דקות. להוציא ולערבב שוב, אם רוצים מוסיפים הגבינה ומחזירים לעוד 2 דקות. אפשר להוסיף בכל פעם עוד דקה לקבלת הסמיכות הרצויה.

* * *

רוטב מהיר לדגים או בשר קר

מצרכים

- 200 מ"ל שמנת מתוקה (פרווה)
- 15 מ"ל חרדל דילון
- קובית קנור בטעם עוף
- 5 גבעולי טרגון קצוצים
- מלח, פלפל

אופן ההכנה

למזוג השמנת לכד מיקרו פלוס. להוסיף שאר החמרים. לערבב ולבשל 2 דקות בעצמה מירבית. להמתין דקה. לפתוח, לערבב ולהגיש.

* * *

רוטב עם יין

מצרכים

- מיץ בשר
- 100 מ"ל יין אדום
- 1 גזר מקולף ומגורד
- 1 פלפל חתוך לקוביות קטנות
- 1 קוביה ("קנור") בטעם צלי
- 15 מ"ל קורנפלור (להמסה ב- 100 מ"ל מים)
- תבלינים לפי הטעם, מלח, פלפל

(לא לזרוק רטבים שנשארו מצלי עוף או בשר בקר)

אופן ההכנה

למזוג 30 מ"ל מיץ בשר בכד מיקרו פלוס. להוסיף כל החמרים. לסגור ולבשל 5 דקות בעצמה מירבית. לפתוח בזהירות (!!), לערבב ולבשל שוב 3 דקות. לערבב בבלנדר (לא חובה). להעביר ל- הקפא ושמור 250 מ"ל ולהקפיא. לאחר הפשרה וחימום ניתן להוסיף 50 מ"ל שמנת מתוקה פרווה ולהגיש מיד.

* * *

רוטב קרמל עשיר

מצרכים

- 1 מיכל שמנת מתוקה
- 4 כפות ריבת חלב
- 1 כפית קפה נמס (או מגורען)

אופן ההכנה

שמים ב- מיקרו פלוס כל החמרים ומערבבים מעט, ממיסים, מכוסה, בעצמה גבוהה כ- 3 דקות. בוחשים בעדינות לקבלת רוטב קרמל חלק ללא גושים. לקבלת רוטב סמיך יותר מחממים, ללא כיסוי עוד כ- 2 דקות. מגישים חם או בטמפרטורת החדר.

טיפ: אפשר להכין רוטב זה מראש ולשמור במקרר. ממיסים הרוטב שוב במיקרוגל לפני כל שימוש. כשהרוטב קר ומוצק הוא מתאים למריחה על לחם או ביסקוויטים.

* * *

רוטב שוקולד

מצרכים

- 2 כפות מרגרינה, 2 כפות סוכר
- 1 וחצי כף קקאו, 1 כף מים

אופן ההכנה

לבשל במיקרוגל עד שכל החמרים נמסים. לערבב ולשפוך על העוגה.

* * *

רוטב שוקולד וליקר תפוזים

מצרכים

- 100 גרם שוקולד מריר
- 1 מכל שמנת מתוקה
- 1 כף ליקר תפוזים
- חלק 2 - מתכוני מיקרו פלוס, מיקרו קוק

אופן ההכנה

שזורים השוקולד לקוביות קטנות ומניחים ב- מיקרו קוק. יוצקים השמנת המתוקה מעל, ממיסים במיקרוגל מכוסה בעצמה גבוהה כ- 3 דקות.
בוחשים בעדינות לקבלת רוטב שוקולד חלק ללא גושים. לקבלת רוטב סמיך יותר מחממים, ללא כיסוי, עוד כ- 1.5 דקות. מוסיפים ליקר התפוזים. מגישים חם או בטמפרטורת החדר.

* * *

ריבת משמשים

מצרכים

1 ק"ג משמשים מגולענים וחתוכים או מעובדים במעבד מזון, 1 ק"ג סוכר

אופן ההכנה

מכניסים כל החומרים לסיר גדול כך שיהיה מקום לריבה לרתוח מבלי לגלוש. מבשלים כ- 30 דקות ולאחר מכן מוציאים מדי פעם כמות קטנה לצלחת. מצננים ובודקים הצמיגות והסמיכות. ממשיכים לבשל עד לקבלת התוצאה הרצויה. מצננים ומעבירים ל- ג'ארים. ניתן לשמור במקרר או בחוץ.

* * *

ריבת תות ביתית

מצרכים

400 גרם תות שדה

400 גרם סוכר

1 לימון

חצי תפוז

אופן ההכנה

שוטפים וחותים התותים. מניחים ב- מיקרו פלוס עגול גדול. מוסיפים הסוכר. מגררים מעל כחצי מקליפת הלימון וחצי מקליפת התפוז. סוחטים המיץ מהלימון מעל הכל. אפשר להוסיף גם מעט מיץ תפוז. מערבבים עד להרטבת כל הסוכר. מכסים ומבשלים במיקרוגל, בעצמה גבוהה, כ- 8 דקות. מוציאים ובוחשים היטב עד להמסת כל שאריות הסוכר. מבשלים שנית, ללא כיסוי כ- 8 דקות. מצננים עד לטמפרטורת החדר ומעבירים לכלי אחסון יפים ושימושיים.

* * *

שוקולד, המסה

מצרכים

100 גרם שוקולד

30 מ"ל מים

אופן ההכנה

להניח השוקולד (100 גרם - לא יותר, לא פחות) שבור לקוביות ב- מיקרו פלוס 1 ליטר. להוסיף 30 מ"ל מים. לסגור, להמיס דקה בעצמה מירבית. להמתין דקה, לפתוח ולערבב.

* * *

שוקיים ברוטב מתוק חריף

מצרכים (ל- 6 מנות במיקרו-פלוס אובלי רחב 1.5 ליטר)

6 שוקי עוף טרי

לרוטב:

100 מ"ל קטשופ סמיך (היינץ)

100 מ"ל רוטב פלפלת שחורה (אוליביה)

100 מ"ל מים

3 כפות דבש

1 כף רוטב סויה

אופן ההכנה

מוסיפים בזה אחר זה כל החומרים ל- שייקר. נעזרים בסקלת המדידה לצורך מדידה קלה ונוחה. סוגרים ה- שייקר ומנערים היטב כל החומרים, טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. מניחים נתחי העוף בסיר ה- מיקרו פלוס (אין צורך בשמן). יוצקים מעל הרוטב ומנערים קלות לכיסוי מושלם של העוף ברוטב. מכסים ומבשלים במיקרוגל בעצמה גבוהה במשך כ- 8 דקות. בודקים בנעיצת מזלג שהעוף מבושל עד העצם. אם לא מוסיפים עוד כ- 3 דקות.

מגישים חם עם פסטה או תפוח אדמה מבושל. אפשר גם להגיש קר כמנה ראשונה פיקנטית.

שומרים השאריות ב- מיקרו פלוס עם המכסה ההרמטי הלבן. להגשה שניה מכסים במכסה ה- מיקרו פלוס ומחממים כ- 3 דקות.

טיפים:

באופן עקרוני, עדיף לבשל עוף טרי. אבל, אם משתמשים בעוף קפוא חשוב ביותר להפשיר לחלוטין ולנקז היטב הנוזלים. למרצים - כדאי להסיר כל העור והשומן מהעוף לפני הבישול.

* * *

שקדים, קילוף

מצרכים

125 גרם שקדים

אופן ההכנה

להניח השקדים בקערת קריסטל 1 ליטר. לשפוך 250 מ"ל מים חמים. לסגור - לפתוח המכסון ולחמם 2 דקות בעצמה מירבית. לחכות דקה, לסנן, לשטוף תחת מי ברז קרים, ולקלף (הקליפה נפרדת בקלות).

* * *

שקשוקה פטריות

מצרכים (ל- 2 מנות ב- מיקרו פלוס עגול 1 ליטר)

1 בצל קטן קצוץ

3 פטריות טריות פרוסות

4 כפות עגבניות מרוסקות

1 קובית תיבולית בטעם מזרחי

2 ביצים

1 כף שמן, מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה

מערבבים הבצל עם השמן ומטגנים ב- מיקרו פלוס בעצמה גבוהה, לא מכוסה כ- 2.5 דקות. מוסיפים הפטריות ומטגנים עוד 1.5 דקות. מוסיפים העגבניות המרוסקות והתבלינים. מבשלים מכוסה כ- 2 דקות. שוברים הביצים לתוך הרוטב. מבשלים מכוסה עוד כ- 1.5 דקות. מגישים חם.

* * *

תבשיל הודו וחצילים

מצרכים (ל- 6 מנות ב- מיקרו פלוס עגול 2.25 ליטר)

500 גרם בשר הודו אדום טחון טרי

חצי כף שמן

500 גרם (1 מיכל) סלט חצילים פיקנטי (אחלה שטראוס)

לקישוט: פטרוזיליה או כוסברה טרייה קצוצה.

מתאים להגשה עם אורז, פירה או פסטה.

אופן ההכנה

בסיר מיקרו פלוס 2.25 ליטר מטגנים הבשר עם השמן, לא מכוסה, במשך 3 דקות. מערבבים בכף פלסטיק או עץ ומפוררים את כל הגושים. מוסיפים סלט החצילים בבחישה ומבשלים עוד 2 דקות ללא מכסה. מערבבים, טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. מכסים ומבשלים עוד 5 דקות בעצמה גבוהה מכוסה. מגישים חם מיד או שמקררים מיד במקרר עם המכסה ההרמטי. מגישים עם עשבי תיבול טריים קצוצים.

טיפ: באופן עקרוני, עדיף לבשל עם בשר טחון טרי. אבל, אם משתמשים בבשר טחון קפוא יש להפשיר לחלוטין ולנקז היטב כל הנוזלים, לפני הבישול וגם אחרי הטיגון הראשון אם יש הרבה.

* * *

תירס חם

מצרכים

4 קלחי תירס טריים

50 מ"ל מים

מלח, פלפל

אופן ההכנה

מניחים התירס ב- מיקרו פלוס אובלי. יוצקים המים מעל ובזקים התבלינים. מכסים ומבשלים במיקרוגל בעצמה גבוהה כ- 10 דקות. מגישים עם מלח או מעט חמאה.

כללי אצבע: משך הבישול הוא 2-3 דקות לכל קלת תירס טרי. קלחים קפואים דורשים יותר זמן - להקטין כמות המים לחצי. טיפ: בבישול תירס טרי כדאי להסיר הקליפות רק לאחר הבישול, כי הן מוסיפות טעם טוב.

* * *

תפוח אדמה עסיסי וטעים

מצרכים

500 גרם תפוחי אדמה

1 חצי כף אבקת מרק בצל

50 גרם חמאה / מרגרינה בטעם חמאה (חתוכה לקוביות)

קורט מלח, מעט פלפל (לא חובה)

אופן ההכנה

להניח ב- מיקרו פלוס עגול 2.25 ליטר תפוחי האדמה חתוכים לחצאים יחד עם כל החמרים, ללא החמאה. סוגרים עם המכסה ומנערים היטב, מכניסים למיקרוגל ל- 2 דקות בעצמה מירבית. מוסיפים החמאה ומנערים מעט. מפעילים שוב המיקרוגל בעצמה מירבית עוד 10 דקות.

* * *

תפוחי אדמה ובטטות ב- מיקרו פלוס (1)

מצרכים

2 בטטות בינוניות
3 תפוחי אדמה בינוניים
שמן זית
אבקת שום
אורגנו
מלח

אופן ההכנה

לקלוף תפוחי האדמה והבטטות השטופים כעזרת קולפן Tupperware . לחתוך לפרוסות בעובי 5 ס"מ. להניח ב- מיקרו פלוס תפוחי אדמה ובטטות לסרוגין, מעליהם לפזר 2 כפות שמן זית, מעט אבקת שום ואורגנו. להכניס למיקרוגל ל- 15 דקות ולאכול.

* * *

תפוחי אדמה ובטטות ב- מיקרו פלוס (2)

מצרכים

חבילת תפוחי אדמה קטנים למיקרוגל
חצי כוס גבינה צהובה מגורדת
1 שמנת מתוקה
2 כפות אבקת מרק בצל

אופן ההכנה

שוטפים היטב תפוחי האדמה עם הקליפה (רוב הויטמינים נמצאים בקליפה). מכניסים לסיר ה- מיקרו פלוס / אולטרה פרו 1.8 ליטר. מכניסים למיקרוגל עם המכסה למשך 6-7 דקות בתוכנית חימום רגילה. מוציאים מהמיקרוגל, מפזרים גבינה צהובה ב- שייקר מערבבים היטב על ידי שקשוק עם השמנת ואבקת מרק הבצל. יוצקים מעל לתפוחי האדמה ומכניסים שוב למיקרוגל למשך 4 דקות ללא מכסה.

* * *

תפוחי אדמה מתובלים

מצרכים

500 גרם תפוחי אדמה קטנים
2 כפות שמן
כ- 2 כפיות תערובת תבלינים (לעוף, לסטייק, לפילה וכו')

לרוטב:

1 מיכל שמנת חמוצה או 'קרם פרש'

אופן ההכנה

מניחים תפוחי האדמה ב- מיקרו פלוס אובלי/עגול גדול. יוצקים השמן מעל ומנערים. בוזקים התבלינים מעל ומנערים לקבלת ציפוי אחיד בתבלינים. מכסים ומבשלים במיקרוגל בעצמה גבוהה כ- 10 דקות. בודקים בנעיצת מזלג תפוח האדמה הגדול ביותר. מוציאים תפוחי האדמה מה- מיקרו פלוס ושומרים חם. מוסיפים ל- מיקרו פלוס שמנת חמוצה ובוחשים יחד עם השמן והתבלינים. טועמים ומתקנים התיבול לפי הטעם. מגישים תפוחי האדמה חמים עם הרוטב.

* * *

תפוחי אדמה – מתכון בסיסי

מצרכים

500 גרם תפוחי אדמה קטנים

100 מ"ל מים

קורט מלח

אופן ההכנה

שוטפים תפוחי האדמה ומנקים הקליפה. שמים ב- מיקרו קוק ומוסיפים המים והמלח. מכסים ומבשלים במיקרוגל כ- 10 דקות. בודקים בנעיצת מזלג בתפוח האדמה הגדול ביותר. משתמשים מיד בעודם חמים או מקררים ומוסיפים להכנת מגוון מנות: פירה (מועכים, מוסיפים חמאה או מרגרינה ותבלינים); צ'יפס (פורסים ומטגנים), סלטים (ניסואז, מיונז, או כל סלט אחר - מוסיפים קוביות).

* * *