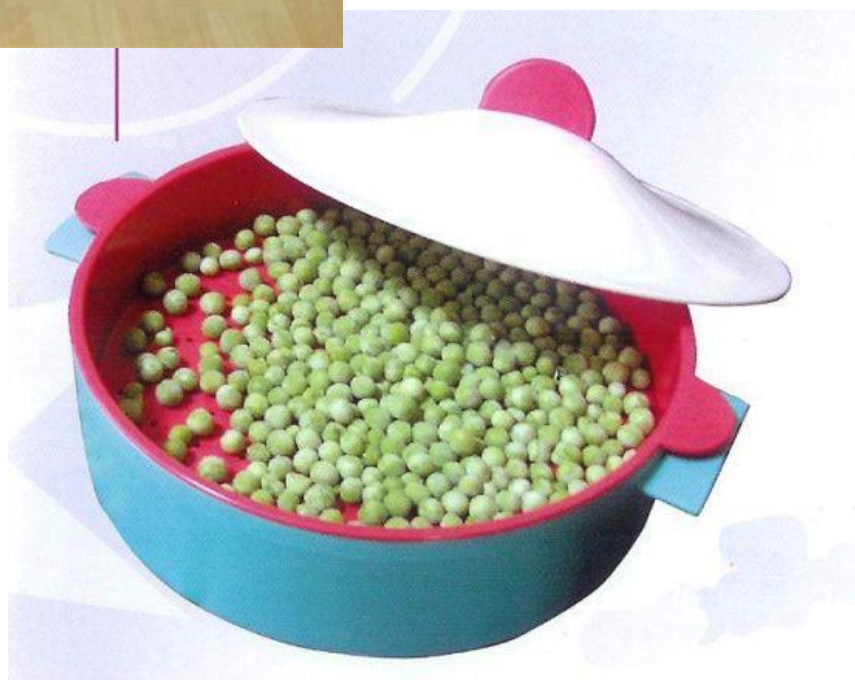


# מתכוני מיקרו סטימר



## תוכן - מתכוני מיקרו סטימר

3	אורז ירוק
3	אפונה קטנה בטעם נענע
3	דג סלמון עם ירקות ומלון
4	כרוב, או כרובית
4	מדליוני סלמון על קרפצ'יו סלק
4	מעדן תפוחי עץ
5	סלט בריאות
5	סלט גזר מרוקאי
6	סלט רצועות אמנון מאודה
6	עוף חמוץ-מתוק עם אורז
6	עלי סלק עם אורז
7	קישואים מאודים
7	ראש ברוקולי
7	רצועות עוף על מצע ירקות
8	שעועית ואפונה
9	תפוחי אדמה במיקרוגל

## אורז ירוק

### מצרכים

250 מ"ל אורז  
500 מ"ל מים רותחים או מרק צח רותח  
1 קישוא קצוץ בשף המהיר  
100 גרם גבינה צהובה (לא הכרחי)  
25 מ"ל פטרוזיליה קצוצה  
מלח, פלפל

### אופן ההכנה

לשים כל החומרים, פרט לגבינה, במיכל ה-מיקרו סטימר, ללא המסננת. לכסות ולבשל בעצמה מרבית במשך 8 דקות או עד שהאורז רך ולא נשארו נוזלים. להוסיף הגבינה ולערבב. לכסות ולהשהות כ- 5 דקות.

\* \* \*

## אפונה קטנה בטעם נענע

### מצרכים

1 בצל פרוס  
1 שקית אפונה קטנה קפואה - מופשרת  
חצי כוס עלי נענע קצוצים  
חצי כפית אבקת מרק עוף  
מלח ופלפל לפי הטעם

### אופן ההכנה

מפרידים טבעות הבצל ומאדים ב- מיקרו סטימר עם חצי כוס מים כ- 2 דקות. מוסיפים לבצל האפונה המופשרת. מוסיפים הנענע הקצוצה, אבקת מרק עוף, מלח ופלפל, מכסים ומבשלים במשך 5 דקות. משהים ללא הסרת המכסה במשך 2 דקות ומגישים.

\* \* \*

## דג סלמון עם ירקות ומלון

### מצרכים

200 גרם פילה דג סלמון נקי מעור ועצמות  
12 גבעולי אספרגוס  
12 פרחי ברוקולי  
12 שעועית ירוקה שטוחה  
כרישה טריה מחולקת ל- 4 חלקים (אחד לכל מנה)  
כדורי מלון העשויים בכפית פריזין (אפשר לחתוך לקוביות של 2 ס"מ)  
100 גרם נבטי צנונית  
שמן זית מאיכות מעולה / שמן שומשום  
מלח, פלפל, מיץ מלימון טרי סחוט, מעט סויה

### אופן ההכנה

אידיוי הירקות (ללא הנבטים) והדגים במשך 5 דקות בסיר ה- מיקרו סטימר.

### אופן הגשה

לסדר הירקות בצלחת, לתבל המלון בפלפל ומלח, לסדר הדגים. להוסיף הנבטים, לתבל במעט שמן זית, מיץ לימון טרי, מלח ופלפל.

\* \* \*

## כרוב, או כרובית

### מצרכים

ראו מתכון ראש ברוקולי – להחליף הברוקולי בכרוב, או כרובית

### אופן ההכנה

מכינים באותו אופן כמו הברוקולי במתכון ראש ברוקולי. אם צריך יותר זמן, מוסיפים דקה או שתיים.

טיפ: עלי הכרוב יכולים לשמש להכנת כרוב ממולא. פרחי הכרובית יכולים לשמש כבסיס למאפים. אפשר גם להניח אותם בתבנית סיליקון עגולה, לפזר מעל פירורי לחם זהובים, כף שמן זית ולאפות 10 עד 15 דקות בתנור, בחום של 200 מעלות.

\* \* \*

## מדליוני סלמון על קרפצ'יו סלק

### מצרכים

4 כפות שמן זית

חצי כפית ג'ינג'ר, קצוץ

8 מדליוני פילה סלמון, בעובי 1 ס"מ, קוטר 5 ס"מ

8 פרוסות סלק אדום

3 ענפי טימין

קורט מלח ופלפל שחור

לקישוט - פרוסות ג'ינג'ר, סלילי ירקות

### אופן ההכנה

מניחים מדליוני הסלמון על הרשת בסיר ה- מיקרו סטימר וממלאים במעט מים / יין, ג'ינג'ר קצוץ וטימין ומבשלים במיקרוגל כ- 3 דקות. מתבלים מדליוני הסלמון בטימין, מלח ופלפל, ומבשלים במשך כ- 2 דקות.

קרפצ'יו סלק - פורסים הסלק האדום (שטוף ומקולף) ב- פורס המשולב לפרוסות דקות.

סלילי ירקות - מקלפים בעזרת ה- קולפן האוניברסלי גזר, בצל ירוק, כרוב ומלפפון לרצועות ושמים בקערה עם מי קרח.

הרכבת המנה:

בונים מגדל של סלמון וסלק על הצלחת, ומעטרים בסלילי הירקות.

\* \* \*

## מעדן תפוחי עץ

### מצרכים

5 תפוחי עץ מקולפים ומגולענים, פרוסים דק ב- פורס המשולב

1 כפית קנמון, 2 כפות סוכר חום

1 כף דבש

100 מ"ל יין מתוק

100 גרם ג'ינג'ר מסוכך חתוך לרצועות דקות

### אופן ההכנה

בסיר ה- מיקרו סטימר שמים היין ומניחים מעל הרשת פרוסות תפוחי העץ. מבשלים במיקרוגל כ- 5 דקות. מעבירים פרוסות תפוחי העץ לקערת הגשה ומפזרים מעל הסוכר, הקנמון, הדבש ומעט מהיין - מערבבים בעדינות. בצלחת הגשה מניחים בצורת מגדל פרוסות התפוחים ומעל מניחים כדור גלידה, מקשטים בדבש ובג'ינג'ר מסוכך.

\* \* \*

חלק 2 - מתכוני מיקרו סטימר

## סלט בריאות

### מצרכים

- 1 פרוסת פילה דג סלמון, כ- 150 גרם
- חצי כפית כמון
- 1 כף מיץ לימון
- 2 כוסות עלי בייבי
- חצי אבוקדו קטן פרוס
- פלחים קלופים מחצי אשכולית
- חצי כוס נבטים רחוצים

### לרוטב

- 2 כפות מיץ אשכולית טרי
- 1 כפית שמן זית
- 1 כפית חומץ בן יין לבן
- רבע כפית זנגוויל טרי מגורד, או רבע כפית אבקת זנגוויל

### אופן ההכנה

הסלט נקרא כך בגלל המצרכים העשירים באומגה 3, ברזל ו-ויטמין C הנחוצים כל כך לחיים בריאים.

מטבלים הסלמון עם מלח, פלפל, כמון ומיץ לימון ומניחים אותו מעל המסננת שבתוך ה- מיקרו סטימר, כאשר בתחתיתו חצי כוס מים. מכסים ומכניסים למיקרוגל לאידוי במשך 3 דקות. משהים בצד 10 דקות ללא פתיחת המכסה. ב- קערה אלגנטית מניחים עלי הבייבי, נבטים, אבוקדו ופלחי האשכולית. מכינים הרוטב ב- שייקר. כאשר הסלמון כבר קר, מפוררים אותו מעל הסלט. שופכים הרוטב מעל, מערבבים בעדינות ומגישים.

\* \* \*

## סלט גזר מרוקאי

### מצרכים

- חצי ק"ג גזר, קלוף ופרוס ב- פורס המשולב בצד העבה
- 2 שיני שום כתושות
- 1 וחצי כפות שמן זית
- חצי כפית כמון
- חצי כפית קנמון
- חצי כפית סוכר
- 1 כפית פפריקה חריפה
- מיץ מלימון אחד
- מלח ופלפל לפי הטעם
- חצי חבילת פטרוזיליה קצוצה דק מאוד

### אופן ההכנה

מאדים הגזר הפרוס ב- מיקרו סטימר מכוסה, במשך 4 דקות עד שהגזר מתרכך. מוציאים ומייבשים ה- מיקרו סטימר. מחזירים לתוכו הגזר ומוסיפים לו כל שאר המצרכים - הכל צריך להעשות מיד, כשהגזר עדיין חם (התבלינים נספגים טוב יותר). מכסים ומשהים למנוחה ולהתקררות.

\* \* \*

## סלט רצועות אמנון מאודה

### מצרכים

- שורש ג'ינג'ר חתוך לקוביות
- 4 שיני שום קלופות וקצוצות
- 4 דגי אמנון מפולטים ללא עור ועצמות, חתוכים לרצועות דקות
- 1 פלפל אדום חתוך לרצועות דקות
- חופן עלי בייבי
- 1 כף רוטב בלסמי
- קורט פלפל שחור או פלפל אדום
- מעט מלח
- כף שמן זית
- 3 כפות שקדים קלופים וחצויים

### אופן ההכנה

בתחתית סיר ה- מיקרו סטימר מוסיפים כחצי כוס מים ומניחים על הרשת רצועות האמנון, השום והג'ינג'ר. מאדים במיקרוגל כ- 3-5 דקות ומניחים בצד. שמים בקערה עלי הבייבי, יחד עם הפלפל האדום, ומתבלים במעט שמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל שחור (או אדום), ומערבבים היטב.

להגשה:

מניחים במרכז הצלחת מעט מהסלט. מוסיפים רצועות הדג המאודה מעל ומפזרים שקדים קלויים על הכל.

\* \* \*

## עוף חמוץ- מתוק עם אורז

### מצרכים

- חצי כוס מים
- 1 כוס ירקות מעורבים קצוצים דק
- 1 כפית רוטב סויה
- 1 כוס אננס קצוץ ודובדבנים
- רבע כפית אבקת שום
- 200 גרם חזה עוף חתוך לקוביות
- רוטב חמוץ מתוק

### אופן ההכנה

בקערה מערבבים ביחד העוף, הירקות, האננס הקצוץ והדובדבנים. מתבלים עם רוטב סויה, אבקת שום, מעט מלח ופלפל. שמים חצי כוס מים בתחתית ה- מיקרו סטימר, מניחים המסננת מעל ומעליה תערובת העוף. מכניסים למיקרוגל ומבשלים במשך 8 דקות. משהים ללא הסרת המכסה במשך 2 דקות. מגישים עם אורז חם ורוטב חמוץ מתוק.

\* \* \*

## עלי סלק עם אורז (תבשיל תורכי ספרדי מבית אמא)

### מצרכים

- 1 חבילת עלי סלק ירוק
- 3 כפות אורז שטוף
- מיץ מ- 1 לימון
- חצי כוס מים
- מלח ופלפל לפי הטעם

## אופן ההכנה

ממלאים תחתית הכלי בכחצי כוס מים. רוחצים עלי הסלק ומנערים מעט המים, אך לא מיבשים. קוצצים הסלק, כולל הגבעולים ומעבירים, ל- קערת גל חדש 4.3 ליטר. מוסיפים האורז השטוף, מיץ הלימון, פלפל ומלח ומערבבים היטב. שופכים התערובת לתוך סיר מיקרו סטימר מעל המסננת ללא מים. מכסים ומכניסים למיקרוגל למשך 6-7 דקות. משהים מכוסה לעוד 5 דקות.

\* \* \*

## **קישואים מאודים**

### מצרכים

- 1 ק"ג קישואים ירוקים חתוכים לרצועות
- 1 בצל חתוך לקוביות
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 כף שמן זית
- חצי כפית כורכום
- 1 כפית מלח
- רבע כפית פלפל שחור טחון
- 1 כף שמיר קצוץ

## אופן ההכנה

בסיר ה- מיקרו סטימר מאדים הבצל למשך כ- 2 דקות. מוסיפים השום לחצי דקה של אידוי. מוסיפים הקישואים, מערבבים ומחזירים למיקרוגל לעוד כ- 3 דקות. מוסיפים התבלינים (כורכום, שמיר, מלח ופלפל) ומערבבים היטב. מכסים שוב ומבשלים עוד כ- 2 דקות במיקרוגל.

מעבירים לצלחת הגשה ומפזרים מעל שומשום קלוי.

\* \* \*

## **ראש ברוקולי**

### מצרכים

- ראש ברוקולי
- 5 כפות מים
- קורט מלח

## אופן ההכנה

להניח המסננת על המכסה ולהוסיף המים מתחתיה. לשים הברוקולי על המסננת ולהוסיף המלח. לכסות ולבשל במיקרוגל 5 דקות בעוצמה מרבית.

טיפ: הברוקולי מכיל כמות גדולה של ויטמין C ובטא קרוטן, להם תפקיד חשוב כנוגדי חמצון.

\* \* \*

## **רצועות עוף על מצע ירקות**

### מצרכים

- חצי ק"ג חזה עוף או פרגיות חתוכים לרצועות בעובי של כ- 2 ס"מ
- מלח, פלפל שחור

## אופן ההכנה

מתבלים רצועות העוף במלח ופלפל שחור ומניחים בסיר ה- מיקרו סטימר כשבתחתית הסיר שמים חצי כוס מים (ניתן לתבל המים באבקת מרק עוף) ומאדים כ- 3 דקות במיקרוגל.

רוטב ב- שייקר

2 כפות שמן זית  
מיץ מלימון אחד  
מלח, פלפל  
מעט מים  
מעט סוכר  
כפית רוטב בלסמי  
מצע הירקות  
חבילת עלי בייבי  
חצי חבילת חסה  
10 פטריות חתוכות לרבעים  
2 עגבניות פרוסות  
2 מלפפונים פרוסים  
2 גזרים חתוכים לרצועות דקות  
1 צנון פרוס דק  
1 גמבה חתוכה לרצועות  
פטרוזיליה קצוצה  
1 לימון מקולף וחתוך לקוביות קטנות

בקערת הגשה (רצוי להשתמש ב- קערת ההגשה האובלית) מניחים כל הירקות לפי סדר ומניחים מעל רצועות העוף.  
מעל הכל מוזגים הרוטב שהכנו ב- שייקר ומפזרים שומשום קלוי.

\* \* \*

## שעועית ואפונה

### מצרכים

חצי ק"ג שעועית ירוקה  
רבע ק"ג אפונה  
1 בצל חתוך לרצועות דקות  
חצי חבילת פטרוזיליה קצוצה  
2 בצלים ירוקים חתוכים לרצועות דקות  
1 עגבניה - לרוטב  
רצועות משני גזרים (בעזרת קולפן ג'וליאן)  
4 תחתיות ארטישוק חתוכים לרצועות  
2 עלי כרפס חתוכים לקוביות  
2 שיני שום קצוצות

רוטב ב- שייקר

3 כפות שמן זית או שמן שומשום  
1 כף רוטב סויה  
מלח, פלפל שחור גרוס  
רבע כפית כמון

### אופן ההכנה

בתחתית סיר ה- מיקרו סטימר, כולל הרשת, מניחים מעט מים ומסדרים מעל השעועית הירוקה, הבצל, האפונה, רצועות הגזר, הארטישוק, עלי הכרפס, הפטרוזיליה, הבצל הירוק והשום - מאדים במיקרוגל במשך כ- 5 דקות. מערבבים ומאדים שוב כ- 3 דקות נוספות.

מעבירים לקערת הגשה, סוחטים העגבניה ומוזגים הרוטב שהוכן ב- שייקר ומגישים.  
ניתן לקשט באגוזים קצוצים, צנוברים או שבבי שקדים קלויים.

\* \* \*



## תפוחי אדמה במיקרוגל

### מצרכים

4-3 תפוחי אדמה פרוסים דק ב- פורס המשולב  
פפריקה מתוקה  
פפריקה חריפה  
מלח ופלפל שחור לפי הטעם  
רבע כפית כמון  
מעט כורכום  
1 כף שמן

### אופן ההכנה

ב- קערת הערבול מערבבים כל התבלינים יחד עם פרוסות תפוחי האדמה ומעבירים לסיר ה- מיקרו סטימר (מוסיפים בתחתית הסיר חצי כוס מים). מבשלים במיקרוגל כ- 5 דקות. מערבבים ומחזירים למיקרוגל לעוד כ- 5 דקות.

רוטב ב- שף המהיר

1 שמנת מתוקה או צמחית  
2 שיני שום כתוש  
פטריות חתוכות  
בצל פרוס

ב- שף המהיר קוצצים הבצל, הפטריות ושיני השום, מוסיפים השמנת המתוקה ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. מוציאים תפוחי האדמה מהמיקרוגל, שופכים הרוטב מעל ומבשלים עוד 3-5 דקות. להעביר לצלחת הגשה ולפזר גבינה צהובה מגוררת / שברי בוטנים מלוחים קלויים / שבבי שקדים קלויים

\* \* \*