

Discover the full flavour of steaming.

Découvrez toute la saveur de la cuisson à la vapeur.



Keep all the goodness locked in.

Préservez toutes les qualités de vos ingrédients.

PHILIPS

*du sens et de la simplicité

sense and simplicity™

Artichokes with salsa verde

First course - Serves 4

1. Cut off artichoke leaves and stem ends so that the artichokes will sit upright. Rub the edges with half a lemon and slice the other half.
2. Lay a lemon slice on each artichoke and place them in steaming tier 1. Set the timer for 35 minutes and cook the artichokes.
3. Prepare sauce by coarsely mixing the garlic, capers, anchovy, mustard and 1 tablespoon of lemon juice using the hand blender or food processor. Add olive oil last. Serve the artichokes topped with the salsa verde.

Total preparation time approximately 50 minutes



Ingredients

4 large artichokes

1 lemon

2 garlic cloves, peeled

2 tablespoons capers

1 anchovy fillet, chopped up

1 tablespoon Dijon mustard

50 g mixed green herbs (for example:
parsley, mint, dill and chives)

100 ml olive oil

hand blender or food processor

Contains 300 kilocalories per portion:

4 g protein

24 g fat of which 4 g saturated fat

17 g carbohydrates

3 g fibre

Artichauts à la salsa verde

Entrée - pour 4 personnes

- Coupez les feuilles et les queues des artichauts de façon à ce qu'ils tiennent droit. Frottez les extrémités avec un demi-citron. Coupez l'autre moitié du citron en rondelles.
- Posez une rondelle de citron sur chaque artichaut et placez-les dans le bol vapeur 1. Réglez le minuteur sur 35 minutes et laissez cuire les artichauts.
- Préparez la sauce en mélangeant grossièrement l'ail, les câpres, les anchois, la moutarde et une cuillère à soupe de jus de citron à l'aide du mixeur plongeant ou du robot ménager. Finissez la sauce en ajoutant l'huile d'olive. Servez les artichauts recouverts de salsa verde.

Temps total de préparation: environ 50 minutes

Contient 300 kilocalories par portion:

4 g de protéines
24 g de matières grasses dont 4 g de grasses saturées
17 g de glucides
3 g de fibres

Ingrédients
4 gros artichauts
1 citron
2 gousses d'ail épluchées
2 cuillères à soupe de câpres
1 filet d'anchois émincés
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
50 g d'un mélange d'herbes vertes (persil, menthe, aneth et ciboulette, par exemple)
100 ml d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée
mixeur plongeant ou robot ménager

Artischocken mit Salsa Verde

Erster Gang - für 4 Personen

- Schneiden Sie die unteren Artischockenblätter und Strunkenden ab, damit die Artischocken aufrecht stehen können. Reiben Sie die Schnittflächen mit einer halben Zitrone ab. Schneiden Sie die andere Zitronenhälfte in Scheiben.
- Legen Sie auf jede Artischocke eine Zitronenscheibe, und setzen Sie sie in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 35 Minuten ein, und garen Sie die Artischocken.
- Bereiten Sie die Salsa Verde vor, indem Sie Knoblauch, Kapern, Anchovis, Senf und 1 Esslöffel Zitronensaft mit dem Stabmixer oder der Küchenmaschine grob mixen. Geben Sie zuletzt das Olivenöl hinzu. Servieren Sie die Artischocken mit der Salsa Verde.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Enthält 300 Kilokalorien pro Portion: 4 g Eiweiß 24 g Fett (4 g gesättigte Fettsäuren) 17 g Kohlenhydrate 3 g Ballaststoffe

Zutaten
4 große Artischocken
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Kapern
1 Anchovisfilet, gehackt
1 Esslöffel Dijon-Senf
50 g gemischter Kräuter (z. B. Petersilie, Minze, Dill und Schnittlauch)
100 ml Olivenöl
2 Esslöffel Schnittlauch, fein gehackt
Stabmixer oder Küchenmaschine

Artisjokken met salsa verde

Voorgerecht - voor 4 personen

- Snijd de blaadjes van de artisjokken en snijd de stengel zodanig af dat de artisjokken rechtop blijven staan. Wrijf de uiteinden in met een halve citroen en snijd de andere helft van de citroen in schijfjes.
- Leg op iedere artisjok een schijfje citroen en doe de artisjokken in stoomschaal 1. Stel de timer in op 35 minuten en laat de artisjokken gaar worden.
- Bereid de saus door de knoflook, kappertjes, ansjovis, mosterd en 1 eetlepel citroensap met een handblender of keukenmachine te mengen. Voeg de olijfolie het laatst toe. Serveer de artisjokken bedekt met de salsa verde.

Totale bereidingstijd: ongeveer 50 minuten

Bevat 300 kilocalorieën per portie:

4 g eiwit
24 g vet waarvan 4 g verzadigd
17 g koolhydraten
3 g vezels

Ingrediënten
4 grote artisjokken
1 citroen
2 teentjes knoflook, gepeld
2 eetlepels kappertjes
1 ansjovisfilet, in stukjes gesneden
1 eetlepel Dijon-mosterd
50 g gemengde groene kruiden (bijvoorbeeld peterselie, munt, dille en bieslook)
100 ml olijfolie
2 eetlepels bieslook, fijngesneden
handblender of keukenmachine

Carciofi con salsa verde

Piatto principale - per 4 persone

- Tagliate le foglie dei carciofi in eccedenza e dividete la parte terminale di essi in modo che possano restare in posizione verticale. Cospargete la parte esterna con la metà di un limone e tagliate a fette l'altra metà.
- Mettete una fetta di limone su ciascun carciofo, quindi posizionatele nel recipiente per la cottura a vapore numero 1. Impostate il timer su 35 minuti e cuocete i carciofi.
- Preparate la salsa mischiando l'aglio, i capperi, le acciughe, la mostarda e un cucchiaino di succo di limone utilizzando il frullatore a immersione o il robot da cucina. Alla fine aggiungete l'olio di oliva. Servite i carciofi con la salsa verde.

Tempo totale di preparazione: circa 50 minuti

300 calorie a porzione: 4 g di proteine 24 g di grassi di cui 4 g saturi 17 g di carboidrati 3 g di fibre

Ingredienti
4 carciofi grandi
1 limone
2 spicchi d'aglio pelato
2 cucchiaini di capperi
1 filetto di acciuga tritato
1 cucchiaino di senape di Digione
50 g di erbe verdi (ad esempio: prezzemolo, menta, aneto e erba cipollina)
100 ml di olio d'oliva
2 cucchiaini di erba cipollina tagliata finemente
frullatore a immersione o robot da cucina

Sweet potato salad



Side dish - Serves 4

1. Halve the sweet potatoes and slice into slim wedges. Mix with one tablespoon of nut oil and season with salt and chilli powder. Tip the wedges in steaming tier 1. Set the timer for 15 minutes and cook until tender. Let the potatoes cool off.
2. Make a dressing out of vinegar, olive oil, 1 tablespoon of nut oil, salt and pepper.
3. Mix the potato wedges, tomatoes, rocket, alfalfa and dressing in a large bowl and sprinkle with pine nuts.

Total preparation time approximately 25 minutes

Ingredients

- 3 sweet potatoes (500 g), peeled
- 2 tablespoons nut oil
- salt and pepper
- chilli powder
- 2 tablespoons white wine vinegar
- 2 tablespoons olive oil
- 250 cherry tomatoes, halved
- 75 g rocket
- 30 g alfalfa
- 3 tablespoons pine nuts

Contains 300 kilocalories per portion:

- 4 g protein
- 15 g fat of which 2 g saturated fat
- 37 g carbohydrates
- 3 g fibre

Salade de patates douces

Accompagnement - pour 4 personnes

1. Coupez les patates douces en deux, puis en morceaux fins. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile de noix et assaisonnez avec du sel et du chili en poudre. Mettez les morceaux de patates dans le bol vapeur 1. Réglez le minuteur sur 15 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que les patates soient tendres.
2. Préparez une vinaigrette avec du vinaigre, de l'huile d'olive, une cuillère à soupe d'huile de noix, du sel et du poivre.
3. Mélangez les patates douces, les tomates, la roquette, la luzerne et la vinaigrette dans un grand saladier et saupoudrez de pignons de pin.

Temps total
de préparation:
environ 25 minutes

Contient
300 kilocalories
par portion:
4 g de protéines
15 g de matières
grasses dont 2 g de
grasses saturées
37 g de glucides
3 g de fibres

Ingrédients
3 patates douces (500 g) épluchées
2 cuillères à soupe d'huile de noix sel et poivre
chili en poudre
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
250 g de tomates cerises coupées en deux
75 g de roquette
30 g de luzerne
3 cuillères à soupe de pignons de pin

Süßkartoffelsalat

Beilage - für 4 Personen

1. Halbieren Sie die Süßkartoffeln, und schneiden Sie sie in dünne Kartoffelecken. Verrühren Sie einen Esslöffel Nussöl unter die Kartoffeln. Mit Salz und Chilipulver würzen. Geben Sie die Kartoffelecken in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten, und dämpfen Sie die Kartoffeln, bis sie gar sind.
2. Mischen Sie ein Dressing aus Essig, Olivenöl, 1 Esslöffel Nussöl, Salz und Pfeffer.
3. Vermengen Sie die Kartoffelecken, Tomaten, Rauke und Luzerne mit dem Dressing in einer großen Schüssel. Mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Enthält
300 Kilokalorien
pro Portion:
4 g Eiweiß
15 g Fett (2 g
gesättigte Fettsäuren)
37 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zutaten
3 Süßkartoffeln (500 g), geschält
2 Esslöffel Nussöl Salz und Pfeffer
Chilipulver
2 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Olivenöl
250 g Cherrytomaten, halbiert
75 g Rauke
30 g Luzerne
3 Esslöffel Pinienkerne

Zoete aardappelsalade

Bijgerecht - voor 4 personen

1. Halveer de zoete aardappelen en snijd ze in dunne partjes. Voeg een eetlepel notenolie toe en breng het geheel op smaak met zout en chilipoeder. Doe de partjes in stoomschaal 1, stel de timer in op 15 minuten en laat ze stomen tot ze gaar zijn.
2. Maak een dressing van azijn, olijfolie, 1 eetlepel notenolie, zout en peper.
3. Meng de aardappelpartjes, tomaten, rucola, alfalfa en dressing in een grote kom en bestrooi het geheel met pijnboompijtes.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 25 minuten

Bevat 300 kilocalorieën
per portie:
4 g eiwit
15 g vet waarvan
2 g verzadigd
37 g koolhydraten
3 g vezels

Ingrediënten
3 zoete aardappelen (500 g), geschild
2 eetlepels notenolie zout en peper
chilipoeder
2 eetlepels wittewijnazijn
2 eetlepels olijfolie
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
75 g rucola
30 g alfalfa
3 eetlepels pijnboompijtes

Insalata di patate dolci

Contorno - per 4 persone

1. Tagliate le patate novelle a metà e formate degli spicchi sottili. Mischiate con un cucchiaino di olio di arachidi e condite con sale e peperoncino in polvere. Mettete le patate nel recipiente per la cottura a vapore numero 1. Impostate il timer su 15 minuti e cuocete fino a che non risultano tenere.
2. Fate una salsa con aceto, olio di oliva, 1 cucchiaino di olio di arachidi, sale e pepe.
3. Mischiate le patate con pomodoro, rucola, alfalfa e la salsa in un recipiente ampio, quindi aggiungete i pinoli.

Tempo totale di
preparazione:
circa 25 minuti

300 calorie a porzione:
4 g di proteine
15 g di grassi di cui 2
g saturi
37 g di carboidrati
3 g di fibre

Ingrédients
3 patate dolci (500 g) pelate
2 cucchiaini di olio di arachidi sale e pepe
peperoncino in polvere
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
2 cucchiaini di olio di oliva
250 g di pomodori ciliegina tagliati a metà
75 g di rucola
30 g di alfalfa
3 cucchiaini di pinoli

Italian tomato soup

Starter or lunch - Serves 4

1. Quarter the tomatoes and remove the seeds. Put the tomatoes in the XL steaming bowl and mix in the onion and garlic.
2. Remove the bottom from steam bowl 3. Place steaming bowl 3 on steaming bowl 2, and place both on the drip tray. Hang the XL steaming bowl in steaming bowl 3.
3. Pour the stock over the tomatoes and stir in 1 tablespoon olive oil. Put the lid on the steaming bowl. Set the timer to 30 minutes and steam until the tomatoes are tender.
4. In the meantime pre-heat the oven to 200 °C. Divide the ciabatta cubes over a baking tin and sprinkle them with 2 tablespoons olive oil and the sea salt. Bake the croutons for 10 minutes in the oven until golden brown.
5. Purée the tomatoes with the stock in the blender and season to taste.
6. Serve the tomato soup in bowls and garnish with croutons, Parmesan cheese and basil.

Total preparation time approximately 40 minutes



Ingredients

750 g ripe tomatoes
1 small onion, chopped finely
1 clove garlic, chopped finely
250 ml beef stock or vegetable stock
3 tablespoons olive oil
½ ciabatta, in cubes
½ teaspoon coarse sea salt
50 g Parmesan cheese, freshly grated
2 tablespoons fresh basil, chopped

Contains 210 kilocalories per portion:
9 g proteins
11 g fat of which 4 g saturated fat
19 g carbohydrates
4 g fibres

Potage de tomate italien

Entrée ou déjeuner pour 4 personnes

1. Coupez les tomates en quartiers et retirez les pépins. Mettez les tomates dans le diffuseur XL et le mélange dans l'oignon et l'ail.
2. Enlever le fond du bol 3. Enlever le troisième bol puis positionnez-le sur le second. Placez-les ensuite au dessus du diffuseur d'arômes. Pour finir, mettez le bol XL sur le troisième panier.
3. Verser le bouillon sur les tomates et mélangez avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mettez le couvercle sur le bol de dégagement de vapeur d'eau. Réglez le minuteur à 30 minutes et laissez agir la vapeur jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
4. En attendant, préchauffez votre four à 200 °C. Répartissez les cubes ciabatta dans un moule à gâteaux et versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez. Cuisez les croûtons au four pendant 10 minutes pour qu'ils soient dorés.
5. Mixer les tomates avec le bouillon dans un blender et assaisonnez.
6. Servez le potage de tomate dans des bols puis agrémentez de croûtons, de parmesan et de basilic.

Temps de préparation
total environ 40 minutes

Ingrédients
750 g tomates mûres
1 petit oignon, coupé finement
1 clou de girofle, coupé finement
250 ml de bouillon de boeuf ou de bouillon de légume
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ Ciabatta, coupé en dés
½ TL gros Meersalz
50 g de parmesan fraîchement râpé
2 cuillères à soupe de basilic frais émincé.

Contient
210 kilocalories
par portion:
9 g de protéines
11 g de matière grasse
dont 4 g de gras saturé
19 g de glucides
4 g de fibres

Italienische Tomatensuppe

Vorspeise oder Mittagessen für 4 Personen

1. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomaten in den XL-Dampfeinsatz geben. Zwiebel und Knoblauch untermischen.
2. Den Boden von Dampfaufsatz 3 entfernen. Aufsatz 3 auf Aufsatz 2 setzen und beide auf die Abtropfschale stellen. Den XL-Dampfeinsatz in den Dampfaufsatz 3 einhängen.
3. Die Brühe über die Tomaten gießen und 1 EL Olivenöl untermischen. Den Deckel auf den Dampfaufsatz setzen. Den Timer auf 30 Minuten einstellen und die Tomaten dämpfen, bis sie zart sind.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Ciabatta-Würfel auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Die Croutons 10 Minuten im Backofen goldbraun backen.
5. Die Tomaten mit der Brühe im Mixer pürieren und abschmecken.
6. Die Tomatensuppe in Schüsseln servieren und mit Croutons, Parmesankäse und Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten
750 g reife Tomaten
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
250 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl
½ Ciabatta-Brot, in Würfeln
½ TL grobes Meersalz
50 g frisch geriebener Parmesan-Käse
19 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Enthält
210 Kalorien
pro Portion:
9 g Eiweiß
11 g Fett, davon 4 g
gesättigte Fettsäuren
19 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Italiaanse tomatensoep

Voorgerecht of lunch – voor 4 personen

1. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes. Leg de tomaten in the XL rijststoomschaal en schep de ui en knoflook erdoor.
2. Verwijder de bodem uit stoomschaal 3. Plaats stoomschaal 3 op stoomschaal 2 en plaats ze samen op de lekbak. Hang de XL stoomschaal in stoomschaal 3.
3. Schenk de bouillon over de tomaten en roer er 1 eetlepel olijfolie door. Plaats het deksel op de stoomschaal. Stel de timer in op 30 minuten en stoom de tomaten gaar.
4. Verwarm intussen de oven voor op 200 °C. Verdeel de ciabatta in een bakblik en sprenkel er 2 eetlepels olijfolie over. Strooi het zeezout erover. Bak de croutons inde oven in 10 minuten goudbruin.
5. Pureer de tomaten met de bouillon in de blender breng de soep op smaak met zout en peper.
6. Serveer de tomatensoep in kommen en garneer met de croutons, Parmezaanse kaas en basilicum.

Totale bereidingstijd
ongeveer 40 minuten

Ingrédients
750 g rijpe tomaten
1 kleine ui, fijngehakt
1 teen knoflook, fijngehakt
250 ml vleesbouillon of groentebouillon
3 eetlepels olijfolie
½ ciabatta, in blokjes
½ theelepel grof zeezout
50 g Parmezaanse kaas, vers geraspt
2 eetlepels verse basilicum, fijngehakt

Bevat
210 kilocalorieën
per portie:
9 g eiwit
11 g vet (waarvan 4 g
verzadigd)
19 g koolhydraten
4 g vezels

Zuppa di pomodoro italiana

Primo piatto o piatto unico – Per 4 persone

1. Tagliate a spicchi i pomodori e togliete i semi. Metteteli nel recipiente vapore XL e aggiungete la cipolla e l'aglio.
2. Togliete il coperchio dal recipiente vapore 3. Mettete il recipiente vapore 3 sul recipiente 2 e appoggiate entrambi sul vassoio di drenaggio. Collocate il recipiente XL nel recipiente 3.
3. Versate il brodo sui pomodori e aggiungete 1 cucchiaio d'olio d'oliva. Mettete il coperchio sul recipiente vapore. Impostate il timer su 30 minuti e fate cuocere fino a quando i pomodori saranno morbidi.
4. Nel frattempo pre-riscaldate il forno a 200°C. Distribuite i dadini di pane sulla piastra del forno e irrorateli con 2 cucchiai d'olio e il sale. Fate tostare i crostini per 10 minuti nel forno, fino a quando saranno ben dorati.
5. Riducete in purea i pomodori usando il frullatore e regolate di sale e pepe.
6. Servite la zuppa di pomodoro nelle ciotole e aggiungete i crostini, il parmigiano e il basilico

Tempo complessivo
di preparazione :
circa 40 minuti

Ingredienti
750 g di pomodori maturi
1 cipolla piccola, tritata finemente
1 spicchio d'aglio, tritato finemente
250 ml di brodo di carne o verdura
3 cucchiaini di olio d'oliva
½ ciabatta, a dadini
½ cucchiaino di sale grosso
50 g di parmigiano grattugiato
2 cucchiaini di basilico fresco, tritato

Contiene
210 kilocalorie
per porzione:
9 g di proteine
11 g di grassi, di cui 4 g
di grassi saturi
19 g di carboidrati

Steamed couscous with tutti frutti and spices

Side dish - Serves 4

1. Place cinnamon stick and orange peel into the flavour booster.
2. Place steaming tier 2 on top of steaming tier 1.
3. Hang rice steaming tier above or inside steaming tier 2 and add couscous and 150 ml of warm water. Cover with lid.
4. Set the timer for 20 minutes and cook the tutti frutti and couscous. Switch off the steamer.
5. Finely chop the tutti frutti and add to the steamed couscous.
6. Delicious with grilled lamb chops topped with coarsely chopped pistachio nuts and a fresh cucumber salad.

Total preparation time approximately 30 minutes

Contains 295 kilocalories per portion:

8 g protein
0 g fat of which 0 g saturated fat
66 g carbohydrates
9 g fibre

Ingredients

200 g tutti frutti
1 cinnamon stick
peel of 1 orange
200 g couscous



Couscous vapeur aux fruits et aux épices

Accompagnement - pour 4 personnes

1. Déposez le bâton de cannelle et l'écorce d'orange dans le diffuseur d'arômes.
2. Posez le bol vapeur 2 sur le bol vapeur 1.
3. Placez le bol à riz au dessus ou à l'intérieur du bol vapeur 2, versez-y le couscous et 150 ml d'eau chaude, puis couvrez le bol avec le couvercle.
4. Réglez le minuteur sur 20 minutes et laissez cuire le mélange de fruits et le couscous. Éteignez le cuseur vapeur.
5. Hachez finement les fruits et ajoutez-les au couscous.
6. Ce plat est délicieux accompagné de côtelettes d'agneau grillées aux éclats de pistaches et d'une salade de concombre.

Temps total de préparation:
environ 30 minutes

Contient

295 kilocalories par portion:

8 g de protéines
0 g de matière grasse dont
0 g de graisses saturées
66 g de glucides
9 g de fibres

Ingrédients
200 g de mélange de fruits
1 bâton de cannelle
écorce d'une orange
200 g de couscous

Gedünsteter Couscous mit TuttiFrutti-Obst und Gewürzen

Beilage - für 4 Personen

1. Legen Sie die Zimtstange und die Orangenschale in den Gewürzeinsatz.
2. Setzen Sie den Dampfaufsatz 2 auf den Dampfaufsatz 1.
3. Setzen Sie den Reisaufsatz auf oder in den Dampfaufsatz 2. Geben Sie den Couscous sowie 150 ml warmes Wasser hinzu. Setzen Sie den Deckel auf.
4. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten ein, und garen Sie das TuttiFrutti-Obst und den Couscous. Schalten Sie den Dampfgarer aus.
5. Schneiden Sie das TuttiFrutti-Obst klein, und geben Sie es zum Couscous.
6. Schmeckt köstlich zu gegrillten Lammkoteletts mit grob gehackten Pistazien und frischem Gurkensalat.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Enthält

295 Kilokalorien

pro Portion:
8 g Eiweiß

0 g Fett (0 g gesättigte Fettsäuren)
66 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zutaten
200 g TuttiFrutti-Obst
1 Zimtstange
Schale einer Orange
200 g Couscous

Gestoomde couscous met tuttiFrutti en kruiden

Bijgerecht - voor 4 personen

1. Doe kaneelstokje en sinaasappelschil in de Flavour Booster.
2. Plaats stoomschaal 2 boven op stoomschaal 1.
3. Hang de rijststoomschaal boven of in stoomschaal 2 en doe hierin de couscous en 150 ml warm water. Sluit de schaal af met het deksel.
4. Stel de timer in op 20 minuten en kook de tuttiFrutti en de couscous. Schakel de stomer uit.
5. Hak de tuttiFrutti fijn en voeg deze toe aan de gestoomde couscous.
6. Heerlijk bij gegrilde lamskoteletten met grofgehakte pistachenoten en een frisse komkommersalade.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 30 minuten

Bevat 295 kilocalorieën

per portie:
8 g eiwit

0 g vet waarvan 0 g verzadigd
66 g kooldhydraten
9 g vezels

Ingrediënten
200 g tuttiFrutti
1 kaneelstokje
schil van 1 sinaasappel
200 g couscous

Couscous al vapore con frutta mista e spezie

Contorno - per 4 persone

1. Mettete la stecca di cannella e la buccia dell'arancia nel Flavour Booster.
2. Mettete il recipiente per la cottura a vapore numero 2 sul numero 1.
3. Mettete il recipiente per la cottura a vapore del riso sopra o dentro il recipiente 2, quindi aggiungete il couscous e 150 ml di acqua tiepida. Coprite con il coperchio.
4. Impostate il timer su 20 minuti per cuocere la frutta mista e il couscous. Spegnete il sistema di cottura a vapore.
5. Tritate finemente la frutta mista e aggiungetela al couscous cotto al vapore.
6. Perfetto con costolette di agnello grigliate cosparse di pistacchi tagliati finemente e accompagnati da un'insalata di cetrioli.

Tempo totale di preparazione:
circa 30 minuti

295 calorie

a porzione:
8 g di proteine

0 g di grassi di cui 0 g saturi
66 g di carboidrati
9 g di fibre

Ingredienti
200 g di frutta mista
1 stecca di cannella
buccia di un'arancia
200 g di couscous

Steamed brill with vegetables



Main course - Serves 4

1. Place the sprigs of coriander (keep leaves) into the flavour booster.
2. Fill steaming tier 2, starting with a layer of haricots verts, followed by the broccoli flowers and bell pepper. Cover with lid and place on top of steaming tier 1.
3. Set the timer for 20 minutes.
4. Place the fish fillets in steaming tier 1 after 20 minutes. Place the thick ones towards the sides and layer the thin ones in the centre of steaming tier.
5. Set the timer for another 10 minutes.
6. After 3 minutes add the spinach to steaming tier 3 and place in the steamer for the remaining 7 minutes. Switch off the steamer.
7. Sprinkle the fish fillets with ground sea salt and paprika powder. Serve on a bed of steamed vegetables and garnish with coriander leaves. Pairs well with small new potatoes drizzled with chilli-garlic oil.

Total preparation time approximately 40 minutes

Ingredients

150 g haricots verts, trimmed
200 g stemmed broccoli or broccoli flowers
1 yellow bell pepper, cleaned and sliced
8 fillets of brill (4 thick and 4 thin fillets of 2 whole fish)
150 g (wild) spinach
ground sea salt
paprika powder
5 g coriander

Contains 150 kilocalories per portion:

30 g protein
1 g fat of which 0 g saturated fat
5 g carbohydrates
5 g fibre

Turbot à la vapeur et légumes

Plat principal - pour 4 personnes

- Placez les brins de coriandre dans le diffuseur d'arômes (gardez quelques feuilles pour la décoration).
- Remplissez le bol vapeur 2 avec une couche de haricots verts, puis ajoutez les fleurs de brocoli et les poivrons. Couvrez le bol avec le couvercle et posez-le au-dessus du bol vapeur 1.
- Réglez le minuteur sur 20 minutes.
- Une fois les 20 minutes écoulées, déposez les filets de poisson dans le bol vapeur 1. Placez les tranches les plus épaisses sur le côté et disposez les plus fines au milieu du bol vapeur.
- Réglez le minuteur sur 10 minutes.
- Au bout de 3 minutes, ajoutez les épinards dans le bol 3 et placez-le sur le bol 2. Laissez cuire pendant les 7 minutes restantes. Éteignez le cuiseur vapeur.
- Assaisonnez les filets de poisson avec du sel de mer et du paprika. Servez sur un lit de légumes cuits à la vapeur et décorez avec des feuilles de coriandre. Ce plat est délicieux accompagné de petites pommes de terre nouvelles assaisonnées d'un filet d'huile à l'ail.

Temps total de préparation: environ 40 minutes

Contient
150 kilocalories
par portion:
 30 g de protéines
 1 g de matières grasses
 dont 0 g de graisses saturées
 5 g de glucides
 5 g de fibres

Ingrédients
150 g de haricots verts coupés
200 g de fleurs de brocoli (brocolis équeutés)
1 poivron jaune lavé et coupé en lamelles
8 filets de turbot : 4 épais et 4 fins (2 turbots)
150 g d'épinards (sauvages)
sel de mer
paprika
5 g de coriandre

Gedünsteter Butt mit Gemüse

Hauptgericht - für 4 Personen

- Legen Sie die Korianderzwinge (die Blätter behalten) in den Gewürzeinsatz.
- Füllen Sie den Dampfaufsatz 2 zuerst mit den grünen Bohnen, anschließend mit den Brokkoliröschen und der Paprikaschote. Setzen Sie den Deckel auf, und setzen Sie dem Dampfaufsatz 2 auf den Dampfaufsatz 1.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten ein.
- Legen Sie nach 20 Minuten die Fischfilets in den Dampfaufsatz 1. Legen Sie dickere Filets an den äußeren Rand und schichten Sie die dünneren Filets in der Mitte des Dampfaufsatzes.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten ein.
- Geben Sie nach 3 Minuten den Spinat in den Dampfaufsatz 3, und setzen Sie den Dampfvorgang für weitere 7 Minuten fort. Schalten Sie den Dampfgarer aus.
- Würzen Sie die Fischfilets mit gemahlenem Meersalz und Paprikapulver. Auf einem Bett aus gedünstetem Gemüse servieren und mit Korianderblättern garnieren. Schmeckt am besten zu kleinen mit Chili-Knoblauch-Öl beträufelten Frühkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Enthält
150 Kilokalorien
pro Portion:
 30 g Eiweiß
 1 g Fett (0 g gesättigte Fettsäuren)
 5 g Kohlenhydrate
 5 g Ballaststoffe

Zutaten
150 g grüne Bohnen, geputzt
200 g Brokkoli ohne Strunk oder Brokkoliröschen
1 gelbe Paprikaschote, geputzt und in Streifen geschnitten
8 Buttfilets (4 dicke und 4 dünne Scheiben von 2 Fischen)
150 g (wilder) Spinat
Gemahlene Meersalz
Paprikapulver
5 g Koriander

Gestoomde griet met groenten

Hoofdgerecht - voor 4 personen

- Doe de takjes van de koriander (bewaar de blaadjes) in de Flavour Booster.
- Vul stoomschaal 2 met een laagje sperziebonen, gevolgd door de broccoliroosjes en paprika. Sluit de schaal af met het deksel en plaats deze boven op stoomschaal 1.
- Stel de timer in op 20 minuten.
- Doe na 20 minuten de visfilets in stoomschaal 1: de dickere filets aan de zijkanten en de dünnere filets in het midden.
- Stel de timer in op nog eens 10 minuten.
- Voeg na 3 minuten de spinazie toe aan stoomschaal 3, plaats de schaal in de stomer en laat de schaal 7 minuten meestomen. Schakel de stomer uit.
- Bestrooi de visfilets met gemalen zeezout en paprikapoeder. Serveer de filets op een bedje van gestoomde groenten en garmeer met de korianderblaadjes. Erg lekker bij kleine nieuwe aardappelen besprenkeld met chili-knoflookolie.

Totale bereidingstijd: ongeveer 40 minuten

Bevat 150 kilocalorieën
per portie:
 30 g eiwit
 1 g vet (0 g verzadigd)
 5 g koolhydraten
 5 g vezels

Ingrediënten
150 g sperziebonen, gepunt
200 g broccoliroosjes, met of zonder stammetjes
1 gele paprika, schoongemaakt en in reepjes gesneden
8 grietfilets (4 dikke en 4 dunne filets van 2 hele vissen)
150 g (wilde) spinazie
gemalen zeezout
paprikapoeder
5 g koriander

Rombo al vapore con verdure

Piatto principale - per 4 persone

- Inserite i ciuffi di coriandolo (mettete da parte le foglie) nel Flavour Booster.
- Riempite il recipiente per la cottura a vapore 2, iniziando con uno strato di fagiolini francesi, seguiti dalle cime di broccoli e dal peperone. Coprite con il coperchio e posizionate il tutto sul recipiente per la cottura a vapore numero 1.
- Impostate il timer su 20 minuti.
- Posizionate i filetti di pesce nel recipiente per la cottura a vapore numero 1 dopo 20 minuti. Mettete quelli più spessi verso i bordi e sovrapponetene quelli più sottili nel centro del recipiente.
- Impostate il timer su 10 minuti.
- Dopo 3 minuti aggiungete gli spinaci nel recipiente numero 3, posizionatelo sul sistema di cottura a vapore per i restanti 7 minuti. Spegnete il sistema a cottura ultimata.
- Condite i filetti di pesce con sale marino macinato e paprika. Servite su un letto di verdure cotte al vapore e guarnite con foglie di coriandolo. È possibile abbinare questo piatto con patate novelle piccole condite con olio aromatizzato al peperoncino e aglio.

Tempo totale di preparazione: circa 40 minuti

150 calorie a porzione:
 30 g di proteine
 1 g di grassi
 (0 g saturi)
 5 g di carboidrati
 5 g di fibre

Ingredienti
150 g di fagiolini francesi tagliuzzati
200 g di gambi di broccoli o di cime
1 peperone giallo pulito e tagliato
8 filetti di rombo (4 spessi e 4 sottili ricavati da 2 rombi interi)
150 g di spinaci (selvatici)
sale marino macinato
paprika in polvere
5 g di coriandolo

Ingredients

750 g small new potatoes, peeled

salt and pepper

4 single chicken breasts

3 sprigs of basil

4 sun-dried tomatoes and
1 tablespoon of tomato oil

½ ball of mozzarella, cut into 4 slices

500 g fennel, cleaned and sliced

2 garlic cloves, peeled and sliced

3 tablespoons black olives

cling film

cocktail picks

Contains 410 kilocalories per portion:

40 g protein

10 g fat of which 4 g saturated fat

40 g carbohydrates

9 g fibre



Chicken roll with sun-dried tomatoes and mozzarella

Main course - Serves 4

1. Place the sprigs of basil (keep leaves) into the flavour booster.
2. Cut potatoes into halves lengthwise, place in steaming tier 2 and sprinkle with salt. Set the timer for 15 minutes to precook the potatoes.
3. Cover the chicken breasts with cling film and batter until flat. Place 2 leaves of basil, 1 sun-dried tomato and 1 slice of mozzarella in the centre of each piece of chicken. Season with salt and pepper, roll tightly and secure with a cocktail pick.
4. Place the chicken rolls in steaming tier 1. Set the timer for 15 minutes and let the chicken rolls and potatoes cook.
5. After 10 minutes add fennel and garlic to steaming tier 3 and steam with the rest of the food for the remaining 5 minutes. Mix the potatoes, fennel and olives in a bowl and add basil. Coat the chicken rolls with oil, cut them into three pieces and serve with the potato and fennel mixture.

Total preparation time approximately 50 minutes

Roulades de poulet aux tomates séchées et à la mozzarella

Plat principal - pour 4 personnes

- Placez les brins de basilic dans le diffuseur d'arômes (gardez quelques feuilles pour la décoration).
- Coupez les pommes de terres en deux dans le sens de la longueur, placez-les dans le bol vapeur 2 et saupoudrez-les de sel. Réglez le minuteur sur 15 minutes pour précuire les pommes de terre.
- Recouvrez les blancs de poulet d'un film étirable et aplatissez-les. Placez deux feuilles de basilic, une tomate séchée et une tranche de mozzarella au milieu de chaque morceau de poulet. Assaisonnez avec du sel et du poivre, enroulez en serrant bien et faites tenir les roulades avec un pic en bois.
- Déposez les roulades de poulet dans le bol vapeur 1. Réglez le minuteur sur 15 minutes et laissez cuire les roulades et les pommes de terre.
- Au bout de 10 minutes, ajoutez le fenouil et l'ail dans le bol 3 et faites-les cuire avec le reste des aliments pendant les 5 minutes restantes. Mélangez les pommes de terre, le fenouil et les olives dans un bol et ajoutez-y du basilic. Versez de l'huile sur les roulades, coupez-les en trois et servez avec un mélange à base de pommes de terre et de fenouil.

Temps total de préparation: environ 50 minutes	Ingrédients
	750 g de petites pommes de terre nouvelles épluchées
	sel et poivre
	4 blancs de poulet
	3 brins de basilic
Contient 410 kilocalories par portion:	4 tomates séchées et 1 cuillère à soupe d'huile de tomate
40 g de protéines	½ boule de mozzarella coupée en quatre tranches
10 g de matières grasses dont 4 g de graisses saturées	500 g de fenouil lavé et coupé en lamelles
40 g de glucides	2 gousses d'ail épluchées et coupées en lamelles
9 g de fibres	3 cuillères à soupe d'olives noires
	du film étirable
	pics en bois

Hähnchenbrustroulade mit sonnengetrockneten Tomaten und Mozzarella

Hauptgericht - für 4 Personen

- Legen Sie die Basilikumzweige (die Blätter behalten) in den Gewürzeinsatz.
- Schneiden Sie die Kartoffeln der Länge nach in Hälften, geben Sie sie anschließend in den Dampfaufsatz 2, und salzen Sie sie. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten, um die Kartoffeln vorzugaren.
- Decken Sie die Hähnchenbrustfilets mit Frischhaltefolie ab, und klopfen Sie sie flach. Legen Sie je 2 Basilikumblätter, 1 sonnengetrocknete Tomate und 1 Scheibe Mozzarella in die Mitte der Filets. Mit Salz und Pfeffer würzen, fest zusammenrollen und mit einem Holzspießchen feststecken.
- Legen Sie die Hähnchenbrustroulade in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten ein, und lassen Sie die Rouladen und Kartoffeln garen.
- Geben Sie nach 10 Minuten den Fenchel und den Knoblauch in den Dampfaufsatz 3, und lassen Sie alles weitere 5 Minuten garen. Vermengen Sie die Kartoffeln, den Fenchel und die Oliven in einer Schüssel, und geben Sie Basilikum hinzu. Bestreichen Sie die Hähnchenbrustrouladen mit Öl, schneiden Sie sie in jeweils 3 Scheiben. Mit der Kartoffel-Fenchel-Beilage servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten	Zutaten
	750 g kleine Frühkartoffeln, geschält
	Salz und Pfeffer
	4 einzelne Hähnchenbrustfilets
	3 Basilikumzweige
Enthält 410 Kilokalorien pro Portion:	4 sonnengetrocknete Tomaten, 1 Esslöffel Tomatenmark
40 g Eiweiß	½ Stück Mozzarella, in 4 Scheiben geschnitten
10 g Fett (4 g gesättigte Fettsäuren)	500 g Fenchel, gewaschen und in Scheiben
40 g Kohlenhydrate	2 Knoblauchzehen, geschält und zerkleinert
9 g Ballaststoffe	3 Esslöffel schwarze Oliven
	Frischhaltefolie
	Holzspießchen

Kiprolletjes met zongedroogde tomaten en mozzarella

Hoofdgerecht - voor 4 personen

- Doe de takjes van de basilicum (bewaar de blaadjes) in de Flavour Booster.
- Snijd de aardappelen in de lengte doormidden, doe ze in stoomschaal 2 en bestrooi ze met zout. Stel de timer in op 15 minuten om de aardappelen voor te koken.
- Bedek de kipfilets met huishoudfolie en sla ze plat. Leg 2 blaadjes basilicum, 1 zongedroogde tomaat en 1 plakje mozzarella in het midden van ieder stuk kip. Breng het geheel op smaak met zout en peper, rol de kipfilet stevig op en prik vast met een cocktailprikkers.
- Doe de kiprolletjes in stoomschaal 1. Stel de timer in op 15 minuten en laat de kiprolletjes en de aardappelen gaar worden.
- Doe na 10 minuten venkel en knoflook in stoomschaal 3 en laat deze de resterende 5 minuten meestomen met de rest van het eten. Meng de aardappelen, venkel en olijven in een schaal en voeg basilicum toe. Bestrijk de kiprolletjes met olie, snijd ze in drie stukken en serveer ze met het mengsel van aardappelen en venkel.

Totale bereidingstijd: ongeveer 50 minuten.	In ingrediënten
	750 g kleine nieuwe aardappelen, geschild
	zout en peper
	4 losse kipfilets
	3 takjes basilicum
Bevat 410 kilocalorieën per portie:	4 zongedroogde tomaten en 1 eetlepel tomatenolie
40 g eiwit (4 g verzadigd)	½ bal mozzarella in 4 plakken gesneden
40 g koolhydraten	500 g venkel, gewassen en in plakken gesneden
9 g vezels	2 teentjes knoflook, gepeld en in plakjes gesneden
	3 eetlepels zwarte olijven
	huishoudfolie
	cocktailprikkers

Involtoni di pollo con pomodori secchi e mozzarella

Piatto principale - per 4 persone

- Inserite i ciuffi di basilico (mettete da parte le foglie) nel Flavour Booster.
- Tagliate le patate a metà per il verso della lunghezza, mettetele nel recipiente per la cottura a vapore numero 2 e salate. Impostate il timer su 15 minuti per una prima cottura delle patate.
- Coprite i petti di pollo con la pellicola e batteteli fino a quando non saranno sottili. Mettete due foglie di basilico, 1 pomodoro secco e una fetta di mozzarella al centro di ciascun petto di pollo. Condite con sale e pepe, arrotolate saldamente e chiudete con uno stuzzicadenti.
- Mettete gli involtoni nel recipiente per la cottura a vapore numero 1. Impostate il timer su 15 minuti e lasciate cuocere gli involtoni e le patate.
- Dopo 10 minuti aggiungete il finocchio e l'aglio al recipiente numero 3 e cuocete con il resto degli alimenti per i restanti 5 minuti. Mischiate le patate, il finocchio e le olive in un recipiente e aggiungete il basilico. Condite gli involtoni di pollo con olio, tagliateli in tre parti e conditeli con il misto di patate e finocchi.

Tempo totale di preparazione: circa 50 minuti.	Ingredienti
	750 g di patate novelle piccole pelate
	sale e pepe
	4 petti di pollo
	3 ciuffi di basilico
410 calorie a porzione:	4 pomodori secchi e 1 cucchiaino di olio aromatizzato al pomodoro
40 g di proteine	½ mozzarella tagliata in 4 fette
10 g di grassi (4 g saturi)	500 g di finocchio pulito e tagliato
40 g di carboidrati	2 spicchi d'aglio pelati e tagliati
9 g di fibre	3 cucchiaini di olive nere
	pellicola trasparente
	spiedini per cocktail

Steamed salmon with green vegetables

Main course - Serves 4

1. Place steaming tier 1 on the drip tray. Place steaming tier 2 on top of steaming tier 1.
2. Hang rice steaming tier in steaming tier 2 and add rice and approximately 450 ml of warm water and salt. Cover with lid.
3. Set the timer for 20 minutes.
4. Then fill steaming tier 3, starting with a layer of courgette slices, followed by the asparagus tips, broad beans and peas. After 10 minutes steaming time, place this steaming tier on top of steaming tier 2.
5. After 20 minutes steaming time put the salmon steaks in steaming tier 1.
6. Add a few sprigs of dill to the flavour booster. Set the timer for another 15 minutes and steam the 3 steaming tiers until done. Switch off the steamer.
7. Season the salmon steaks with salt and freshly ground pepper and serve on a bed of rice with al dente-cooked green vegetables. Drizzle with lemon-flavoured olive oil and garnish with a few sprigs of dill.

Total preparation time approximately 40 minutes



Ingredients

4 salmon steaks of 200 g each

10 g dill, keep a few sprigs to use for garnish

300 g white minute rice

1 courgette, finely sliced

200 g green asparagus tips

150 g broad beans (frozen)

150 g garden peas (frozen)

freshly ground pepper and salt

lemon-flavoured olive oil

Contains 805 kilocalories per portion:

50 g protein

37 g fat of which 8 g saturated fat

68 g carbohydrates

7 g fibre

Saumon à la vapeur et légumes verts

Plat principal - pour 4 personnes

- Placez le bol vapeur 1 sur le plateau égouttoir. Posez le bol vapeur 2 sur le bol vapeur 1.
- Placez le bol à riz dans le bol vapeur 2, versez-y le riz et environ 450 ml d'eau chaude salée. Couvrez le bol avec le couvercle.
- Réglez le minuteur sur 20 minutes.
- Remplissez le bol vapeur 3 en commençant par une couche de rondelles de courgettes, puis en ajoutant les pointes d'asperges, les fèves et les petits pois. Une fois que le riz a cuit 10 minutes, placez le bol vapeur de légumes au-dessus du bol vapeur 2.
- Après 20 minutes de cuisson, déposez les darnes de saumon dans le bol vapeur 1.
- Placez quelques brins d'aneth dans le diffuseur d'arômes. Réglez le minuteur sur 15 minutes et laissez cuire le contenu des 3 bols. Éteignez le cuisinier vapeur.
- Assaisonnez les darnes de saumon avec du sel et du poivre fraîchement moulu. Servez sur un lit de riz avec les légumes verts cuits al dente. Versez quelques gouttes d'huile d'olive au citron et ajoutez quelques brins d'aneth pour apporter la touche finale.

Temps total de préparation: environ 40 minutes

Contient 805 kilocalories per portion:
50 g de protéines
37 g de matières grasses dont 8 g de graisses saturées
68 g de glucides
7 g de fibres

Ingrédients
4 darnes de saumon de 200 g chacune
10 g d'aneth (gardez quelques brins pour la décoration)
300 g de riz blanc étuvé
1 courgette coupée en fines rondelles
200 g de pointes d'asperges vertes
150 g de fèves (surgelées)
150 g de petits pois (surgelés)
sel et poivre fraîchement moulu
huile d'olive au citron

Gedünsteter Lachs mit grünem Gemüse

Hauptgericht - für 4 Personen

- Setzen Sie den Dampfaufsatz 1 auf die Auffangschale. Setzen Sie den Dampfaufsatz 2 auf den Dampfaufsatz 1.
- Setzen Sie den Reisaufsatz in den Dampfaufsatz 2. Geben Sie Reis und ca. 450 ml warmes Wasser hinzu, und salzen Sie alles. Setzen Sie den Deckel auf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten ein.
- Füllen Sie anschließend in den Dampfaufsatz 3 zuerst eine Schicht Zucchini-scheiben, dann die Spargelköpfe, dicke Bohnen und Erbsen. Setzen Sie nach einer 10-minütigen Garzeit den Dampfaufsatz 3 auf den Dampfaufsatz 2.
- Geben Sie nach einer 20-minütigen Garzeit die Lachssteaks in den Dampfaufsatz 1.
- Geben Sie einige Dillzweige in den Gewürzeinsatz. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf weitere 15 Minuten ein, und setzen Sie den Dampfvorgang fort, bis die Garzeit verstrichen ist. Schalten Sie den Dampfgarer aus.
- Den Lachs mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Auf einem Bett aus Reis und bissfest gegartem grünem Gemüse servieren. Mit Olivenöl mit Zitronengeschmack beträufeln und mit einigen Dillzweigen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Enthält 805 Kilokalorien pro Portion:
50 g Eiweiß
37 g Fett (8 g gesättigte Fettsäuren)
68 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

Zutaten
4 Lachssteaks zu je 200 g
10 g Dill, einige Zweige zum Garnieren
300 g weißer Reis
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
200 g grüne Spargelköpfe
150 g dicke Bohnen (gefroren)
150 g junge Erbsen (gefroren)
Frisch gemahlener Pfeffer und Salz
Olivenöl mit Zitronengeschmack

Gestoomde zalm met groene groenten

Hoofdgerecht - voor 4 personen

- Plaats stoomschaal 1 op de lekbak. Plaats stoomschaal 2 boven op stoomschaal 1.
- Hang de rijststoomschaal in stoomschaal 2 en doe hierin de rijst, ongeveer 450 ml warm water en wat zout. Sluit de schaal af met het deksel.
- Stel de timer in op 20 minuten.
- Doe vervolgens ingrediënten in schaal 3: begin met een laagje courgetteplakjes, gevolgd door de aspergekopjes, tuinbonen en erwten. Plaats deze stoomschaal na 10 minuten stomen boven op stoomschaal 2.
- Doe na 20 minuten stomen de zalmfilets in stoomschaal 1.
- Doe een paar takjes dille in de Flavour Booster. Stel de timer in op nog eens 15 minuten en laat de inhoud van de 3 stoomschalen gaar worden. Schakel de stomer uit.
- Breng de zalmfilets op smaak met zout en versgemalen peper en serveer ze op een bedje van rijst en beetgare groene groenten. Besprenkel het geheel met een beetje olijfolie met citroenaroma en garneer met een paar takjes dille.

Totale bereidingstijd: ongeveer 40 minuten

Bevat 805 kilocalorieën per portie:
50 g eiwit
37 g vet (waarvan 8 g verzadigd)
68 g koolhydraten
7 g vezels

Ingrediënten
4 zalmfilets van 200 g per stuk
10 g dille, bewaar een paar takjes voor de garnering
300 g witte snelkookrijst
1 courgette in dunne plakjes
200 g kopjes van groene asperges
150 g tuinbonen (uit de vriezer)
150 g doperwtten (uit de vriezer)
versgemalen peper en zout
olijfolie met citroenaroma

Salmone al vapore con verdure verdi

Piatto principale - per 4 persone

- Posizionate il contenitore per la cottura al vapore 1 sul vassoio antigoccia. Posizionate il recipiente per la cottura al vapore 2 sul numero 1.
- Mettete il recipiente per la cottura a vapore del riso dentro il recipiente 2, aggiungete il riso e circa 450 ml di acqua tiepida e sale. Coprite con il coperchio.
- Impostate il timer su 20 minuti.
- Successivamente riempite il recipiente per la cottura a vapore numero 3 iniziando con uno strato di fette di zucchine seguito dalle punte di asparagi, fave e piselli. Dopo 10 minuti di cottura, posizionate questo recipiente sul recipiente numero 2.
- Dopo 20 minuti di cottura mettete i filetti di salmone nel recipiente numero 1.
- Aggiungete qualche ciuffo di aneto al Flavour Booster. Impostate il timer su altri 15 minuti e cuocete gli alimenti nei tre recipienti fino a cottura. Spegnete il sistema di cottura a vapore.
- Condite i filetti di salmone con sale e pepe macinato fresco, quindi servite su un letto di riso accompagnato da verdure cucinate "al dente". Cospargete il tutto di olio aromatizzato al limone e guarnite con qualche ciuffo di aneto.

Tempo totale di preparazione: circa 40 minuti

805 calorie a porzione:
50 g di proteine
37 g di grassi (8 g saturi)
68 g di carboidrati
7 g di fibre

Ingredienti
4 filetti di salmone di 200 g l'uno
10 g di aneto, tenerne qualche ciuffo per guarnire
300 g di riso fino bianco
1 zuccina tagliata finemente
200 g di punte di asparagi verdi
150 g di fave (surgelate)
150 g di piselli (surgelati)
pepe appena macinato e sale
olio di oliva insaporito al limone

Fish skewers with sugar peas and lime mayonnaise

Main course - Serves 4

1. Place lime peel into the flavour booster.
2. Put rice and 450 ml of water in rice steaming tier and place on steaming tier 1. Set the timer for 40 minutes and cook.
3. Mix mayonnaise with 2 tablespoons of lime juice, grated lime peel, salt and pepper.
4. Dice the fish into 16 cubes. Assemble onto wooden skewers by alternating 2 cubes of white fish, 2 pieces of crab stick and finishing with shrimp.
5. Put the rice in steaming tier 3 after 40 minutes and place the sugar peas in steaming tier 2 and the fish skewers in steaming tier 1. Set the timer for 5 minutes, steam the fish until tender and cook the peas al dente.
6. Lay the fish skewers on a bed of rice and sugar peas, sprinkle with sesame seeds and serve with lime mayonnaise.

Total preparation time approximately 65 minutes

Tip: cook the rice with 1/3 coconut milk and 2/3 water.



Contains 625 kilocalories per portion:

32 g protein
25 g fat of which 2 g saturated fat
68 g carbohydrates
3 g fibre

Ingredients
300 g Basmati rice
salt and pepper
1 lime, grated peel and juice Peel of 1 lime
100 ml mayonnaise
300 g firm white fish (cod, catfish)
8 crab sticks, halved
8 jumbo shrimp
300 g sugar peas, trimmed
1 tablespoon roasted sesame seeds
8 wooden skewers



Brochettes de poisson aux pois mange-tout et à la mayonnaise au citron vert

Plat principal - pour 4 personnes

- Placez l'écorce de citron vert dans le diffuseur d'arômes.
- Versez le riz et 450 ml d'eau dans le bol à riz et posez-le sur le bol vapeur 1. Réglez le minuteur sur 40 minutes et laissez cuire.
- Ajoutez à la mayonnaise 2 cuillères à soupe de jus de citron vert, le zeste du citron vert, le sel et le poivre, puis mélangez.
- Coupez le poisson en 16 cubes. Enfilez les morceaux sur des brochettes en bois en alternant 2 cubes de poisson avec 2 morceaux de bâtonnets de crabe et finissez avec les crevettes.
- Mettez le riz dans le bol vapeur 3 et faites cuire 40 minutes. Mettez les pois mange-tout dans le bol vapeur 2 et les brochettes de poisson dans le bol vapeur 1. Réglez le minuteur sur 5 minutes. Laissez cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit bien tendre et les pois mange-tout aldente.
- Disposez les brochettes de poisson sur un lit de riz et de pois mange-tout. Saupoudrez de graines de sésame et servez avec la mayonnaise au citron vert.

Temps total de préparation: environ 65 minutes

Contient 625 kilocalories par portion:

32 g de protéines
25 g de matières grasses dont 2 g de graisses saturées
68 g de glucides
3 g de fibres

Ingrédients
300 g de riz basmati
sel et poivre
1 citron vert, zeste et jus
écorce d'un citron vert
100 ml de mayonnaise
300 g de poisson blanc à chair ferme (cabillaud, lotte)
8 bâtonnets de crabe coupés en deux
8 crevettes jumbo (crevettes cocktail)
300 g de pois mange-tout coupés
1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
8 brochettes en bois

Conseil: Faites cuire le riz dans 1/3 de lait de coco et 2/3 d'eau.

Fischspieße mit Zuckererbsen und Limettenmayonnaise

Hauptgericht - für 4 Personen

- Legen Sie die Limettenschale in den Gewürzeinsatz.
- Geben Sie den Reis und 450 ml Wasser in den Reisaufsatz, und setzen Sie ihn auf den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 40 Minuten Garzeit ein.
- Vermengen Sie die Mayonnaise mit 2 Esslöffeln Limettensaft, der geriebenen Limettenschale, Salz und Pfeffer.
- Schneiden Sie den Fisch in 16 Würfel. Stecken Sie auf einen Holzspieß jeweils 2 Würfel weißen Fisch, 2 Stückchen Krebsfleisch und schließlich die Garnelen.
- Geben Sie nach 40 Minuten den Reis in den Dampfaufsatz 3. Geben Sie die Zuckerschoten in den Dampfaufsatz 2 und die Fischspieße in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 5 Minuten, garen Sie den Fisch, bis er zart ist, und die Zuckerschoten al dente.
- Legen Sie die Fischspieße auf ein Bett aus Reis und Zuckerschoten, und bestreuen Sie das Ganze mit Sesamsamen. Dazu die Limettenmayonnaise reichen.

Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Enthält 625 Kilokalorien pro Portion:

32 g Eiweiß
25 g Fett (2 g gesättigte Fettsäuren)
68 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zutaten
300 g Basmati-Reis
Salz und Pfeffer
1 Limette, geriebene Schale und Saft
Schale von 1 Limette
100 ml Mayonnaise
300 g festen Fisch (Dorsch, Wels)
8 Krebsfleisch, halbiert
8 große Garnelen
300 g Zuckerschoten, geputzt
1 Esslöffel geröstete Sesamsamen
8 Holzspieße

Tipp: Garen Sie den Reis mit 1/3 Kokosnussmilch und 2/3 Wasser.

Visspiesen met peultjes en limoenmayonaise

Hoofdgerecht - voor 4 personen

- Doe de schil van de limoen in de Flavour Booster.
- Doe de rijst en 450 ml water in de rijststoomschaal en plaats deze boven op stoomschaal 1. Stel de timer in op 40 minuten.
- Meng de mayonaise met 2 eetlepels limoenap, geraspte limoenschil, zout en peper.
- Snijd de vis in 16 blokjes en steek deze op houten spiesen: eerst 2 blokjes witvis, gevolgd door 2 stukjes krabstick en ten slotte een garnaal.
- Doe na 40 minuten de rijst in stoomschaal 3, de peultjes in stoomschaal 2 en de visspiesen in stoomschaal 1. Stel de timer in op 5 minuten en stoom de vis tot deze mals is. Stoom de peultjes beetgaar.
- Leg de visspiesen op een bedje van rijst en peultjes en bestrooi het geheel met sesamzaad. Serveer dit gerecht met de limoenmayonaise.

Totale bereidingstijd: ongeveer 65 minuten

Bevat 625 kilocalorieën per portie:

32 g eiwit
25 g vet (2 g verzadigd)
68 g koolhydraten
3 g vezels

Ingrediënten
300 g basmatirijst
zout en peper
1 limoen, geraspte schil en sap
schil van 1 limoen
100 ml mayonaise
300 g stevige witvis (kabeljauw, meerval) 300 g de poisson blanc à chair ferme (cabillaud, lotte)
8 krabsticks, gehalveerd
8 jumbogarnalen
300 g peultjes, gepunt
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
8 houten spiesen

Tip: Kook de rijst in 1/3 kokosmelk en 2/3 water.

Spiedini di pesce con fagiolini cinesi e maionese al lime

Piatto principale - per 4 persone

- Mettete la buccia del lime nel Flavour Booster.
- Mettete il riso e 450 ml di acqua nel recipiente per la cottura a vapore numero 1. Impostate il timer su 40 minuti e avviate la cottura.
- Mischiate la maionese con 2 cucchiai di succo di lime, grattugiate la buccia del lime, aggiungete sale e pepe.
- Tagliate il pesce in 16 cubetti. Infilzate con degli spiedini alternando 2 cubetti di pesce bianco a 2 pezzetti di surimi e finite con i gamberi.
- Mettete il riso nel recipiente numero 3 una volta che sono trascorsi i 40 minuti, quindi mettete i fagiolini cinesi nel recipiente numero 2 e gli spiedini di pesce nel recipiente numero 1. Impostate il timer su 5 minuti, cuocete il pesce fino a che non risulta morbido e i fagiolini "al dente".
- Posizionate gli spiedini su un letto di riso e fagiolini cinesi, condite con semi di sesamo e servite con la maionese al lime.

Tempo totale di preparazione: circa 65 minuti

625 calorie a porzione:

32 g di proteine
25 g di grassi
(2 g saturi)
68 g di carboidrati
3 g di fibre

Ingredienti
300 g di riso Basmati
sale e pepe
1 lime (buccia grattugiata e succo)
buccia grattugiata di un 1 lime
100 ml di maionese
300 g di pesce bianco compatto (merluzzo, pesce gatto)
8 bastoncini di surimi tagliati a metà
8 gamberi reali
300 g di fagiolini cinesi tagliati
1 cucchiaio di semi di sesamo arrostiti
8 spiedini di legno

Consiglio: Cuocete il riso con 1/3 di latte di cocco e 2/3 di acqua.

Steamed lamb and winter vegetable stew

Main course - Serves 4

1. Mix the lamb in the XL steaming bowl with garlic, thyme and pepper and salt to taste.
2. Mix in the parsnip, sweet potato, celery and onion.
3. Remove the bottom from steam bowl 3. Place steaming bowl 3 on steaming bowl 2, and place both on the drip tray. Hang the XL steaming bowl in steaming bowl 3.
4. Pour the red wine, beef stock and olive oil over the lamb and vegetables.
5. Put the lid on the steaming bowl.
6. Set the timer to 45 minutes and steam until the lamb and vegetables are done. Stir once or twice. Serve with rice or couscous.

Total preparation time approximately 55 minutes



Ingredients

500 g stewing lamb, cubed

2 cloves garlic, chopped finely

1 tablespoon fresh thyme,
chopped finely

freshly ground pepper and salt

300 g butternut squash,
seeded and cubed

150 g parsnips, sliced

150 g sweet potatoes, cubed

125 g celery, sliced

1 medium onion, chopped coarsely

100 ml red wine

125 ml beef stock

1 tablespoon olive oil

Contains 350 kilocalories per portion:

26 g proteins

20 g fat, of which 8 g saturated fat

17 g carbohydrates

4 g fibres

Agneau Cuit à la vapeur et aux légumes d'hiver

Plat principal – 4 portions

- Mélangez l'agneau dans le bol XL avec l'ail, le thym, le poivre et le sel pour avoir un goût.
- Mélangez avec le panais, la patate douce, le céleri et l'oignon.
- Enlever le troisième bol puis positionnez-le sur le second. Placez-les ensuite au dessus du diffuseur d'arômes. Pour finir, mettez le bol XL sur le troisième panier.
- Versez le vin rouge, le bouillon et l'huile d'olive sur l'agneau et les légumes.
- Mettez le couvercle sur le bol de dégagement de vapeur d'eau.
- Réglez le minuteur sur 45 minutes et laissez agir la vapeur jusqu'à ce que l'agneau et les légumes soient prêts. Remuez 20 minutes.

Temps de préparation
total environ 55
minutes

Ingrédients
500 g d'agneau coupés en dés et cuits à l'étouffée
2 clous de girofle, coupés finement
1 cuillère à soupe de thym frais, coupé finement
Poivre fraîchement moulu et sel
300 g de beurre coupé en dés
150 g panais, tranché en rondelles
150 g de patates douces, coupés en dés
125 g céleri, coupé
1 oignon moyen, coupé grossièrement
100 ml de vin rouge
125 ml de bouillon de boeuf
1 cuillère à soupe huile d'olive

Contient 350
kilocalories
par portion
4g fibres
26g de protéines
20g de graisse, dont 8g
de graisse saturée
17g de glucides

Lammeintopf mit Wintergemüse

Hauptgericht für 4 Personen

- Das Lammfleisch im XL-Dampfeinsatz mit dem Knoblauch, dem Thymian sowie Pfeffer und Salz mischen.
- Pastinaken, Süßkartoffeln, Sellerie und Zwiebel darunter mischen.
- Den Boden von Dampfaufsatz 3 entfernen. Aufsatz 3 auf Aufsatz 2 setzen und beide auf die Abtropfschale stellen. Den XL-Dampfeinsatz in den Dampfaufsatz 3 einhängen.
- Rotwein, Rinderbrühe und Olivenöl über das Fleisch und das Gemüse gießen.
- Den Deckel auf den Dampfeinsatz setzen.
- Den Timer auf 45 Minuten einstellen und Fleisch und Gemüse gar dämpfen. Ein- oder zweimal umrühren. Mit Reis oder Couscous servieren.

Zubereitungszeit
insgesamt ca. 55
Minuten

Zutaten
500 g Lammfleisch, in Würfeln
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL frischer Thymian, fein gehackt
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
300 g Hokkaido-Kürbis, entkernt und in Würfel geschnitten
150 g Pastinaken, in Scheiben
150 g Süßkartoffeln, in Würfeln
125 g Sellerie, in Scheiben
1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt
100 ml Rotwein
125 ml Rinderbrühe
1 EL Olivenöl

Enthält
350 Kilokalorien
pro Portion:
26 g Eiweiß
20 g Fett (8 g
gesättigte Fettsäuren)
17 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Lamstoofpot met wintergroenten

Hoofdgerecht – voor 4 personen

- Meng het lamsvlees in de XL stoomschaal met knoflook, tijm en peper en zout naar smaak.
- Schep pastinaak, zoete aardappel, bleekselderij en ui erdoor.
- Verwijder de bodem uit stoomschaal 3. Plaats stoomschaal 3 op stoomschaal 2 en plaats ze samen op de lekbak. Hang de XL stoomschaal in stoomschaal 3.
- Schenk de rode wijn, bouillon en olijfolie over het lamsvlees en de groenten.
- Plaats het deksel op de stoomschaal.
- Stel de timer in op 45 minuten en stoom het lamsvlees en de groenten gaar. Roer een of twee keer door. Lekker met rijst of couscous.

Totale bereidingstijd
ongeveer 55 minuten

Ingrediënten
500 g lamstoofvlees, in blokjes
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 eetlepel verse tijm, fijngehakt
versgemalen zwarte peper en zout
300 g oranje pompoen zonder zaadjes, in blokjes
150 g pastinaak, in plakjes
150 g zoete aardappel, in blokjes
125 g bleekselderij, in plakjes
1 ui, grofgehakt
100 ml rode wijn
125 ml vleesbouillon
1 eetlepel olijfolie

Bevat
350 kilocalorieën per
portie:
26 g eiwit
20 g vet (waarvan 8 g
verzadigd)
17 g koolhydraten
4 g vezels

Stufato di agnello e verdure d'inverno

Secondo piatto – Per 4 persone

- Mescolate la carne con l'aglio, il timo, sale e pepe nel recipiente del vapore XL.
- Aggiungete la pastinaca, le patate dolci, il sedano e la cipolla.
- Togliete il coperchio dal recipiente vapore 3. Mettete il recipiente vapore 3 sul recipiente 2 e appoggiate entrambi sul vassoio di drenaggio. Collocate il recipiente XL nel recipiente 3.
- Versate il vino rosso, il brodo e l'olio d'oliva sulla carne e le verdure.
- Mettete il coperchio sul recipiente vapore.
- Impostate il timer su 45 minuti e fate cuocere la carne e le verdure, mescolando una o due volte. Servite con riso o couscous.

Tempo complessivo
di preparazione : circa
55 minuti

Ingredienti
500 g di carne d'agnello a pezzetti
2 spicchi d'aglio, tritati finemente
1 cucchiaio di timo fresco, tritato finemente
sale e pepe macinato al momento
300 g di zucca, privata dei semi e tagliata a dadini
150 g di pastinaca, a fettine
150 g di patate dolci, a dadini
125 g di sedano, a fettine
1 cipolla media, tritata grossolanamente
100 ml di vino rosso
125 ml di brodo di manzo
1 cucchiaio di olio d'oliva

Contiene 350 calorie
per porzione:
26g di proteine
20g di grassi, di cui 8 g di
grassi saturi
17g di carboidrati
4g di fibre

Asian-style fish wrap with lemon grass rice

Ingredients

1 small leek

50 ml coconut milk

½ teaspoon laos (ground galanga root)

1 garlic clove, finely chopped

3 cm piece of ginger, finely chopped

salt and pepper

4 large iceberg lettuce leaves

4 organic cod fillets of approx. 150 g

250 g Pandan rice

1 lemon grass stalk, chopped and crushed

1 teaspoon green tea leaves

Contains 380 kilocalories per portion:

33 g protein

5 g fat of which 2 g saturated fat

51 g carbohydrates

2 g fibre



Main course - Serves 4

1. Remove the outer leek leave and cut lengthwise into 4 strips. Cut the rest of the leek into very fine rings.
2. Place the coconut milk in a bowl and stir in the laos, garlic and ginger. Season with salt and pepper.
3. Distribute the leek rings among the centres of the lettuce leaves and place the cod fillets on top. Then pour on the coconut mixture. Fold the lettuce leaves over the fish and bundle with the leek strips.
4. Add the tea to the flavour booster. Put the rice, lemon grass and 350 ml of water in rice steaming tier and place on steaming tier 1. Place the fish wraps on the rice.
5. Set the timer for 20 minutes and cook the fish wraps and rice until done. (Stir the rice once after 10 minutes.) Remove the lemon grass from the rice before serving.

Total preparation time approximately 35 minutes

Rouleaux de poisson à l'asiatique et riz à la citronnelle

Plat principal - pour 4 personnes

- Retirez la feuille extérieure du poireau et coupez-la en 4, dans le sens de la longueur. Coupez le reste du poireau en rondelles très fines.
- Versez le lait de coco dans un bol et ajoutez-y le laos, l'ail et le gingembre. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Disposez les rondelles de poireau au centre des feuilles de laitue, placez les filets de cabillaud sur le dessus, puis arrosez avec le mélange à base de noix de coco. Repliez les feuilles de laitue sur le poisson et fermez les rouleaux avec les lamelles de poireau.
- Ajoutez les feuilles de thé dans le diffuseur d'arômes. Mettez le riz, la citronnelle et 350 ml d'eau dans le bol à riz, et placez-le sur le bol vapeur 1. Déposez les rouleaux de poisson sur le riz.
- Régalez le minuteur sur 20 minutes et faites cuire les rouleaux de poisson et le riz. (Remuez le riz au bout de 10 minutes de cuisson.) Retirez la citronnelle du riz avant de servir.

Temps de préparation:
35 minutes

Ingrédients
1 petit poireau
50 ml de lait de coco
½ cuillère à soupe de laos (racine de galanga moulu)
1 gousse d'ail finement hachée
1 morceau de gingembre de 3 cm coupé finement
sel et poivre
4 grandes feuilles de laitue iceberg
4 filets de cabillaud bio d'environ 150 g
250 g de riz au pandan
1 tige de citronnelle coupée et écrasée
1 cuillère à soupe de feuilles de thé vert

Contient
380 kilocalories
par portion:
33 g de protéine
5 g de matières grasses
dont 2 g de grasses saturées
51 g de glucides
2 g de fibres

Asiatische Fisch-Wraps mit Zitronengras-Reis

Hauptgericht - für 4 Personen

- Entfernen Sie die äußeren Lauchblätter, und schneiden Sie sie der Länge nach in 4 Streifen. Schneiden Sie die den restlichen Lauch in feine Ringe.
- Geben Sie die Kokosmilch in eine Schüssel, und rühren Sie den Galgant, den Knoblauch und den Ingwer darunter. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Verteilen Sie die Lauchringe in der Mitte der Salatblätter, und setzen das Dorschfilet obendrauf. Übergießen Sie das Ganze mit der Kokosmilchmischung. Falten Sie die Salatblätter über den Fisch, und schnüren Sie das Fischpaket mit den Lauchstreifen fest.
- Geben Sie den Tee in den Gewürzeinsatz. Geben Sie den Reis, das Zitronengras und 350 ml Wasser in den Reisaufsatz, und setzen Sie ihn auf den Dampfaufsatz 1. Setzen Sie die Fisch-Wraps auf den Reis.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten, und garen Sie die Fisch-Wraps und den Reis. (Rühren Sie den Reis nach 10 Minuten um.) Entfernen Sie vor dem Servieren das Zitronengras aus dem Reis.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten
1 kleine Stange Lauch
50 ml Kokosmilch
½ Teelöffel Thai-Ingwer (gemahlene Galgant-Wurzel)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
3 cm Ingwer, fein gehackt
Salz und Pfeffer
4 große Eisbergsalatblätter
4 Bio-Dorschfilets zu jeweils ca. 150 g
250 g Pandan-Reis
1 Stange Zitronengras, gehackt und zerstoßen
1 Teelöffel Grüne Tee-Blätter

Enthält
380 Kilokalorien
pro Portion:
33 g Eiweiß
5 g Fett (2 g gesättigte Fettsäuren)
51 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe

Aziatische viswrap met citroengrassrijst

Hoofdgerecht - voor 4 personen

- Verwijder het buitenste blad van de prei en snijd deze in 4 repen in de lengterichting. Snijd de rest van de prei in zeer dunne ringen.
- Doe de kokosmelk in een schaal en roer de laos, knoflook en gember er doorheen. Breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Leg de preiringen in het midden van de slabladen en leg de kabeljauwfilets hier bovenop. Giet vervolgens het kokosmelkmengsel over de filets. Vouw de slabladen over de vis en bind ze samen met de preirepen.
- Doe de thee in de Flavour Booster. Doe de rijst, het citroengras en 350 ml water in de rijststoomschaal en plaats deze boven op stoomschaal 1. Leg de viswraps op de rijst.
- Stel de timer in op 20 minuten en laat de viswraps en rijst gaar worden. (Roer de rijst na 10 minuten even om.) Verwijder het citroengras uit de rijst voordat u de rijst serveert.

Totale bereidingstijd:
35 minuten

Ingrediënten
1 kleine prei
50 ml kokosmelk
½ theelepel laos (gemalen galangawortel)
1 teentje knoflook, fijngehakt
stuk gember van 3 cm, fijngehakt
zout en peper
4 grote bladen ijsbergsla
4 biologische kabeljauwfilets van ongeveer 150 g
250 g pandanrijst
1 stengel citroengras, gehakt en gekneusd
1 theelepel groenetheeblaadjes

Bevat 380 kilocalorieën
per portie:
33 g eiwit
5 g vet waarvan
2 g verzadigd
51 g koolhydraten
2 g vezels

Involentino di pesce all'orientale con riso all'erba limoncina

Piatto principale - per 4 persone

- Rimuovete le foglie esterne del porro e tagliatelo lungo la lunghezza in 4 strisce. Tagliate il resto del porro in anelli molto sottili.
- Mettete il latte di cocco in una ciotola, aggiungete il laos, l'aglio e lo zenzero. Condite con sale e pepe.
- Distribuite gli anelli di porro al centro delle foglie di lattuga, quindi posizionatevi sopra i filetti di merluzzo. Spargete sopra la salsa al cocco. Piegare le foglie di lattuga sul pesce e chiudete con le strisce di porro.
- Aggiungete il tè al Flavour Booster. Mettete il riso, l'erba limoncina e 350 ml di acqua nel recipiente per il riso, quindi posizionate sul recipiente numero 1. Mettete gli involtini di pesce sul riso.
- Impostate il timer su 20 minuti e cuocete gli involtini di pesce e il riso quanto basta (dopo 10 minuti, girate il riso). Rimuovete l'erba limoncina dal riso prima di servire.

Tempo totale di preparazione:
circa 35 minuti

Ingredienti
1 porro piccolo
50 ml di latte di cocco
½ cucchiaino di laos (radice di galanga tritata)
1 spicchio d'aglio tritato finemente
3 cm di radice di zenzero tagliata finemente
sale e pepe
4 foglie larghe di lattuga
4 filetti di merluzzo organico di circa 150 g
250 g di riso Pandan
1 gambo di erba limoncina tritato e schiacciato
1 cucchiaino di foglie di tè verde

380 calorie a porzione:
33 g di proteine
5 g di grassi di cui
2 g saturi
51 g di carboidrati
2 g di fibre

Almond puddings with a raspberry-honey topping



Dessert - Serves 4

1. Beat the eggs with the sugar to a froth using the hand blender. Whisk the milk and whipped cream and add the almonds.
2. Grease dishes with butter.
3. Distribute the pudding mixture among the dishes and place them in steaming tier 1. Set the timer for 20 minutes and cook the puddings.
4. Mash the raspberries with honey until smooth using the hand blender. If necessary, strain the seeds. Add the mint to the sauce.
5. Let the pudding cool off to room temperature. Pour the sauce onto the puddings and serve immediately.

Total preparation time approximately 35 minutes

Ingredients

2 medium-sized eggs
50 g sugar
150 ml semi-skimmed milk
150 ml whipped cream
26 g almonds, grated
1 tablespoon butter, room temperature
125 g raspberries
1 tablespoon honey
2 tablespoons finely chopped fresh mint

hand blender (with whisk)

4 heat resistant dishes or bowls of 150 ml
--

Contains 315 kilocalories per portion:

7 g protein
22 g fat of which 10 g saturated fat
22 g carbohydrates
3 g fibre

Crèmes aux amandes, garniture framboise et miel

Dessert - pour 4 personnes

- À l'aide du mixeur plongeant, battez les œufs en mousse avec le sucre. Fouettez le lait avec la crème chantilly, puis ajoutez les amandes.
- Enduisez les ramequins de beurre.
- Répartissez la crème dans les ramequins et placez-les dans le bol vapeur 1. Réglez le minuteur sur 20 minutes et laissez cuire les crèmes.
- À l'aide du mixeur plongeant, mélangez les framboises avec le miel jusqu'à obtenir une sauce lisse. Si nécessaire, filtrez les grains. Ajoutez la menthe à la sauce.
- Laissez les crèmes refroidir à température ambiante. Versez la sauce sur les crèmes et servez immédiatement.

Temps total
de préparation:
environ 35 minutes

Ingrédients	
2 œufs de taille moyenne	
50 g de sucre	
150 ml de lait demi-écrémé	
150 ml de crème chantilly	
26 g d'amandes râpées	
1 cuillère à soupe de beurre à température ambiante	
125 g de framboises	
1 cuillère à soupe de miel	
2 cuillères à soupe de menthe fraîche finement hachée	
mixeur plongeant (avec fouet)	
4 ramequins ou autres récipients résistants à la chaleur de 150 ml	

Contient
315 kilocalories
par portion:
7 g de protéines
22 g de matières
grasses dont 10 g de
grasses saturées
22 g de glucides
3 g de fibres

Mandelpudding mit Himbeer-Honig-Soße

Dessert - für 4 Personen

- Schlagen Sie mit dem Schneebesen des Stabmixers Eier und Zucker schaumig. Geben Sie dann die Milch, Schlagsahne und die Mandeln hinzu.
- Fetten Sie Dessertschälchen mit Butter ein.
- Verteilen Sie die Puddingmischung in die Schälchen, und setzen Sie sie in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten, und garen Sie den Pudding.
- Mischen Sie mit dem Stabmixer die Himbeeren mit dem Honig, bis Sie eine zähflüssige Masse erhalten. Gegebenenfalls durchsieben, dann die Minze hinzufügen.
- Lassen Sie den Pudding bei Raumtemperatur abkühlen. Gießen Sie die Soße über den Pudding. Sofort servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten	
2 mittelgroße Eier	
50 g Zucker	
150 ml fettarme Milch	
150 ml Schlagsahne	
26 g gehackte Mandeln	
1 Esslöffel Butter, Raumtemperatur	
125 g Himbeeren	
1 Esslöffel Honig	
2 Esslöffel fein gehackte Minze	
Stabmixer (mit Schneebesen)	
4 hitzebeständige Schüsseln oder Schälchen (150 g)	

Enthält
315 Kilokalorien
pro Portion:
7 g Eiweiß
22 g Fett (10 g
gesättigte Fettsäuren)
22 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Amandelpuddinkjes met frambozen-/honingsaus

Dessert - voor 4 personen

- Klop de eieren en de suiker met de handblender tot schuim. Klop de melk en slagroom en voeg de amandelen toe.
- Vet schaalpjes in met boter.
- Verdeel het puddingmengsel over de schaalpjes en plaats deze in stoomschaal 1. Stel de timer in op 20 minuten.
- Pureer met de handblender de frambozen met de honing tot een gladde saus. Zeef indien nodig de zaadjes eruit. Voeg de munt toe aan de saus.
- Laat de puddinkjes afkoelen tot kamertemperatuur. Giet de saus over de puddinkjes en serveer ze direct.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 35 minuten

Ingrediënten	
2 middelgrote eieren	
50 g suiker	
150 ml halfvolle melk	
150 ml geklopte slagroom	
26 g amandelen, geschaafd	
1 eetlepel boter op kamertemperatuur	
125 g frambozen	
1 eetlepel honing	
2 eetlepels fijngehakte verse munt	
handblender (met garde)	
4 hittebestendige schaalpjes of kommetjes met een inhoud van 150 ml	

Bevat 315 kilocalorieën
per portie:
7 g eiwit
22 g vet waarvan 10 g
verzadigd
22 g koolhydraten
3 g vezels

Budino alle mandorle con crema ai lamponi e miele

Dessert - per 4 persone

- SBattete le uova con e lo zucchero con il frullatore a immersione fino ad ottenere un composto spumoso. Montate il latte e la panna, quindi aggiungete le mandorle.
- Imburrate i piatti.
- Distribuite il composto nei piatti, quindi metteteli nel recipiente per la cottura al vapore numero 1. Impostate il timer su 20 minuti e cuocete i budini.
- Amalgamate i lamponi e il miele con il frullatore a immersione fino ad ottenere un composto omogeneo. Se necessario colate i semi. Aggiungete la menta alla salsa.
- Lasciate raffreddare i budini a temperatura ambiente, quindi versate su di essi la salsa e servite immediatamente.

Tempo totale di
preparazione:
circa 35 minuti

Ingredienti	
2 uova di media grandezza	
50 g di zucchero	
150 ml di latte parzialmente scremato	
150 ml di panna	
26 g di mandorle grattugiate	
1 cucchiaino di burro a temperatura ambiente	
125 g di lamponi	
1 cucchiaino di miele	
2 cucchiaini di menta fresca tagliate finemente	
frullatore a immersione (con fruste)	
4 piatti o ciotole resistenti al calore della capacità di 150ml	

315 calorie a porzione:
7 g di proteine
22 g di grassi di cui
10 g saturi
22 g di carboidrati
3 g di fibre

Notes

Notes

For more information, visit www.philips.com/kitchen

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site Web à l'adresse www.philips.com/cuisine

Weitere Informationen finden Sie unter www.philips.com/kitchen

Meer informatie vindt u op www.philips.com/kitchen

Per ulteriori informazioni, visitate il sito www.philips.com/kitchen