

Ångkokare

Ångkokarens egenskaper

- Mikrovågssäker.
- Silikonurkslaget tål värme upp till 215°C.
- Non-stick, motstår missfärgning.
- Styva, lättgreppade silikonhandtag.
- Skålen i familjestorlek är perfekt för servering.
Den kan också användas för att förvara rester i kylskåpet och värma upp (täckt) i mikrovågsugnen.
- Lätt att diska, tål maskindisk.



Skötsel och underhåll

- Undvik direktkontakt med öppen låga eller värmekälla.
- Ska inte användas i ugnen.
- Ska inte användas till ugnstekning.
- Ska inte placeras tom i mikrovågsugnen.
- Använd inte skursvampar, -pulver, -krämer eller blekmedel.
- Silikonurkslaget ska inte användas med knivar, gafflar eller andra vassa utensilier av metall.

mastrad 

Våra recept

Varm spenatsallad med lax

Tilapia à l'Orange med endiver

Väldoftande ris med räkor

Vitlökskyckling med haricots verts

Kalvmedaljonger med timjan,
rosmarin och ångkokt potatis

Iles flottantes



Ångkokning i mikrovågsugn Gourmé-resultat

Ångkokare mastrad

Snabba, sunda, smakrika måltider - med ett set!

1. Skölj grönsakerna i silikonurkslaget.
2. Håll vatten i skålen (upp till märket).
3. Täck över med silikonlocket och koka i mikrovågsugnen i 2 till 6 minuter.
4. Placera urkslaget med grönsakerna inuti (kan användas med antingen färska eller frusna ingredienser).
5. Täck över med silikonlocket och koka i mikrovågsugnen i 2 till 6 minuter. (se tillagningstabellen).
6. Ta ut ångkokaren från mikrovågsugnen. Placera ångbrickan ovanpå urkslaget och lägg i fisk, skaldjur, fågel, kött eller mera grönsaker.
7. Täck över med silikonlocket och koka i mikrovågsugnen i 2 till 6 minuter. Låt sedan stå i ytterligare flera minuter (se tillagningstabellen).

Tips:

Tillsätt citron eller örter i vattnet under ångkokningen för att framhäva smakerna.

På spisen

Silikonurkslaget med lock och ångbricka kan användas till ångkokning på spisen med kastruller ca 21-23 cm i diameter.

Obs!

Silikonurkslaget ska inte nedsänkas i vatten eller vidröra kastrullens botten.



Fördelarna med ångkokning

Ångkokning är ett av de sundaste sätten att tillaga mat på.

- Bevarar viktiga vitaminer och smaker.
- Värmer jämnt så att maten blir genomkokt.
- Grönsaker behåller sin sprödhet; fisk, skaldjur och kött torkar inte ut.

Mat	Vikt/mängd	Placera i	
		Durkslag	Ängbricka
Sparris	250 gr (1 knippa)	*	
Broccoli	310 gr (8,25 dl)	*	
Brysselkål	310 gr (8,25 dl)	*	
Morötter (skalade, skivade)	310 gr (5,5 dl)	*	
Majskolvar	2 kolvar	*	
Blomkål	310 gr (7 dl)	*	
Endiver (delade i halvor på längden)	395 gr	*	
Haricots verts (extratunna)	250 gr	*	
Purjolök (2 medelstora purjolökar)	200 gr	*	
Ärtor (extrafärska och tunna)	250 gr (4,15 dl)	*	
Paprika (skalad, urkärnad, tärnad)	395 gr (6,5 dl)		*
Russet-potatis (hela) 2-3 medelstora potatisar	200 gr	*	
Sugarsnap-ärtor	250 gr (4,15 dl)	*	
Tomater (2-3 medelstora skalade, urkärnade tomater)	200 gr		*
Kålrötter (hela)	300 gr (2-3 kålrötter)	*	
Zucchini (skivad)	510 gr (10,65 dl)	*	

Tillagningstid			Effekt
På spisen	I mikrovågsugnen	Låt stå med locket på	
6 min för stjälkarna och lägg sedan i knopparna i 2 min	5 min för stjälkarna och lägg sedan i knopparna i 2 min	-	medel
9 min	4 min	3 min	medel
9 min	4 min	3 min	medel
12 min	5 min	3 min	max
25 min	7 min		max
10,5 min	5 min	2 min	medel
10 min	5 min		max
15 min; ta ur och tillsätt smör, sedan 5 min till	4 min; ta ur och tillsätt smör sedan 3 min till	-	max
7,5 min	4 min	1 min	medel
12,5 min	5 min	5 min	max
12 min	4,5 min	2 min	medel
20 min	6,5 min	5 min	max
5 min	3 min	2 min	medel
6,5 min	2,5 min	1,5 min	medel
11 min	5 min	1 min	max
7,5 min	6 min	5 min	medel

Mat	Vikt/mängd	Placera i	
		Durkslag	Ängbricka
Fisk/skaldjur			
Torskilé	295 gr (2 filéer)		*
Jätteräkor (hela, skalade)	250 g		*
Småräkor (hela, skalade)	250 g	*	
Laxfilé	170 gr (1 filé)	*	
Skaldjur (musslor)	310 gr		
Kött och fågel			
Kyckling-/kalkonbröst	225 gr (1 bröst)		*
Ankilé (mager)	225 gr (1 filé)		*
Fläskkotlett	225 gr (3-4 kotletter)	*	
Kalvfilé	225 gr	*	
Sädeskorn			
Ris (klibbigt)	2,4 dl	*	
Couscous	2,4 dl	*	
Frukt			
Äpplen (i bitar)	2 äpplen	*	
Bananer (skalade och skivade)	2 bananer	*	
Fikon (hela)	140 gr	*	
Päron (hela)	2 päron	*	

Tillagningstid**Effekt**

På spisen	I mikrovågsugnen	Låt stå med locket på	
12,5 min	4 min	2 min	medel
9 min	4 min		medel
9 min	4 min		medel
11 min	3 min	2 min	medel
4 min	2 min		medel
11 min	3,5 min	2 min	max
8,5 min	3 min	2 min	max
13 min	4,5 min	5 min	max
12 min	4 min	2 min	max
30 min	4 min, rör om, sedan 3 min till	10 min	medel
10 min	3 min (låt svälla först i hett vatten)	2 min	medel
5 min	2 min, 15 sek	2 min	max
13 min	4 min	2 min	max
4 min	3 min	1 min	medel
2,5 min	1 min		medel

Mat	Vikt/mängd	Placera i	
		Durkslag	Ängbricka
Lägg till lite smaksättning			
Vitlök (oskalad)	0,6 dl	*	
Lök (tunna skivor)	2,4 dl	*	
Schalottenlök (oskalad)	40 gr		
I vatten			
Citronsaft	2 msk + skal		
Apelsinsaft	2 msk + skal		
Te	1 påse eller 1 tsk		
Basilika	5 blad		
Lavendel	1 msk		
Mynta	5 blad		
Rosmarin	1 msk		
Dragon	1 msk		
Timjan	1 msk		

TIPS:

Varmt vatten ger sprödare grönsaker.

Obs!

Alla recept är avsedda för en mikrovågsugn på 1000-watt.

Om din ugn har en annan effekt måste du anpassa tillagningstiden därefter.

Fisk/skaldjur

Varm spenatsallad med lax

140 gr färsk babyspenat
1 till 3 laxfiléer, skurna i 1 cm tärningar
1 msk sherryvinäger
1 msk valnötsolja
1,5 msk hackade valnötter
havssalt, färskmalen peppar efter smak

1-2 portioner

Skölj spenaten i kallt vatten i silikondurkslaget. Fyll ångkokarens skål med ljummet vatten upp till märket och placera sedan durkslaget med spenaten i skålen. Täck över och koka i mikrovågsugn i 2 minuter på 1000 W. Lägg laxtärningarna på den övre ångbrickan. Täck över och koka i ytterligare 1,5 minuter i 1000 W och låt sedan stå i 3 minuter med locket på. Servera varm med valnötter och vinägerrett gjord på sherryvinäger och valnötsolja. Salta och peppra.

Tilapia à l'Orange med endiver

2-3 portioner

4 apelsiner, pressade och urkärnade
3 endiver, delade i halvor på längden med hjärtat urtaget
450 gr tilapiafilé, skuren i 3 delar
1 tsk kumminfrön
havssalt, färskmalen peppar efter smak

Fyll ångkokarens skål med apelsinsaft upp till märket. Lägg endiverna i silikondurkslaget och lägg i skålen. Krydda tilapian med kummin, salt och peppar och lägg den på den övre ångbrickan. Tillsätt apelsinskal. Täck över och koka i mikrovågsugn i 6 minuter på 600 W och låt sedan stå i 3 minuter med locket på.

Obs! Alla recept är avsedda för en mikrovågsugn på 1000-watt.
Om din ugn har en annan effekt måste du anpassa tillagningstiden därefter.

Fisk/skaldjur

Väldoftande ris med räkor

3-4 portioner

12 stora räkor, skalade och rensade
1 msk olivolja
1 msk sojasås
1 tsk gurkmeja
1 msk färskhackad koriander
15 gr färskt citrongräs
1,2 dl basmatiris
havssalt, färskmalen peppar efter smak

Blanda räkorna med olivolja, sojasås, gurkmeja och koriander. Häll en kopp vatten i ångkokarens skål och tillsätt citrongräs. Lägg riset i silikondurkslaget och lägg i skålen. Täck över och koka i mikrovågsugn i 8 minuter på 1000 W. Lägg räkorna på den övre ångbrickan. Täck över och koka i 3 minuter och salta och peppra sedan.

Kött

Vitlötskyckling med haricots verts

2-3 portioner

3 dl färska haricots verts
3 vitlösklyftor, oskalade
3 kycklingbröst
3 tsk grov senap
havssalt, färskmalen peppar efter smak

Fyll ångkokarens skål med vatten upp till märket. Lägg haricots verts och vitlöken i silikondurkslaget och lägg i skålen. Täck över och koka i mikrovågsugn i 6 minuter på 1000 W. Bred en sked senap över varje kycklingbröst, vik på mitten, peppra och placera på den övre ångbrickan. Täck över och koka i ytterligare 3 minuter och låt sedan stå i 3 minuter med locket på. Salta efter smak.

300 gr kalvfilé
300 gr potatis
1 kvist timjan
1 kvist rosmarin
grovt havssalt och malen peppar

Kött

Kalvmedaljonger med timjan, rosmarin och ångkokt potatis

2-3 portioner

Skala, skölj och torka potatisen och skär i skivor. Fyll ångkokarens skål med vatten upp till märket och lägg potatisen i den mjuka nedre skålen. Peppra kalvfilén, lägg på timjan och rosmarin och rulla hårt ihop i plastfolie.

Lägg köttet ovanpå potatisen och koka i mikrovågsugnen i 6 minuter på 1000 W. Låt vila i 3 minuter med locket på, ta ut köttet ur folien, lägg undan spadet och skär i medaljonger. Servera på en tallrik ovanpå potatisskivorna, krydda med havssalt och håll över spadet.

0,5 liter mjölk
1 msk siktat mjöl
3 ägg
50 gr fint strösocker
1-2 tsk vaniljsocker
20 gr florsocker
Karamellsås

Dessert

iles flottantes

4 portioner

Värm mjölken i mikrovågsugn i ångkokarens skål tills den är mycket het. Blanda samman äggulorna och sockret. Tillsätt vaniljsockret. Håll blandningen med ägg och socker i den heta mjölken, blanda väl och tillsätt sedan det siktade mjölet under omrörning. Lägg tillbaka i mikrovågsugnen i tre minuter och rör om en gång i minuten. Ställ i kylskåp. Vispa äggvitorna till en maräng. När de är ganska styva, rör försiktigt i florsockret. Forma med en matsked till små pyramider och lägg dem sedan i ångkokarens nedre korg.

Ångkokare

Ångkokarens egenskaper

- Mikrovågssäker.
- Silikonurkslaget tål värme upp till 215°C.
- Non-stick, motstår missfärgning.
- Styva, lättgreppade silikonhandtag.
- Skålen i familjestorlek är perfekt för servering. Den kan också användas för att förvara rester i kylskåpet och värma upp (täckt) i mikrovågsugnen.
- Lätt att diska, tål maskindisk.



Skötsel och underhåll

- Undvik direktkontakt med öppen låga eller värmekälla.
- Ska inte användas i ugnen.
- Ska inte användas till ugnstekning.
- Ska inte placeras tom i mikrovågsugnen.
- Använd inte skursvampar, -pulver, -krämer eller blekmedel.
- Silikonurkslaget ska inte användas med knivar, gafflar eller andra vassa utensilier av metall.

mastrad 