



SENSING THE DIFFERENCE




KOKBOK

MIKROVÅGSUGN

Gratulerar till ditt köp av en Whirlpool mikrovågsugn.

Med denna receptbok kommer du att upptäcka och smaka på de goda möjligheterna som din nya produkt erbjuder. Du kommer att förvånas över hur snabbt och enkelt du kan tillaga dessa recept. Vi är övertygade om att du kommer att se att matlagning med din nya mikrovågsugn är både snabb och enkel, och framför allt - rolig!

Lycka till med din matlagning!



Allmänna tips om matlagning i mikrovågsugnen

- Fördela maten jämnt på tallriken så att mikrovågorna kan tillaga maten på ett enhetligt sätt.
- Skär maten i lika stora bitar för en jämn tillagning.
- Placering av ett matlock bidrar till att maten bibehåller fukten vid tillagning med mikrovågsugn.
- De flesta maträtter fortsätter att tillagas när mikrovågsugnen stängs av. Låt därför maten stå en stund för att slutföra tillagningen.
- Omrörning är i regel nödvändig vid matlagning med mikrovågsugn. Rör alltid om noga för en jämn tillagning.
- Den rekommenderade tillagningstiden anges som ett tidsintervall. Tillaga alltid maten under den kortaste tillagningstiden som anges och kontrollera avseende önskade resultat.
- De rekommenderade tillagningstiderna för mikrovågsugnar varierar i hög grad från en mikrovågsugn till en annan. De nedan angivna tillagningstiderna är indikativa.
- LÄMNA INTE MIKROVÅGSUGNEN UTAN TILLSYN.

Alla bra kockar har de bästa tillbehören.

För mer information om Whirlpools alla tillbehör kan du besöka:

www.whirlpool.eu

Tillbehör som medföljer modeller med crisp- och/eller ångfunktion.



Crisppanna
Ger en snabb och enkel tillagning av många vanliga maträtter.

 30,5 cm



Ångkokare för mikrovågsugn
För att erhålla hälsosamma och naturliga resultat. Idealisk även för att koka pasta och ris.

Ytterligare tillbehör säljs separat.



Crispbakpanna
Ger en snabb och enkel tillagning av många vanliga maträtter. Idealisk för bakelser och suffléer.

 19 cm
28 cm



Nappflaskstöd
Nappflaskstödet kan användas i mikrovågsugnen för att hålla nappflaskor och andra flaskor.



Teflonbehandlad, repfri kniv
För att inte repa crisppannan vid skärning.



Matlock
För att undvika stänk under uppvärmning.

Alla recept



Sida

5. Ost- och svamptoast



Sida

6. Sparris- och ostsoppa
7. Tomatsoppa
8. Svampsoppa



Sida

9. Svamp- och saffranisotto



Sida

10. Fläsk med lök och paprika



Sida

10. Torsk med oliver



Sida

11. Bakpotatis
12. Grönsaksratatouille



Sida

13. Tomatsås
14. Béchamelsås
14. Köttsås
15. Varm jordgubbssås





Ost- och svamptoast

1 - 2 minuter

3 skivor vitt bröd
(smörgåslimpa)
100 g svampar i olja,
finhackade
20 g ost, riven

När du har skurit bort brödkanterna, sprid ut de finhackade svamparna över varje skiva.
Bestro med riven ost och skär varje skiva i fyra delar.
Lägg delarna på ett mikrovågsugnsäkert fat och tillaga vid 750 W i 1-2 minuter.





Sparris- och ostsoppa

4 portioner | 28-35 minuter

750 g färsk sparris
2 lökar, tunt skivade
1 liter buljong
3 matskedar olivolja
125 g mjuk gräddost
Salt
Peppar

Placera oljan och löken på ett mikrovågsugnsäkert fat. Tillaga utan lock i 3-4 minuter vid 750 W. Skär av sparristopparna och lägg åt sidan. Skär sparrisskotten i 5 cm långa skivor. Var noga med att kassera den träaktiga änden. Blanda därefter lök och sparris. Tillaga utan lock i 5 minuter vid 750 W. Tillsätt buljongen, täck över och tillaga i ytterligare 15-20 minuter vid 500 W. Rör om då och då. Rör i gräddosten och blanda tills du har en jämn, krämig blandning. Tillsätt sparristopparna. Värm vid 750 W i 5-6 minuter. Smaksätt med salt och peppar.

För en extra touch:

Om du gillar smaken kan du också beströ med två matskedar dill när du tillsätter sparristopparna.





Tomatsoppa

4 portioner | 26-33 minuter

750 g mogna tomater
2 matskedar olivolja
1 lök, tunt skivad
1 vitlöksklyfta, krossad
1 matsked tomatsås
1 morot, finhackad
500 ml grönsaks- eller
kycklingbuljong
1 tesked socker

Gör ett snitt i tomaterna och tillaga dem i mikrovågsugnen vid 750 W i 6-8 minuter tills de är enkla att skala.

Skala och tärna tomaterna.

Lägg oljan, löken och vitlöken i en grund mikrovågsugnssäker bricka. Tillaga utan lock i 3-4 minuter vid 750 W.

Tillsätt tomatsåsen, den tärnade tomaten och den hackade moroten, täck över och tillaga i ytterligare 4-5 minuter vid 750 W.

Tillsätt sockret under omrörning. Täck över och tillaga i 8-10 minuter vid 750 W. Rör om tills du har en jämn och krämig blandning.

Häll över grönsaks- eller kycklingbuljongen och tillaga utan lock i 5-6 minuter vid 750 W.

För en extra touch:

Tillsätt färska basilikablåd och nymalen peppar, eller gör äggröra på några ägg och tillsätt i soppan före servering.





Svampsoppa

4 portioner | 18-23 minuter

250 g svampar, rengjorda
och skivade
30 g smör eller margarin
1 liten lök, tunt skivad
1½ matskedar mjöl
250 ml mjölk
500 g grönsaksbuljong
Salt och peppar

Smält smöret i 1-2 minuter vid 350 W på ett mikrovågsugnsäkert fat. Tillsätt svamparna och löken och tillaga sedan i 8-10 minuter vid 750 W. Rör om halvvägs genom tillagningen. Tillsätt mjölet och rör om. Tillsätt buljongen och fortsätt att röra om. Tillaga vid 750 W i 6-7 minuter och rör om två gånger. Tillsätt mjölken och rör om. Tillaga vid 750 W i 3-4 minuter. Blanda väl och servera.

För en extra touch: Garnera med färsk hackad persilja och servera med rostat bröd.





Svamp- och saffranrisotto

4 portioner | 25-28 minuter

1 liten lök, hackad
1 vitlöksklyfta, krossad
25 g smör
30 g torkade svampar
1 saffranpåse
350 g ris
100 ml torrt vitt vin
50 g ost, rivna
700 ml kryddad buljong
(het)

Blötlägg svamparna i varmt vatten. Hacka dem i bitar och blanda med löken och smör i en mikrovågsugnsäker behållare. Täck över och tillaga i 4 minuter vid 750 W, rör om halvvägs genom tillagningen.

Tillsätt riset och vinet och rör om. Låt stå för att avdunsta utan lock i 3 minuter vid 750 W.

Häll i den heta buljongen och saffran. Buljongen kan värmas i en mikrovågsugnsäker behållare i 5-6 minuter. Rör om, täck över och tillaga vid 750 W i 6-7 minuter. Täck över och fortsätt tillagningen vid 750 W i 7-8 minuter.

Ta ut från behållaren från mikrovågsugnen, tillsätt den rivna osten och rör om väl. Krydda för smaksättning och låt stå några minuter före servering.





Fläsk med lök och paprika

20 - 22 minuter

400 g fläsk, tärnad
1-2 lökar
2-3 paprikor (använd olika färger)
2-3 matskedar olja
1 matsked potatisstärkelse
2 matskedar vatten
2 matskedar grädde + ett stänk mjölk
Salt
Peppar

Skala och skiva lökarna. Avlägsna sedan fröna från paprikan och skär dem i tunna skivor. Placera köttet, löken och oljan i en mikrovågsugns säker gryta och rör om väl. Täck över och tillaga i 10 minuter vid 750 W.
Tillsätt paprikan, rör om, täck över och fortsätt tillagningen i 8-10 minuter vid 500 W. Minska effekten om blandningen kokar för häftigt.
Blanda stärkelsen med vattnet och håll över köttet. Täck över och fortsätt tillagningen i ytterligare 2 minuter vid 750 W.
Tunna ut grädden något med ett stänk mjölk. Tillsätt i grytan, rör om, täck över och låt stå i ytterligare 5-10 minuter före servering.



Torsk med oliver

4 portioner | 17-19 minuter

500 g torskotletter
1 stor lök
2 vitlöksklyftor
4 ansjovisar i olja
2 teskedar kapris
Svarta oliver
2 matskedar olja
50 ml torrt vitt vin
2 matskedar vatten
3 skalade tomater
Färsk persilja
Salt och peppar

Hacka slutligen vitlöken, löken, kaprisen och ansjovisen i olja. Placera blandningen i en mikrovågsugns säker behållare och tillsätt olja och två matskedar vatten. Täck över och tillaga i 4-5 minuter vid 750 W.
Tillsätt torsken och tillaga utan lock i 3 minuter vid 750 W. Vänd fisken, tillsätt vinet och låt avdunsta i 3 minuter vid 750 W.
Håll på tomaterna. Tillsätt oliverna och en nypa salt och peppar. Täck över, sänk effekten till 500 W och fortsätt tillagningen i ytterligare 7-8 minuter. Beströ med persilja före servering.



Bakpotatis

2 portioner | 16-20 minuter

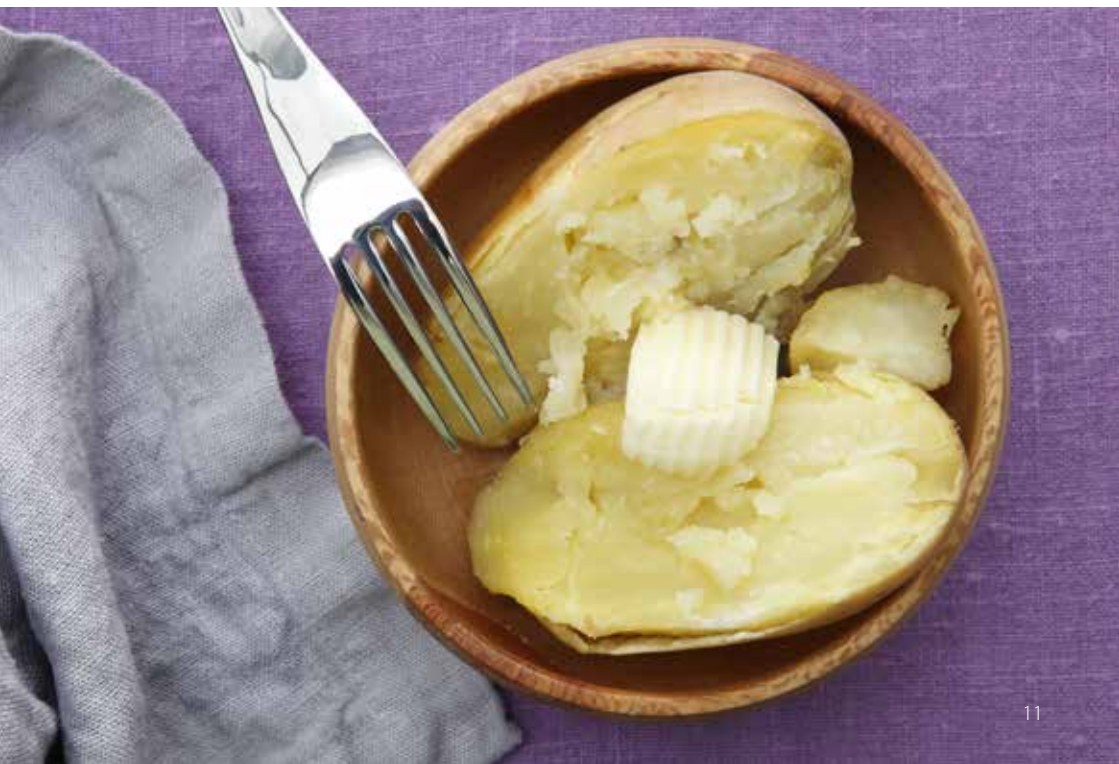
4 stora potatisar med skal (varje potatis ca 200-250 g)

Tvätta potatisen noga och stick hål med en gaffel. Placera på ett mikrovågsugnsäkert fat, täck över och tillaga i 12-15 minuter vid 750 W.

Vänd potatisen halvvägs genom tillagningen. Avsluta genom att tillaga i ytterligare 4-5 minuter vid 750 W.

För en extra touch:

Gör ett snitt i potatisen och fyll med smör och salt eller smält ost.





Grönsaksratatouille

4 portioner | 13-16 minuter

150 g lök
300-400 g auberginer eller courgetter
300 g paprika
200 g konserverade tomater
1 lagerblad
1 nypa timjan
1 vitlöksklyfta
1 matsked olja
Salt
Peppar

Skala och skiva lökarna. Hacka slutligen vitlöken och lägg allting i en tvåliters mikrovågsugnsäker behållare med oljan. Täck över och tillaga vid 750 W i 3 minuter. Tvätta grönsakerna och tärna auberginerna eller courgetterna. Avfröa paprikan, skär dem i remsor och lägg sedan allting i behållaren. Tillsätt lagerbladet och blanda väl för att kombinera smakerna. Täck över och fortsätt tillagningen i 5 minuter vid 750 W. Tillsätt de tärnade tomaterna och fortsätt tillagningen enligt ovan i ytterligare 5-8 minuter. Tillsätt timjan, salt och peppar och rör om väl.

För en extra touch:

Om du tycker om välkryddade smaker, tillsätt chili och några bitar korv.





Tomatsås

4 portioner | 11-13 minuter

50 g smör
1 medelstor lök, tunt
skivad
1 vitlök, krossad
400 g skalade tomater
75 g tomatkonserv
1 tesked aromatiska örter,
salt, peppar

Lägg smöret, löken och vitlöken på ett fat och tillaga i 2-3 minuter vid 750 W.
Rör i alla övriga ingredienser, täck över med plastfolie och stick hål flera gånger.
Tillaga i 4-5 minuter vid 750 W.
Släng plastfolien och fortsätt tillagningen i ytterligare 5 minuter vid 750 W.





Béchamelsås

4 portioner | 5-8 minuter

2 matskedar smör eller margarin
3 matskedar mjöl
4 ml mjölk
Salt
Muskot

Lägg smöret på ett fat, täck över och värm upp vid 750 W i en minut.
Rör i mjölet i smöret, håll i mjölken och blanda väl.
Tillaga utan lock vid 750 W i 4-7 minuter. Tillsätt saltet och muskoten och blanda med en visp tills du har önskad konsistens.

För en extra touch:

Prova med att ersätta mjölken med kött-, grönsaks- eller fiskbuljong för att bereda såser att servera till kött- eller fiskrätter.
Prova med att tillsätta två matskedar grädde i såsen.



Köttsås

4 portioner | 10-12 minuter

300 g köttfärs
1 lök, hackad
2 matskedar olja
400 g konserverade tomater
½ buljongtärning
Salt

Skala och hacka löken.
Lägg den i en skål med oljan, täck över och tillaga vid 500 W i 2 minuter.
Rör i köttfärsen, täck över och tillaga i 2 minuter vid 750 W.
Tillsätt de hackade tomaterna med hälften av saften, buljongtärningen och saltet. Rör om, täck över och tillaga vid 500 W i 6-8 minuter.
Rör om då och då under tillagningen. Om såsen rinner för mycket i slutet av tillagningstiden, ta av locket och fortsätt tillagningen tills såsen har önskad konsistens.

För en extra touch:

Om du vill kan du tillsätta finhackad morot, selleri och lök i såsen.
Öka tillagningstiden om det behövs.



Varm jordgubbssås

2 portioner | 3-4 minuter

400 g sockrade färska eller
frysta jordgubbar
50 g svartvinbärssylt
1 struken matsked
potatisstärkelse
2 matskedar citronsaft

Om du använder frysta jordgubbar, låt dem tina i 4 minuter.

Blanda alla ingredienser i en lämplig behållare.

Tillaga utan lock vid 750 W i 3-4 minuter eller tills såsen börjar att tjockna. Rör om två gånger under tillagningen.

Servera varm eller kall.

För en extra touch:

Prova denna sås serverad med vaniljglass.

