

Recipes

Deep pot/steamer

Napařovací hrnec

Vaporiera

Olla al vapor

Panela a vapor

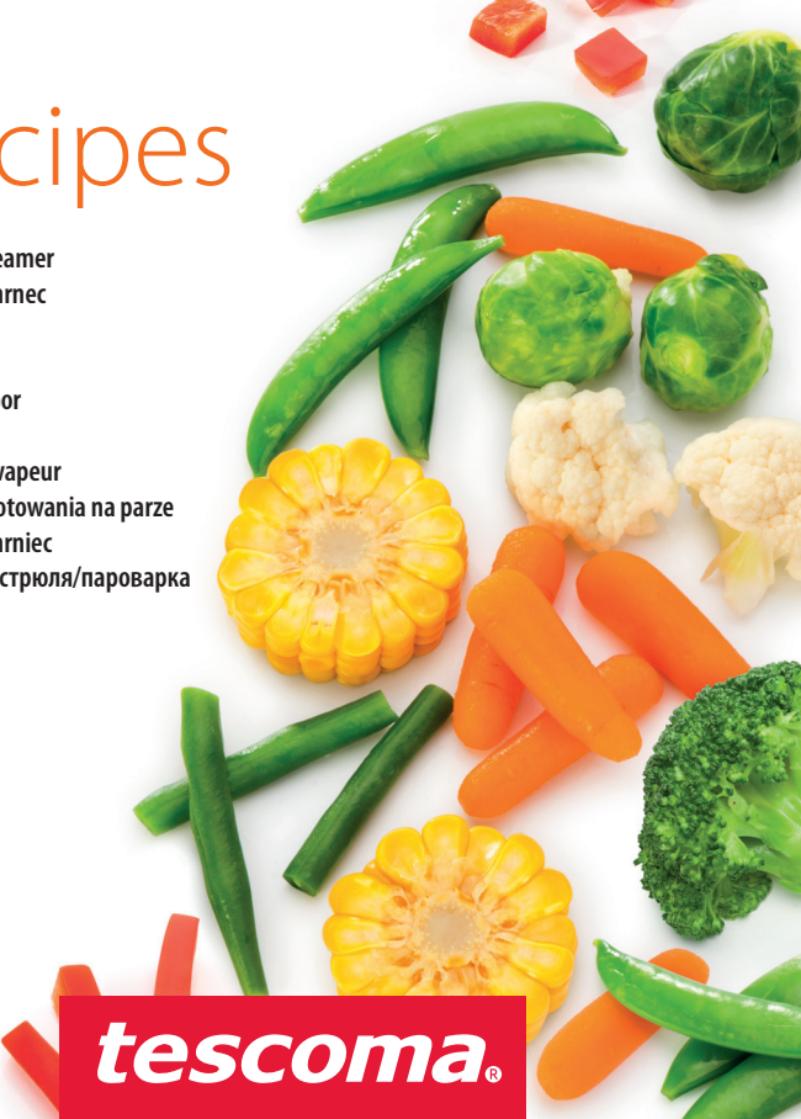
Dampftopf

Faitout cuit vapeur

Garnek do gotowania na parze

Naparovací hrniec

глубокая кастрюля/пароварка



tescoma®

Vegetables cooked in steam / Zelenina vařená v páře

Verdure cotte al vapore / Verduras cocidas al vapor

Legumes cozinhados ao vapor / Dampfgegartes Gemüse

Légumes vapeur / Warzywa gotowane na parze

Zelenina varená v pare / Овощи приготовленные на пару



400g



700 W / 14-16 min

en Vegetables cooked in steam

Rinse fresh or frozen vegetables (approx. 400 g) in the steamer basket, pour lukewarm water into the vessel up to the "max" mark, insert the steamer basket with vegetables into the vessel and place the cover on. Cook in the microwave oven at 700 W for approx. 10 to 15 minutes (fresh broccoli, cauliflower, etc.) or approx. 14 to 16 minutes (frozen vegetables).

cs Zelenina vařená v páře

Čerstvou nebo mraženou zeleninu (cca 400 g) opláchněte v napařovacím sítu, do nádoby nalijte po rysku „max“ vlažnou vodu, napařovací síť se zeleninou vložte do nádoby a uzavřete poklopem. Vařte v mikrovlnné troubě na 700 W cca 10–15 minut (čerstvá brokolice, květák apod.) nebo cca 14–16 minut (mražená zelenina).

it Verdure cotte al vapore

Risciacquare le verdure fresche o surgelate (circa 400 g) nel cestello per cottura a vapore, versare acqua tiepida nel recipiente di cottura fino al segno “max”, inserirvi il cestello con le verdure ed applicare il coperchio. Cuocere nel forno a microonde alla potenza di 700 W per circa 10–15 minuti (broccoli freschi, cavolfiore, etc.) o circa 14–16 minuti (verdure surgelate).

es Verduras cocidas al vapor

Lavar las verduras frescas o congeladas (aprox. 400 g) en la cesta, verter agua tibia en el recipiente hasta la marca "max", introducir la cesta de vapor con verduras en el recipiente y colocar la tapa. Cocinar en el microondas a 700 W aprox. de 10 a 15 minutos (brócoli fresco, coliflor, etc.) o aprox. de 14 a 16 minutos (verduras congeladas).

Legumes cozinhados ao vapor

Lave os legumes frescos ou congelados (aproximadamente 400 g) no cesto, deite água morna no recipiente até à marca « max », coloque o cesto para vapor com os legumes no recipiente e coloque a tampa por cima. Cozinhe no microondas a 700 W por aproximadamente 10 a 15 minutos (broculos frescos, couve-flor, etc.) ou aproximadamente 14 a 16 minutos (legumes congelados).

Dampfgegartes Gemüse

Das frische, bzw. tiefgefrorene Gemüse (ca. 400 g) im Dampfsieb spülen, lauwarmes Wasser bis zur Markierung „max“ ins Gefäß gießen, das Dampfsieb mit Gemüse ins Gefäß einlegen, mit dem Deckel schließen. Ca. 10–15 Minuten (frische Brokkoli, Blumenkohl usw.), bzw. ca. 14–16 Minuten (tiefgefrorenes Gemüse) bei 700 W im Mikrowellenofen kochen.

Légumes vapeur

Rincer les légumes frais ou surgelés (environ 400 g) dans le panier vapeur, remplir le récipient d'eau tiède jusqu'à la marque « max », placer le panier vapeur dans le récipient et fermer avec le couvercle. Faire cuire au four à micro-ondes à 700 W pendant environ 10–15 minutes (brocoli frais, chou-fleur, etc.) ou pendant environ 14–16 minutes (légumes surgelés).

Warzywa gotowane na parze

Świeże lub mrożone warzywa (ok. 400 g) należy opłukać w sitku do gotowania na parze, do garnka wlać letnią wodę do poziomu „max” na miarce. Sitko do gotowania na parze z warzywami należy włożyć do garnka i przykryć pokrywką. Kuchenkę mikrofalową należy ustawić na 700 W i gotować ok. 10–15 minut (świeży brokuł, kalafior itp.) lub ok. 14–16 minut (mrożone warzywa).

sk Zelenina varená v pare

Čerstvú alebo mrazenú zeleninu (cca 400 g) opláchnite v naparovacom site, do nádoby nalejte po rysku „max“ vlažnú vodu, naparovacie sito so zeleninou vložte do nádoby a uzavrite poklopom. Varte v mikrovlnnej rúre na 700 W cca 10–15 minút (čerstvá brokolica, karfiol a pod.) alebo cca 14–16 minút (mrazená zelenina).

ru Овощи приготовленные на пару

Промойте свежие или замороженные овощи (около 400 г) в паровой корзине, налейте воду комнатной температуры в кастрюлю (до отметки "так"), поместите паровую корзину с овощами в кастрюлю и закройте крышкой. Время приготовления в микроволновой печи 10–15 мин (свежая капуста брокколи, свежая цветная капуста); 14–16 мин (замороженные овощи) при мощности в 700 Вт.



Vegetable slices cooked in steam / Zeleninové plátky vařené v páře

Verdure a fette cotte al vapore / Rodajas de verduras cocinadas al vapor

Legumes fatiados cozidos ao vapor / Dampfgegarte Gemüsescheiben

Tranches de légumes à la vapeur / Plasterki warzywne gotowane na parze

Zeleninové plátky varené v pare / Овощные ломтики на пару



400 W / 5 min



Vegetable slices cooked in steam

1 small zucchini, 1 small carrot

Use a peeler to slice the vegetables into long, thin slices, spread them onto the perforated bottom of the steamer basket and cook for about 5 minutes in the deep pot/steamer with a little water and the cover on in a microwave oven set to 400 W. Serve drizzled with olive oil and sprinkled with herbs.

Zeleninové plátky vařené v páře

1 menší cuketa, 1 menší mrkev

Zeleninu nakrájejte škrabkou na dlouhé tenké plátky, rozložte je na perforované dno napařovacího sítě a vařte v uzavřeném hrnci s trochou vody v mikrovlnné troubě na 400 W cca 5 minut. Podávejte pokapané olivovým olejem a posypané bylinky.

Verdure a fette cotte al vapore

1 zucchina piccola, 1 carota piccola

Servirsi di uno sbucciato per ottenere fette lunghe e sottili dalle verdure, distribuirle sul fondo traforato del cestello per cottura a vapore e cuocere per circa 5 minuti nel recipiente di cottura con un po' d'acqua e con il coperchio applicato, in forno a microonde alla potenza di 400 W. Servire con un filo d'olio d'oliva ed erbe aromatiche.

Rodajas de verduras cocinadas al vapor

1 calabacín pequeño, 1 zanahoria pequeña

Utilizar un pelador para cortar las verduras en rodajas finas y largas, extenderlas en el fondo perforado de la cesta de vapor y cocinar unos 5 minutos en la cesta vapor con un poco de agua y tapar en el microondas a 400 W. Servir rociado con aceite de oliva y espolvoreado con hierbas.

Legumes fatiados cozidos ao vapor

1 curgete pequena, 1 cenoura pequena

Use um descascador para cortar os legumes em fatias finas e longas. Espalhar os legumes fatiados no fundo do cesto perfurado para cozer a vapor e cozinhá-las durante 5 minutos na panela/cozedor a vapor com pouca água, tapada, no microondas a 400 W. Servir regado com azeite e polvilhado com ervas aromáticas.

Dampfgegartene Gemüsescheiben

1 kleinerer Zucchini, 1 kleinere Möhre

Das Gemüse mit einem Schäler auf lange dünne Streifen schneiden, auf den perforierten Boden des Dampfsiebes legen, in den Topf etwas Wasser zugeben und den Topf schließen, im Mikrowellenofen bei 400 W ca. 5 Minuten garen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Kräutern bestreuen, servieren.

Tranches de légumes à la vapeur

1 courgette de petite taille, 1 carotte de petite taille

Couper les légumes avec un éplucheur en longues tranches fines, les disposer sur le fond perforé du panier vapeur et faire cuire avec un peu d'eau dans le récipient fermé au four à micro-ondes à 400 W pendant environ 5 minutes. Servir arrosé d'huile d'olive et saupoudré d'herbes.



Plasterki warzywne gotowane na parze

1 mniejsza cukinia, 1 mniejsza marchewka

Warzywa należy pokroić skrobakiem na długie, cienkie plasterki i rozłożyć je na perforowanym dnie sitka do gotowania na parze. Kuchenkę mikrofalową należy ustawić na 400 W. Gotować ok. 5 minut pod przykryciem w garnku z niewielką ilością wody. Podawać skropione oliwą z oliwek i posypane ziołami.



Zeleninové plátky varené v pare

1 menšia cuketa, 1 menšia mrkva

Zeleninu nakrájajte škrabkou na dlhé tenké plátky, rozložte ju na perforované dno naparovacieho sita a varte v uzavretom hrnci s trochou vody v mikrovlnnej rúre na 400 W cca 5 minút. Podávajte pokvapkané olivovým olejom a posypané bylinkami.



Овощные ломтики на пару

1 маленький кабачок,

1 маленькая морковь

Используйте овощечистку, чтобы нарезать овощи в длинные, тонкие ломтики, разложите их на перфорированное дно паровой корзины и готовьте около 5 минут в глубокой кастрюле / пароварке с небольшим количеством воды и крышкой в микроволновой печи, установленной на 400 Вт. Подаются политым оливковым маслом и посыпанной зеленью.



en **Salmon cooked in steam**

130 g salmon fillets with skin, salt, pepper, herbs (such as dill and thyme)

Place the salmon fillets together with herbs onto the steamer basket and cook in the deep pot/steamer with a little water and the cover on for about 3 minutes in a microwave oven set to 400 W.

cs **Losos vařený v páře**

130 g filetu z lososa s kůží, sůl, pepř, bylinky (např. kopra tmyán)

Filet z lososa položte spolu s bylinkami na napařovací síto a vařte v uzavřeném hrnci s trochu vody v mikrovlnné troubě na 400 W cca 3 minuty.



it Salmone al vapore

130 g di filetti di salmone con la pelle, sale, pepe, erbe aromatiche (per esempio aneto e timo)

Mettere i filetti di salmone sul cestello per cottura a vapore insieme alle erbe aromatiche e cuocere nel recipiente fondo con un po' d'acqua e con il coperchio applicato, per circa 3 minuti, in forno a microonde alla potenza di 400 W.

es Salmón cocinado al vapor

130 g de salmón fileteado con piel, sal, pimienta, hierbas (como eneldo y tomillo)

Poner los filetes de salmón con las hierbas en la cesta de vapor y cocinar en la olla/vapor con un poco de agua y con la tapa en el microondas unos 3 minutos a 400 W.

pt Salmão cozido ao vapor

130 g filetes de salmão com pele, sal, pimenta, ervas (tais como funcho e tomilho)

Colocar os filetes de salmão com as ervas no cesto de cozer a vapor e cozinhar na panela/cozedor a vapor com pouca água, tapada, durante cerca de 3 minutos no microondas a 400 W.

de Dampfgegarter Lachs

130 g Lachsfilet mit Haut, Salz, Pfeffer, Kräuter (z. B. Dill und Thymian)

Lachsfilet zusammen mit Kräutern auf das Dampfsieb legen, etwas Wasser zugeben, mit dem Deckel schließen, im Mikrowellenofen bei 400 W ca. 3 Minuten garen.

fr

Saumon à la vapeur

130 g de filet de saumon avec peau, sel, poivres, herbes (par ex. aneth ou thym)

Placer le filet de saumon ensemble avec les herbes dans le panier vapeur et faire cuire avec un peu d'eau dans le récipient fermé au four à micro-ondes à 400 W pendant environ 3 minutes.

pl

Łosoś gotowany na parze

130 g fileta z łososia ze skórą, sól, pieprz, zioła (np. koper i tymianek)

Filet z łososia z ziołami należy wyłożyć na sitko do gotowania na parze. Kuchenkę mikrofalową należy ustawić na 400 W. Gotować ok. 3 minuty pod przykryciem w garnku z niewielką ilością wody.

sk

Losos varený v pare

130 g filetu z lososa s kožou, sol', korenie, bylinky (napr. kôpor a tymian)

Filet z lososa položte spolu s bylinkami na naparovacie sito a varte v uzavretom hrnci s trochou vody v mikrovlnnej rúre na 400 W cca 3 minúty.



ru

Лосось приготовленный на пару

130 г филе лосося с кожей, соль, перец, зелень (например, укроп и тимьян)

Поместите филе лосося вместе с травами в паровую корзину и готовьте в глубокой кастрюле / пароварке с небольшим количеством воды и крышкой в течение 3 минут в микроволновой печи, установленной на 400 Вт.





Yeast dumplings filled with chocolate, 8 pcs

140 g plain flour, 60 ml milk, 15 g granulated sugar, 10 g butter, 10 g fresh yeast, pinch of salt, 1 small egg, 8 squares dark chocolate

Recipe: Blend lukewarm milk, sugar, butter, yeast, flour, egg and salt, process into a smooth dough and divide into 8 equal parts. Press a square of chocolate into each chunk and shape dumplings. Place the dumplings into the steamer basket previously brushed with butter and leave to rise for at least 30 minutes. Put some water into the vessel, insert the steamer basket with the risen dumplings inside, put the cover on and cook for about 5 minutes in a microwave oven set to 500 W. Serve the yeast dumplings topped with curd, sugar and cocoa or pour butter or fruit sauce over the top.



Kynuté knedlíčky plněné čokoládou, 8 ks

140 g hladké mouky, 60 ml mléka, 15 g cukru krystal, 10 g másla, 10 g čerstvých kvasnic, špetka soli, 1 menší vejce, 8 čtverečků hořké čokolády

Postup: Smíchejte vlažné mléko, cukr, máslo, kvasnice, mouku, vejce, sůl a vypracujte hladké těsto, které rozdělte na 8 stejných dílů. Do každého kousku těsta vmáčkněte čtvereček čokolády a vytvarujte knedlíčky. Knedlíčky položte do máslem vymazaného napařovacího síta a nechte nejméně 30 minut kynout. Do nádoby dejte trochu vody, vložte napařovací síto s nakynutými knedlíčky, uzavřete poklopem a vařte v mikrovlnné troubě na 500 W cca 5 minut. Kynuté knedlíčky podávejte sypané tvarohem, cukrem a kakaem, přelité máslem nebo ovocnou omáčkou.

Dolcetti di pasta lievitata al cioccolato, 8 pz

140 g di farina, 60 ml di latte, 15 g di zucchero semolato, 10 g di burro, 10 g di lievito fresco, 1 pizzico di sale, 1 uovo piccolo, 8 quadratini di cioccolato

Ricetta: Amalgamare il latte tiepido con lo zucchero, il burro, il lievito, la farina, l'uovo e il sale, lavorare fino ad ottenere un composto liscio e suddividere in 8 parti uguali. Spingere un quadratino di cioccolato in ognuno degli 8 pezzi di pasta e dare una forma sferica ai dolcetti. Metterli nel cestello per cottura a vapore spennellato di burro e lasciar lievitare per almeno 30 minuti. Mettere un po' d'acqua nel recipiente di cottura, inserire il cestello con i dolcetti lievitati, applicare il coperchio e cuocere per circa 5 minuti nel forno a microonde alla potenza di 500 W. Servire i dolcetti accompagnati da panna, zucchero e cacao oppure con del burro versato o salsa di frutta.

es **Bollo relleno de chocolate, 8 pzs**

140 g de harina, 60 ml de leche, 15 g azúcar granulada, 10 g de mantequilla, 10 g levadura fresca, una pizca de sal, 1 huevo pequeño, 8 onzas de chocolate negro

Receta: Mezclar leche templada, azúcar, mantequilla, levadura, harina, huevo y sal, proceder hasta obtener una masa suave y dividir en 8 partes iguales. Introducir una onza de chocolate en cada parte y formar los bollos. Colocar los bollos en la cesta de vapor previamente engrasada con mantequilla y dejar levar por lo menos 30 minutos. Poner un poco de agua en el recipiente, introducir la cesta vapor con los bollos levados, tapar y cocinar unos 5 minutos en el microondas a 500 W. Servir los bollos aderezados con crema, azúcar y cacao o verter mantequilla o salsa de fruta por encima.

pt **Bolinhos recheados com chocolate, 8 pcs**

140 g farinha de trigo, 60 ml leite, 15 g açúcar granulado, 10 g manteiga, 10 g fermento fresco, 1 pitada de sal, 1 ovo pequeno, 8 quadrados de chocolate negro

Receita: Misturar o leite, o açúcar, manteiga, fermento, farinha, o ovo e o sal, processar tudo numa massa suave e dividir em 8 partes iguais. Pressionar um quadrado de chocolate em cada pedaço e moldar os bolinhos. Colocar os bolinhos no cesto para vapor previamente untado com manteiga e deixar levedar pelo menos por 30 minutos. Colocar água no recipiente, inserir o cesto com os bolinhos levedados, tapar e deixar cozinhar cerca de 5 minutos no microondas a 500 W. Servir os bolinhos com cobertura de creme, açúcar ou cacau ou cobrir com manteiga ou molho de fruta por cima.

de Gefüllte Hefeklößchen mit Schokolade, 8 St.

140 g glattes Mehl, 60 ml Milch, 15 g Kristallzucker, 10 g Butter, 10 g frische Hefe, Prise Salz, 1 kleineres Ei, 8 Stückchen Schokolade

Vorgehensweise: Lauwarme Milch, Zucker, Butter, Hefe, Mehl, Ei und Salz vermischen, zu glattem Teig verarbeiten, in 8 gleichgroße Stücke verteilen. Stückchen Schokolade auf die Mitte der Teigstücke verteilen, zu Knödeln formen. Auf das bebutterte Dampfsieb legen, mind. 30 Minuten gehen lassen. Etwas Wasser ins Gefäß geben, das Dampfsieb mit Klößen einlegen, mit dem Deckel schließen, im Mikrowellenofen bei 500 W ca. 5 Minuten garen. Die Hefeklöße mit Quark, Zucker und Kakaopulver bestreuen, Butter, bzw. Fruchtsoße darüber gießen.

fr Boulettes de pâte levée fourrées au chocolat, 8 pcs

140 g de farine, 60 ml de lait, 15 g de sucre cristal, 10 g de beurre, 10 g de levure de boulanger fraîche, 1 pincée de sel, 1 œuf de petite taille, 8 carrés de chocolat noir

Préparation : mélanger le lait tiède, le sucre, le beurre, la levure, la farine, l'œuf et le sel, préparer la pâte lisse, la diviser en 8 morceaux égaux. Enfoncer dans chaque morceau de pâte un carré de chocolat et former les boulettes. Placer les boulettes dans le panier vapeur préalablement beurré et laisser lever pendant au moins 30 minutes. Verser un peu d'eau dans le récipient, introduire le panier vapeur avec les boulettes levées, fermer avec le couvercle et faire cuire au four à micro-ondes à 500 W pendant environ 5 minutes. Servir les boulettes levées avec du fromage frais, saupoudrées de sucre et de cacao, arrosées de beurre fondu ou de coulis de fruits.





Kluski na parze nadziewane czekoladą, 8 szt.

140 g mąki pszennej, 60 ml mleka, 15 g cukru kryształu, 10 g masła, 10 g świeżych drożdży, szczypta soli, 1 mniejsze jajko, 8 kostek gorzkiej czekolady

Letnie mleko należy wymieszać z cukrem, masłem, drożdżami, mąką, jajkiem oraz solą. Zagnieść na gładkie ciasto, a następnie podzielić je na 8 równych porcji. Do każdej porcji ciasta należy włożyć kostkę czekolady i uformować kruski. Następnie kruski należy wyłożyć na wysmarowane masłem sitko i pozostawić na co najmniej 30 minut do wyrośnięcia. Do naczynia należy wlać niewielką ilość wody, włożyć sitko z wyrośniętymi kruskami, zamknąć pokrywką i gotować ok. 5 minut w kuchence mikrofalowej ustawionej na 500 W. Krušky na parze podawać posypane twardym cukrem, kakao oraz polane masłem lub sosem owocowym.



Kysnuté knedle plnené čokoládou, 8 ks

140 g hladkej múky, 60 ml mlieka, 15 g kryštálového cukru, 10 g masla, 10 g čerstvých kvasníč, štipka soli, 1 menšie vajce, 8 štvorčekov horkej čokolády

Zmiešajte vlažné mlieko, cukor, maslo, kvasnice, múku, vajce, soľ a vypracujte hladké cesto, ktoré rozdelte na 8 rovnakých dielov. Do každého kúsku cesta vytlačte štvorček čokolády a vytvarujte knedle. Knedle položte do maslom vymästeného naparovacieho sita a nechajte najmenej 30 minút kysnúť. Do nádoby dajte trochu vody, vložte naparovacie sito s nakysnutými knedľami, uzavrite poklopom a varte v mikrovlnnej rúre na 500 W cca 5 minút. Kysnuté knedle podávajte posypané tvarohom, cukrom a kakaom, preliať maslom alebo ovocnou omáčkou.



Дрожжевые вареники с шоколадом, 8 шт.

140 г пшеничной муки, 60 мл молока, 15 г сахарного песка, 10 г сливочного масла, 10 г свежих дрожжей, щепотка соли, 1 маленькое яйцо, 8 квадратов темного шоколада

Смешайте прохладное молоко, сахар, масло, дрожжи, муку, яйцо и соль, в однородное тесто и разделите на 8 равных частей. В каждую часть поместите квадрат шоколада и сформируйте вареники. Поместите вареники в паровую корзину предварительно смазав маслом и оставьте подниматься в течение 30 минут. Влейте немного воды в кастрюлю, вставьте паровую корзину с поднявшимися варениками внутрь, закройте крышкой и готовьте около 5 минут в микроволновой печи, установленной на 500 Вт. Подавайте дрожжевые вареники, посыпанные творогом, сахаром или какао или полейте маслом или фруктовым соусом сверху.

en Notice: The indicated times of cooking in the microwave oven may differ depending on the size and initial temperature of the ingredients and type of microwave oven. **cs Upozornění:** Uvedené časy pro přípravu pokrmů v mikrovlnné troubě se mohou lišit v závislosti na velikosti a výchozí teplotě surovin a typu mikrovlnné trouby. **it Avvertenza:** I tempi di cottura indicati possono variare in funzione del peso e della temperatura iniziale degli alimenti e in base al tipo di forno a microonde. **es Aviso:** Los tiempos de cocción indicados en el microondas pueden diferir dependiendo del tamaño y temperatura inicial de los ingredientes y del tipo de microondas. **pt Nota:** Os tempos indicados de cozedura no microondas podem diferenciar dependendo do tamanho e da temperatura inicial dos ingredientes e do tipo de microondas. **de Hinweis:** Die angegebenen Garzeiten für die Zubereitung von Lebensmitteln im Mikrowellenofen sind von der Menge und der Ausgangstemperatur des Rohmaterials sowie von der Mikrowellenart abhängig. **fr Attention :** les temps de préparation des plats au four à micro-ondes mentionnés peuvent différer selon la taille, la température initiale des aliments et le type de four à micro-ondes. **pl Ostrzeżenie:** Podane czasy przygotowywania potraw w kuchence mikrofalowej mogą się różnić w zależności od rozmiaru i temperatury produktów oraz od rodzaju kuchenki mikrofalowej. **sk Upozornenie:** Uvedené časy na prípravu pokrmov v mikrovlnnej rúre sa môžu lísiť v závislosti na veľkosti a východzej teplote surovín a typu mikrovlnnej rúry. **ru Внимание:** Указанное время приготовления в микроволновой печи может варьироваться в зависимости от размера и начальной температуры ингредиентов, а также от типа микроволновой печи.

Good tip: Rinse fresh or frozen vegetables in the steamer basket.

Dobrý tip: Čerstvou nebo mraženou zeleninu propláchněte přímo v napařovacím sítu.

Consiglio utile: Utilizzare il cestello della vaporiera per risciacquare le verdure fresche o surgelate.

Consejo útil: Enjuagar las verduras frescas o congeladas en la cesta vapor.

Conselho útil: Lave os legumes frescos ou congelados no cesto de vapor.

Guter Tipp: Das frische, bzw. tiefgefrorene Gemüse kann man direkt im Dampfsieb spülen.

Bonne astuce : rincer les légumes frais ou surgelés directement dans le panier vapeur.

Wskazówka: Świeże lub mrożone warzywa należy prać bezpośrednio w sitku do gotowania na parze.

Dobrý tip: Čerstvú alebo mrazenú zeleninu prepláchnite priamo v naparovacom site.

Полезный совет: Промыть свежие или замороженные овощи можно прямо в паровой корзине.

