

הוראות שימוש למיקרוג'ין

שימוש במיקרוג'ין בתנור

התנור לא יהיה חם מ-140°. משך הבישול בתנור לא יעלה על חצי שעה. ההגבלות הללו מתייחסות לכל כלי העשוי משרקוטה ולא רק למיקרוג'ין.

שימוש במיקרוג'ין במיקרוגל

זמן הבישול משתנה בהתאם לסוגי המזון ולעוצמת המיקרוגל. יש לבדוק את התבשיל לאחר כ-10 דקות ולהמשיך לבשל בהתאם למצבו. מומלץ לבשל בעוצמה הגבוהה ביותר. הכלי מתחמם בעת הבישול. יש להשתמש בכפפות בעת הוצאת הכלי מהמיקרוגל.

- ניתן להכניס את המיקרוג'ין למדיח.
 - יש לייבש היטב את המיקרוג'ין לאחר השימוש.
 - יש לוודא כי המיקרוג'ין יבש לחלוטין לפני השבתו לצלחת הבסיס והכנסתו לארון.
 - אם המיקרוג'ין אוחסן לפני שיובש לחלוטין - עלול להופיע עליו עובש.
- טיפ! להצלחה חוזרת מומלץ לתעד את זמני הבישול של סוגי המזון השונים.**



פרגית ברוטב סילאן עם בטטה

מה צריך:

150 גרם פרגית לפני בישול,
1/2 בטטה בינונית קלופה וחתוכה לפרוסות,
כפית סילאן,
מלח ופלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

מערבבים כפית סילאן עם כף מים ועם התבלינים. מורחים את הפרגית ואת פרוסות הבטטה בתערובת התיבול. מכניסים למיקרוג'ין לכ-15 דקות.



חזה עוף עם ירקות בטריאקי

מה צריך:

150 חזה עוף לפני בישול, גזר, קישוא בינוני,
2-3 תפוחות ברוקולי, שן שום, פלפל בינוני אדום או כתום,
2 פטריות שמפיניון בינוניות, בצל לבן קטן,
1 כף רוטב טריאקי, 1 כפית צ'ילי מתוק,
מלח ופלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

חותכים את חזה העוף לפרוסות, את הגזר לקוביות קטנות ואת שאר הירקות לפרוסות. מערבבים עם התבלינים ועם הרטבים היטב. מכניסים למיקרוג'ין לכ-15 דקות.



דג סלמון ברוטב שמנת עם בטטה וברוקולי

מה צריך:

200 גרם דג סלמון טרי, שן שום פרוסה,
2-3 פטריות שמפניויות פרוסות דק, 2-4 תפוחות ברוקולי,
2-4 תפוחות כרובית, גזר פרוס דק, רבע כוס חלב,
1/4 קופסה (60 מ"ל שהם כ-1/3 כוס) שמנת 10% לבישול,
מלח ופלפל לפי הטעם, מעט אגוז מוסקט.

אופן ההכנה:

מערבבים את החלב והשמנת עם התבלינים. מערבבים בתבנית המיקרוג'ין מחצית מהרוטב עם הירקות. חורצים בפרוסת הדג חריצים כדי שהרוטב ייספג. מניחים את הדג מעל הירקות ושופכים את שאר הרוטב. מכסים ומכניסים למיקרוגל לכ-10 דקות.



לזניה ברוטב עגבניות (ארוחת ערב מלאה)

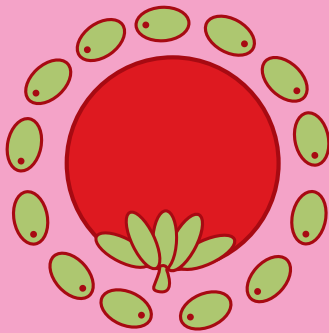
מה צריך:

2 דפי לזניה, 2 עגבניות קטנות, שן שום,
4 פטריות שמפיניון, 4 כפות פתיתי עמק 9%,
1 כף רסק עגבניות, מעט אורגנו ותימין יבש,
מלח ופלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

קוצצים את העגבניות, הפטריות והשום ומערבבים עם התבלינים ורסק העגבניות. מרטיבים את עלי הלזניה במים. מניחים עלה לזניה אחד בתבנית מיקרוג'ין, שופכים מעליו מחצית מרוטב העגבניות ועליו מפזרים 2 כפות מהגבינה. מניחים את עלה הלזניה השני וחוזרים על הפעולה. מכניסים למיקרוגל לכ-10 דקות.

קבוצות ילד או, גולשים, סיאצטט טאטוט



חלי ממן



קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא

טל. 04-8736667 פקס. 1-700-507-508 heli-maman.co.il



בטטה עם שום ותימין (ארוחת ערב מלאה)

מה צריך:

חצי בטטה בינונית קלופה, כפית שמן זית,
שן שום כתושה, גבעול קטן של תימין,
מעט אגוז מוסקט, מלח גס ופלפל גרוס,
2 כפות גבינה צהובה מגורדת.

אופן ההכנה:

פורסים את הבטטה לפרוסות דקות. מערבבים את שמן הזית עם השום הכתוש ועם התבלינים.
מסדרים את הבטטה בתבנית מיקרוג'ין ומפזרים מעליה את תערובת התיבול ואת הגבינה.
מכניסים למיקרוגול לכ-10 דקות.



שקשוקה

מה צריך:

2 עגבניות קצוצות, פלפל אדום פרוס,
1 בצל קטן פרוס לפרוסות דקות
שן שום כתושה, 1-2 כפות רסק עגבניות,
2-3 פטריות פרוסות דק, חצי כוס מים חמים,
פלפל ונמלח לפי הטעם, 1 ביצה.

אופן ההכנה:

מערבבים את כל הירקות בקערה עם רסק עגבניות ומים חמים ומתבלים.
מעבירים לקערת המיקרוג'ין ושוברים מעל את הביצה. מכניסים למיקרוגול ל-7-8 דקות.



אגס אפוי ביין

מה צריך:

אגס פרוס לשמיניות, נקי מגרעינים
כף יין אדום מתוק, כפית דבש,
מעט קינמון.

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל החומרים ומסדרים בתבנית המיקרוג'ין.
מכניסים למיקרוגול לכ-8 דקות.

