



Поваренная книга для набора для приготовления на пару SteamBox

ТЕКА



Рецепты приготовления блюд с использованием SteamBox

Приготовленный на пару скандинавский лосось с брокколи и мини-морковью	Страница 2
Кускус с овощами и ягненком с рас-эль-ханутом	Страница 4
Мельбурнский коктейль из креветок	Страница 6
Приготовленная на пару рыба Дори на подушке из картофеля с йогуртом и уксусной заправкой с оливками	Страница 8
Рис для суши	Страница 10
Хек по-английски с соусом тартар	Страница 12
Сармале (молдавские голубцы) из баранины со сметаной	Страница 14
ПирОги (польские вареники) с мясом и грибами	Страница 16
Рулет из грудки индейки со сливами и соусом из бельгийского пива	Страница 18
Мексиканские такос с морепродуктами с гуакамоле и острым перцем чили	Страница 20
Гёза (японские пельмени) с курицей и карри и овощами «стир фрай»	Страница 22
Панаше из овощей (овощная смесь)	Страница 24
Тосино де съело (испанский десерт из яичных желтков)	Страница 26
Фаршированные яйца-пашот с соусом Аврора и икрой	Страница 28
Маринованный и фаршированный морской чёрт с соусом из креветок	Страница 30
Паровые булочки бао с маринованным утиным мясом, с соевым соусом и соусом терияки, грибами и спаржей	Страница 32
Свежая приготовленная на пару паста со слегка обжаренными орехами	Страница 34
Копчёные и хрустящие тефтели, фаршированные сыром	Страница 36
Приготовленный на пару карибский лобстер с киноа и перцем чили	Страница 38
Приготовленная на пару барабулька с апельсинами и обжаренным горошком	Страница 40



Приготовленный на пару скандинавский лосось с брокколи и мини-морковью

Указания

1. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 180°C.
2. Поместить лосось кожей вверх на гастропротивень.
3. Поместить брокколи и мини-морковь на перфорированный гастропротивень.
4. Когда вода достаточно нагреется и внутри противня SteamBox образуется пар, противни и с лососем, и с овощами поместить внутрь на решётку. Закрыть крышкой.
5. Выпекать в течение 12 минут.
6. После извлечения из духового шкафа с осторожностью снять крышку, чтобы не обжечься горячим паром.
7. Положить лосось на тарелку и добавить чешуйчатую соль.

Время приготовления

16'

Температура

180 °C

Режим духового шкафа



Советы

Выбор температуры приготовления:

Непрожаренный: 8 минут.

Со слабой степенью прожарки: 10 минут.

Со средней степенью прожарки: 12 минут.

Полностью прожаренный: 12 минут, и оставить в духовом шкафу под крышкой ещё на 4 минуты (остаточное тепло)

Для сокращения времени приготовления рыбу и овощи можно порезать на более мелкие кусочки.

Ингредиенты (4 порции)

- 480 г филе лосося без костей
- 80 г брокколи небольшими кусочками
- 4 мини-морковки, очищенные
- 2 г чешуйчатой соли

Принадлежности

Противень SteamBox

Стеклянная крышка

Решётка SteamBox

Гастропротивень

Перфорированный гастропротивень



Кускус с овощами и ягненком с рас-эль-ханутом

Указания

1. Разогреть масло в сковороде и обжарить кусочки ягненка на сильном огне в течение 1 минуты. Добавить рас-эль-ханут, веточку розмарина и залить бульоном. Готовить на медленном огне в течение 20 минут.
2. Выложить порезанные овощи с одной стороны перфорированного гастропотивня.
3. Намочить кускус водой и поместить его рядом с овощами, но так чтобы они не перемешивались.
4. Поместить ягненка на обычный гастропотивень и добавить немного бульона.
5. Заполнить противень SteamBox оставшимся бульоном, затем установить решётку и стеклянную крышку. Предварительно разогреть духовой шкаф до 180°C и поместить противень SteamBox в духовой шкаф.
6. Когда бульон будет горячим и в противне SteamBox начнёт образовываться пар, установить также гастропотивни с овощами, кускусом и ягненком в духовой шкаф. Закрыть крышкой.
7. Выпекать в течение 12 минут при температуре 180°C.
8. Выложить на тарелку и подать на стол.

Время приготовления

45'

Температура

180 °C

Режим духового шкафа



Советы

Бульоном можно полить овощи и мясо или подать его отдельно. Ягненка также можно выпекать дольше для достижения желаемой температуры.
Непрожаренный: кускус требует как минимум 10 минут. Не рекомендуется уменьшать время приготовления, поскольку овощи не будут полностью готовы.
Со слабой степенью прожарки: 11 минут.
Со средней степенью прожарки: следовать инструкциям в рецепте.
Полностью прожаренный: По истечении 12 минут, плюс дополнительные 10 минут для большего размягчения ягненка.

Ингредиенты (4 порции)

- 600 г плеча ягненка, снятого с кости
- 200 г кускуса
- 1/2 очищенной и нарезанной луковицы
- 4 очищенные мини-морковки
- 1 помытый и порезанный цукини
- 1 очищенная и порезанная репа
- 1 л овощного или мясного бульона
- 15 г рас-эль-ханута
- 50 мл оливкового масла первого холодного отжима
- 1 веточка розмарина

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Гастропотивень
Перфорированный гастропотивень



Мельбурнский коктейль из креветок

Указания

1. Помыть и высушить листья салата. Порезать помидор и апельсин на кусочки. Порезать кусочками ананас.
2. Для соуса взбить яйцо и масло в стеклянной банке до загустения смеси. Добавить щепотку соли, кетчуп, бренди, апельсиновый сок и, по желанию, вустерский соус Perrins или табаско.
3. Посыпать дно SteamBox солью и заполнить его горячей водой. Закрыть сверху стеклянной крышкой и поместить в духовой шкаф, подогретый до 185°C.
4. Положить королевские креветки на решётку SteamBox, а очищенные креветки на перфорированный гастропротивень.
5. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить морепродукты внутрь. Закрыть крышкой.
6. Выпекать в течение 8 минут при температуре 185°C.
7. Охладить морепродукты очень холодной водой.
8. Полностью очистить королевские креветки, оставив только хвостики.
9. Выложить в стакан или чашку смесь салата, креветок, ананаса и кусочки помидоров и апельсина.
10. Добавить розовый соус и украсить сверху королевскими креветками и красной икрой.

Время приготовления

20'

Температура

185 °C

Режим духового шкафа



Советы

Важно готовить морепродукты строго в течение указанного времени.
Для более эффектной подачи следует использовать бокал для шампанского или аналогичную посуду, нежели тарелку или чашу.

Ингредиенты (4 порции)

- 16 крупных очищенных креветок
- 4 королевские креветки
- 200 г листьев салатной смеси
- 1 спелый помидор
- 1 очищенный апельсин
- 100 г очищенного ананаса
- 1 яйцо
- 100 мл оливкового масла
- 10 г кетчупа
- 2 мл бренди
- 10 мл апельсинового сока
- 5 мл соуса Perrins (по желанию)
- 5 мл соуса табаско (по желанию)
- 20 г красной икры
- Соль

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Перфорированный гастропротивень



Приготовленная на пару рыба Дори на подушке из картофеля с йогуртом и уксусной заправкой с оливками

Указания

1. Смешать уксусную заправку, масло, йогурт, мелко порезанные оливки и соль. Отставить заправку в сторону.
2. Заполнить противень SteamBox подсолённой водой, закрыть крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 150°C.
3. Очистить картофель и нарезать пластинками. Поместить его на перфорированный гастропротивень и приправить.
4. Порезать филе рыбы Дори, поместить получившиеся кусочки на решётку SteamBox кожей вниз и приправить.
5. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить решётку с рыбой внутрь и рядом поместить перфорированный противень. Закрыть крышкой.
6. Выпекать в духовом шкафу в течение 10 минут.
7. Посыпать тарелку зелёным луком или другими порезанными травами.
8. Добавить уксусную заправку с йогуртом и оливками в качестве гарнира.

Ингредиенты (4 порции)

- 1 рыба Дори
- 4 небольшие картофелины
- 20 мл белого винного уксуса
- 50 мл оливкового масла первого холодного отжима
- 125 г натурального йогурта
- 50 г чёрных оливок
- 1 щепотка соли
- 3 пера зелёного лука

Время приготовления

35'

Температура

150 °C

Режим духового шкафа



Советы

Относительно другой температуры приготовления рыбы:

Непрожаренный: выпекать картофель согласно рецепту, а рыбу только в течение 4 минут.

Со слабой степенью прожарки: выпекать картофель, как указано, а рыбу в течение 8 минут.

Со средней степенью прожарки: следовать времени, указанному в рецепте и для картофеля, и для рыбы.

Полностью прожаренный: вынуть картофель из духового шкафа по истечении указанного в рецепте времени, а рыбу запекать на 4-5 минут дольше. Это время запекания означает, что рыба будет суше, поэтому оно не рекомендуется.

Принадлежности

Противень SteamBox

Стеклянная крышка

Решётка SteamBox

Перфорированный гастропротивень



Рис для суши (Шари, Зу, Гохан)

Указания

1. Заполнить противень SteamBox водой, при этом решётка находится внутри. Закрыть его крышкой и поместить в духовой шкаф, подогреть до 175°C.
2. Промыть рис холодной водой до тех пор, вода не будет стекать с риса чистой, без крахмала.
3. Выложить рис на гастропротивень и залить его 600 мл холодной воды.
4. Когда на противне SteamBox появится пар, поместить противень с рисом в духовой шкаф, добавить воду и закрыть крышкой.
5. Готовить в духовом шкафу в течение 12 минут.
6. В это время приготовить укусную заливку для риса, суши-зу, смешав уксус, сахар и соль. Поставить на слабый огонь и нагревать до растворения всех ингредиентов.
7. Вынуть рис из духового шкафа и приправить его заправкой суши-зу. Охладить рис, перемешивая его зёрна, а также использовать вентилятор для охлаждения риса до температуры 40°C.
8. Держать в бамбуковой пароварке и использовать для приготовления суши.

Время приготовления

20'

Температура

175 °C

Режим духового шкафа



Советы

Шари - это смесь пропаренного риса в японском стиле (гохан), приправленная укусной рисовой заправкой (суши-зу). При приготовлении суши важно следовать определённым гигиеническим указаниям, поддерживая все инструменты в чистоте и порядке. Работа с сырой рыбой требует абсолютной чистоты.

Ингредиенты (4 порции)

- 500 г японского клейкого риса
- 70 мл рисового уксуса или мирина
- 50 г сахара
- 20 г соли

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Гастропротивень



Хек по-английски

с соусом тартар

Указания

1. Приготовить соус тартар, мелко нарезав каперсы, солёный огурец, лук-батун, яйцо вкрутую и свежие травы. Взбить яйцо с растительным маслом в блендере, чтобы сделать майонез. Добавить лимонный сок, щепотку соли и дижонскую горчицу. Перемешать и на время отставить.
2. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть крышкой и поместить в духовой шкаф. Подогреть до 180°C.
3. Очистить картофель и нарезать кусочками. Помыть спаржу и обрезать жёсткие концы.
4. Поместить овощи на перфорированный гастропротивень и приправить.
5. Уложить филе хека на одну сторону решётки SteamBox, а на другую сторону установить противень с овощами.
6. Когда вода нагреется и внутри противня SteamBox образуется пар, поместить решётку с хеком и поддон с овощами в духовой шкаф. Накрыть крышкой.
7. Выпекать в течение 12 минут при температуре 170°C.
8. Подавать хека с овощами в качестве гарнира и с соусом тартар.

Время приготовления

25'

Температура

190 °C

Режим духового шкафа



Советы

Выбор температуры приготовления:

Непрожаренный: Выпекать овощи в течение времени, указанного в рецепте, а рыбу в течение 5 минут.

Со слабой степенью прожарки: Выпекать овощи в течение времени, указанного в рецепте, а рыбу в течение 8 минут.

Со средней степенью прожарки: Следовать инструкциям в рецепте.

Полностью прожаренный: Выпекать овощи согласно инструкциям в рецепте, а рыбу в течение 14 минут.

Настоятельно рекомендуется полить рыбное филе небольшим количеством оливкового масла или растопленного сливочного масла и посыпать чешуйками соли перед подачей.

Ингредиенты (4 порции)

- 4 филе хека весом 180 г
- 20 г каперсов в уксусе
- 1 солёный огурец
- 1 очищенное яйцо, сваренное вкрутую
- 1/2 пера лука-батона
- свежие травы (петрушка, зелёный лук и т.д.)
- 1 яйцо
- 150 мл растительного масла
- 5 мл лимонного сока
- соль
- 10 г дижонской горчицы
- 12 небольших картофелин
- 12 стеблей спаржи

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Гастропротивень
Перфорированный гастропротивень



Сармале (молдавские голубцы) из баранины со сметаной

Указания

1. Вскипятить воду в кастрюле и залить ею капустные листья на 10 секунд. Слить воду и разложить листья по одному на чистой ткани.
2. Пожарить чеснок и порезанный лук на сковороде с растительным маслом до размягчения. Добавить рубленое мясо и готовить на сильном огне, помешивая, в течение 2 минут. Приправить.
3. Добавить рис и томатный соус. Готовить на слабом огне до размягчения риса. Снять огня и дать немного остыть.
4. Когда смесь будет тёплой, но не горячей, фаршировать ею капустные листья и завернуть.
5. Поместить листья на перфорированный гастропротивень, а затем на противень SteamBox, заполненный водой. Закрыть крышкой.
6. Выпекать в духовом шкафу без предварительного разогрева в течение 20 минут при температуре 180°C.
7. В это время порезать красный лук тонкими полосками и карамелизировать его на сковороде на слабом огне на растительном масле. Добавить сахар и щепотку соли.
8. Подавать сармале с карамелизированным красным луком и сметаной.

Время приготовления

45'

Температура

180 °C

Режим духового шкафа



Советы

Приготовленные сармале можно хранить в томатном соусе.
Сармале впитают соус и останутся свежими в течение ещё двух дней.

Ингредиенты (4 порции)

- 16 листьев кочанной или листовой капусты
- 1 зубчик чеснока
- 1 головка белого лука
- 250 г рубленой баранины
- 50 г риса
- 200 мл томатного соуса
- 3 головки красного лука
- 100 г сахара
- 30 мл оливкового масла первого холодного отжима
- 200 г сметаны
- соль

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Перфорированный гастропротивень



ПирОги (польские вареники) с мясом и грибами

Указания

1. Смешать муку, яйцо и растопленное масло. Постепенно добавить тёплую воду для получения гладкого и эластичного теста. Закрыть влажным полотенцем и поместить в холодильник.
2. Нарезать грибы и пассеровать в сковороде с горячим маслом. Добавить рубленое мясо, соль и перец и готовить на сильном огне в течение 5 минут или пока не уменьшится количество жидкости.
3. Добавить сметану, перемешать, снять с огня и дать остыть.
4. Посыпать чистое рабочее место мукой и раскатать тесто. Вырезать кружочки и положить в центр каждого кружочка чайную ложку начинки. Слегка смочить края, завернуть и залепить их, чтобы сформировать пирОги.
5. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 150°C.
6. На низ гастропротивня выложить слой нарезанной полосками капусты и поместить на него пирОги.
7. Когда вода нагреется и внутри противня SteamBox образуется пар, поместить решётку внутрь, а противень с пирОгами на неё. Снова накрыть крышкой.
8. Выпекать при температуре 120°C в течение 16 минут.
9. Тем временем подогреть немного масла в сковороде и пассеровать лук и бекон.
10. Подавать пирОги на большом блюде на слое капусты с посыпкой сверху луком и беконом.

Время приготовления

50'

Температура

120 °C

Режим духового шкафа



Советы

Для этого блюда можно использовать разные простые начинки: например, сыр, мясо, овощи и т.д. Попробуйте приготовить его несколько раз, чтобы найти для себя идеальную начинку. Заключительная обжарка важна для отличия польских пирОгов от других похожих вареников в различных кухнях мира.

Ингредиенты (4 порции)

- 500 г пшеничной муки
- 1 яйцо
- 40 г растопленного сливочного масла
- 200 мл тёплой воды
- 250 г свежих грибов
- 250 г свино-говяжьего фарша
- 20 мл растительного масла
- 50 г сметаны
- 220 г кочанной или листовой капусты
- 1/2 очищенной и нарезанной белой луковицы
- 150 г порезанного обработанного паром бекона

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Гастропротивень
Перфорированный гастропротивень



Рулет из грудки индейки с изюмом и соусом из бельгийского пива

Указания

1. Подготовить начинку, перемешав рубленое мясо, часть мяса индейки (рубленого), ломтик бекона (рубленный), кедровые орешки и половину изюма. Посолить и поперчить.
2. Закрывать чистую рабочую поверхность пищевой плёнкой и поместить на неё ломтики бекона один на другой. Поместить филе индейки на бекон и в центр поместить начинку и равномерно распределить её.
3. Завернуть рулет с помощью пищевой плёнки для формирования цилиндра (или двух). Убедитесь, что внутри не осталось фрагментов пищевой плёнки.
4. Поместить индейку на решётку в противень SteamBox, заполненный водой, при этом края пищевой плёнки должны быть снизу. Покрыть и поместить в духовой шкаф. Выставить температуру 195°C и выпекать в течение 35 минут.
5. Нагреть большой объём масла для жарки картофеля на умеренно сильном огне. Когда картофель приобретет румяную корочку, слить масло и отставить её на потом.
6. Непрерывно помешивая, быстро обжарить помидоры в сковороде с растительным маслом в течение 2 минут. Отставить в сторону.
7. Подготовить соус, обжарив лук на сковороде на слабом огне. Когда лук станет прозрачным, добавить бельгийское пиво и уменьшить огонь на половину. Посолить и поперчить.
8. Нарезать индейку тонкими ломтиками (лучше, когда мясо остынет) и подавать с пивным соусом, нарезанным изюмом, жареной картошкой и помидорами черри.

Время приготовления

50'

Температура

195 °C

Режим духового шкафа



Советы

Другие температуры приготовления мяса:

Совсем непрожаренный: Выпекание в течение 12 минут при температуре 175°C.

Непрожаренный: Выпекание в течение 10 минут при температуре 180°C.

Со средней степенью прожарки: Следовать инструкциям в рецепте.

Полностью прожаренный: Готовить на 12/14 минут дольше. Нарезанное ломтиками мясо также можно обжарить в сковороде в течение одной минуты с каждой стороны.

Ингредиенты (4 порции)

- 1 кг филе грудки индейки
- 150 г рубленой говядины
- 25 г кедровых орешков
- 120 г нарезанного изюма без косточек
- 200 г ломтиков копчёного бекона
- 8 помытых красных помидоров черри
- 4 очищенные картофелины, нарезанные соломкой
- 2 очищенные луковицы, нарезанные ломтиками
- 330 мл крепкого бельгийского пива
- оливковое масло
- соль
- перец

Принадлежности

Противень SteamBox

Стеклянная крышка

Решётка SteamBox



Мексиканские тако с морепродуктами с гуакамоле и острым перцем чили

Указания

1. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 175°C.
2. Поместить мидии, небольшие кусочки кальмаров (кольца) и креветки в перфорированный гастропротивень. Посолить и поперчить.
3. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить решётку внутрь и на неё поставить противень с морепродуктами. Закрыть крышкой.
4. Выпекать при температуре 160°C в течение 10 минут.
5. Приготовить гуакамоле, размяв фруктовую мякоть вилкой и добавив нарезанный кориандр, сок половины лимона и соль. Отставить в сторону.
6. Для приготовления пико де гальо просто нарезать три разных вида перца и красный лук. Добавить небольшие кусочки халапеньо и приправить соком лайма и солью. Отставить в сторону.
7. Подогреть кукурузные тортильи на сковороде, пока они не станут мягкими. Снять с огня и выложить на них листья салата, гуакамоле и пико де гальо.
8. Добавить морепродукты и немного зерен кукурузы.
9. Подавать с нитями чили и дольками лайма.

Время приготовления

15'

Температура

160 °C

Режим духового шкафа



Советы

Для пикантного и острого вкуса добавить немного классического табаско или соуса табаско с сушеным перцем халапеньо.

Ингредиенты (4 порции)

- 4 кукурузные тортильи для тако
- 12 мидий, кальмаров и креветок.
- Очищенные и помытые
- 1 спелый авокадо
- 1 веточка кориандра
- 1 лайм
- 1/2 красного, зелёного и жёлтого перцев
- 1 головка красного лука
- 1 солёный халапеньо
- 40 г сладкой кукурузы
- смесь салатных листьев
- нити острого перца чили (по желанию)

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Перфорированный гастропротивень



Гёза (японские пельмени) с курицей и карри и овощами «стир фрай»

Указания

1. Обжарить лук-батун и красный лук на капельке растительного масла в течение 10 минут. Добавить рубленое куриное мясо, перемешать и готовить ещё две минуты. Приправить карри порошком, снять с огня и отставить в сторону охлаждаться.
2. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 180°C.
3. Положить чайную ложку начинки на каждый кружочек теста. Слегка смочить края, завернуть и залепить их, чтобы сформировать пельмени.
4. Выложить на дно бамбуковой пароварки листья салата или капусты. Выложить гёза на листья на расстоянии друг от друга.
5. Когда вода станет горячей и на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить их в бамбуковую пароварку. Убедиться, что гёза не контактируют с водой. Закрыть стеклянной крышкой.
6. Выпекать при температуре 160°C в течение 10 минут.
7. Непрерывно помешивая, быстро обжарить дайкон, морковь, цуккини и лук в сковороде-вок на кунжутном масле в течение 3 минут.
8. Приправить шичими тогараши и соевым соусом. Готовить на сильном огне менее минуты и снять с огня.
9. Сервировать овощи вок с приготовленными на пару гёза, посыпать небольшим количеством семян черного и белого кунжута и сразу же подать на стол.

Время приготовления

35'

Температура

160 °C

Режим духового шкафа



Принадлежности

Противень SteamBox
Сковорода вок
Решётка SteamBox
Стеклянная крышка
Бамбуковая пароварка

Советы

Вместо приправы карри можно использовать японские травы (шичими тогараши), а вместо пасты карри японские специи для вок. Начинка будет ещё вкуснее и однороднее, если в неё добавить немного кокосового молока.

Ингредиенты (4 порции)

- 16/ 20 кружочков для пельменей.
- 4 пера лука-батун, порезанные
- половина головки красного лука, порезанная
- 250 г рубленого куриного мяса (грудка и бедро)
- 5 г порошка карри
- 30 мл растительного масла
- соль
- 2 листа салата или капусты
- 30 мл кунжутного масла
- половина дайкона, очищенная и нарезанная соломкой
- 2 моркови, очищенные и нарезанные соломкой
- 1 цуккини, очищенный и нарезанный соломкой
- 1 головка белого лука, очищенная и нарезанная соломкой
- 15 г шичими тогараши (смеси японских специй)
- соевый соус
- 10 г семян черного и белого кунжута



Панаше из овощей (овощная смесь)

Указания

1. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 180°C.
2. Вымыть и порезать овощи.
3. Самые маленькие кусочки овощей ровным слоем выложить на перфорированный гастропротивень, а крупные кусочки выложить на решётку.
4. Когда вода нагреется и внутри противня SteamBox образуется пар, поместить решётку внутрь, а перфорированный противень сверху. Закрыть стеклянной крышкой.
5. Готовить при температуре 180°C в течение 14 минут или столько, сколько требуется для готовности каждого кусочка овощей. Овощи имеют разный размер и разное время приготовления.
6. Вынимать из духового шкафа по мере их готовности. Сначала вынуть грибы, затем цуккини и т.д.
7. Нагреть в сковороде оливковое масло и, непрерывно помешивая, быстро обжарить порезанный чеснок на слабом огне.
8. Выложить овощи на тарелку, посыпать сверху чесноком и посыпать чешуйками соли.

Время приготовления

25'

Температура

180 °C

Режим духового шкафа



Ингредиенты (4 порции)

- 1 баклажан
- 1 цуккини
- 1 красный и один зелёный болгарские перцы
- 8 грибов
- 1 брокколи
- 1 перо лука-батун
- 12 стеблей спаржи
- 25 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 5 г чешуйчатой соли

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Перфорированный гастропротивень

Советы

Время приготовления может отличаться в зависимости от типа овощей и того, насколько мелко мы их нарезаем. Овощи должны быть *аль денте*, хрустящие, должны сохранить все питательные вещества. Это очень полезное и легкое блюдо. Вы можете также добавить немного порезанного бекона, ветчины, креветок или кальмаров, обжаренных на растительном масле с чесноком.



Тосино де съело

(испанский десерт из яичных желтков)

Указания

1. Приготовить карамель, нагрев половину сахара в сотейнике с двумя чайными ложками воды. Не перемешивать до тех пор, пока сахар не приобретёт коричневый оттенок, чтобы получить равномерную карамель.
2. Разлить карамель по формочкам и отставить в сторону.
3. Соединить воду с оставшимся сахаром в другой кастрюле и нагревать на слабом огне до получения густого сиропа, т.е. приблизительно 10 минут. Отставить в сторону ещё на несколько минут.
4. Тем временем заполнить противень SteamBox небольшим количеством воды, закрыть стеклянной крышкой и поместить в духовой шкаф. Подогреть до 120°C.
5. Взбить желтки в большой чаше и постепенно добавить охлаждённый сироп, одновременно медленно помешивая смесь.
6. Заполнить формочки полученной смесью и поместить их в поддон SteamBox. Жидкость должна доходить приблизительно до середины стенок формочек. Закрыть крышкой.
7. Выпекать при температуре 120°C в течение 20 минут.
8. Вынуть из духового шкафа и дать остыть на водяной бане.
9. Вынуть из формочек и подать с фруктами в качестве гарнира.

Время приготовления

45'

Температура

120 °C

Режим духового шкафа



Советы

Это вкусный десерт, но достаточно тяжёлый. Настоятельно рекомендуется подавать его с красными фруктами, чтобы подготовить вкусовые рецепторы после каждого укуса. Если вы используете одну большую форму, потребуется больше времени для застывания. Во время приготовления нужно кончиком пальца потрогать верх десерта. Если он не ломается, десерт можно отправлять на остывание.

Ингредиенты (4 порции)

- 10 яичных желтков
- 200 г сахара
- 100 г воды
- малина, клубника, ежевика, вишня и прочие ягоды

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Формы для открытого пирога с ягодами (жестяные формы)



Фаршированные яйца-пашот с соусом Аврора и икрой

Указания

1. Заполнить противень SteamBox водой до уровня решётки, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и разогреть до 180°C.
2. Нарезать 8 кусков пищевой плёнки и поместить каждый из них на стекло. Смазать поверхность небольшим количеством масла или специальной кисточкой. Разбить на каждый кусок плёнки яйцо, а на него выложить креветку и несколько кусочков хека. Добавить соль и перец.
3. Собрать края пищевой плёнки и завязать их резинкой или чем-то подобным.
4. Когда вода нагреется и внутри противня SteamBox образуется пар, поместить решётку внутрь, а завернутые яйца на неё. Закрыть стеклянной крышкой.
5. Готовить при температуре 170°C в течение 8 минут.
6. Для приготовления соуса Аврора нагреть сливочное масло на сковороде. Добавить муку, перемешать и выдержать на огне в течение 2 минут. Влить молоко и взбить смесь до растворения комочков. Добавить соль и перец и готовить ещё 15 минут на среднем огне. Добавить томатный соус, перемешать и снять с огня.
7. Каждое яйцо полить соусом Аврора и выложить на него чайную ложку икры.
8. Посыпать свежим зелёным луком и незамедлительно подать на стол.

Время приготовления

35'

Температура

170 °C

Режим духового шкафа



Советы

Яйцо-пашот должно быть мягким. Идеальное время приготовления указано в рецепте, но вы можете готовить его на 4-6 минут дольше. Однако в этом случае яйцо будет суше.

Вы можете приготовить это блюдо в панировке на гриле. Разбить яйца на подходящий для духовки противень, полить соусом и посыпать тёртым сыром и запекать на гриле до румяной корочки. Украсить икрой и зелёным луком.

Ингредиенты (4 порции)

- 8 яиц
- 8 свежих креветок, очищенных и порезанных
- 8 свежих тушек хека, порезанных кубиками, без костей и кожи
- растительное масло
- соль
- перец
- 35 г сливочного масла
- 35 г пшеничной муки
- 50 мл цельного молока
- 10 г томатного соуса
- 20 г черной икры (пинагора, осетра и т.д.)
- 1 перо зелёного лука

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox



Маринованный и фаршированный морской чёрт с соусом из креветок

Указания

1. Для маринада соединить в блендере растительное масло, вино, паприку, чеснок и петрушку.
2. В филе морского чёрта поместить кусочки спаржи и моркови. Добавить соль и перец и поместить рыбу в чашу с маринадом. Оставить на 2 часа.
3. Для соуса нагреть растительное масло на сковороде. В течение 5 минут обжарить репчатый лук и лук-порей. Добавить морковь и жарить ещё 5 минут. Добавить порезанные креветки, вместе с головой и панцирем, и подавать всё большой ложкой или ковшом. Залить водой и готовить 25 минут. Перемешать в блендере, процедить и перелить обратно в сковороду. Уменьшить огонь, добавить соль и перец.
4. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 175°C.
5. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить решётку внутрь и на неё выложить филе морского чёрта, предварительно слив маринад. Закрыть стеклянной крышкой.
6. Выпекать при температуре 175°C в течение 12 минут.
7. Порезать и подавать с соусом из креветок и посыпать зелёным луком.

Время приготовления

2 ч 12 минут

Температура

175 °C

Режим духового шкафа



Советы

Маринад может быть приготовлен из множества ингредиентов. Филе морского чёрта прекрасно впитывает другие запахи. Например, вы можете убрать паприку и чеснок из оригинального рецепта и добавить мёд, горчицу, травы и орехи. Время выпекания морского чёрта может меняться, но не рекомендуется готовить его дольше указанного времени, так как рыба может стать сухой и жёсткой. Вы можете увеличить или сократить время приготовления на 4-6 минут.

Ингредиенты (4 порции)

- 1 филе морского чёрта без костей
- 8 очищенных стеблей спаржи
- 8 мини-морковок, очищенных
- 100 мл оливкового масла
- 50 мл белого вина
- 0 г паприки
- 2 зубчика чеснока
- 3 веточки свежей петрушки
- 1 очищенная и нарезанная головка репчатого лука
- 1 очищенный и нарезанный лук-порей
- 1 очищенная и нарезанная морковь
- 8 креветок
- 1 перо зелёного лука
- соль
- перец

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox



Паровые булочки бао с маринованным утиным мясом, с соевым соусом и соусом терияки, грибами и спаржей

Указания

1. Смешать муку, молоко, сахар, соль и дрожжи. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным. Добавить растительное масло и снова вымесить. Закрывать полотенцем и оставить подниматься на 1 час.
2. Смешать половину соевого соуса и соуса терияки и замариновать в этой смеси нарезанное полосками филе утиной грудки и бедра.
3. Разогреть кунжутное масло в сковороде вок и, непрерывно помешивая, быстро обжарить овощи в течение 2 минут. Добавить оставшееся количество соусов, снять с огня и отставить в сторону.
4. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 165°C.
5. Разделить тесто на несколько шариков одинакового размера, раскатать каждый шар до формы овала и заполнить булочки бао овощами и маринованным утиным мясом. Застелить низ бамбуковой пароварки пергаментной бумагой и выложить на неё фаршированные булочки бао.
6. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить внутрь бамбуковую пароварку. Вода не должна касаться булочек бао. Закрывать стеклянной крышкой.
7. Выпекать при температуре 165°C в течение 12 минут.
8. Перед подачей посыпать начинку маком и семенами кунжута.

Время приготовления

1 час 30 минут

Температура

165 °C

Режим духового шкафа



Советы

Существует множество способов приготовления булочек бао и их начинок. Можно выпекать овальные булочки толщиной 1 см в течение 10 минут. Заполнить их как сэндвич и продолжить выпекание. Можно сделать маленькие шарики, сплющить их, заполнить начинкой и завернуть как сладкие булочки. Или даже можно испечь булочки бао без начинки, затем разрезать пополам, заполнить и снова запечь.

Ингредиенты (4 порции)

- 200 г пшеничной муки
- 100 мл цельного молока
- 50 мл воды
- 15 г сахара
- 2 г соли
- 2 г пекарских дрожжей
- 6 г оливкового масла первого холодного отжима
- 150 г нарезанной полосками утиной грудки
- 150 г нарезанного полосками филе утиного бедра
- 2 стебля спаржи, нарезанные полосками
- 2 цуккини, нарезанные полосками
- 2 моркови, нарезанные полосками
- 2 гриба, нарезанные тонкими ломтиками
- 50 мл соевого соуса
- 50 мл соуса терияки
- 15 мл кунжутного масла
- 5 г семян кунжута и мака

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Бамбуковая пароварка
Сковорода вок



Свежая приготовленная на пару паста со слегка обжаренными орехами

Указания

1. Нагреть сливочное масло на сковороде. Когда оно растопится, пожарить лук-шалот на слабом огне в течение 10 минут. Добавить орехи и воду. Посыпать солью и перцем и готовить ещё 2 минуты на среднем огне.
2. Добавить жирные сливки и готовить ещё 10 минут на слабом огне.
3. Заполнить противень SteamBox водой до уровня решётки. Установить решётку и стеклянную крышку, поместить в духовой шкаф и разогреть до 180°C.
4. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить внутрь гастропротивень. Заполнить соусом и добавить свежую пасту. Закрыть крышкой.
5. Выпекать при температуре 180°C в течение 8 минут.
6. Вынуть из духового шкафа и перемешать для равномерного распределения соуса.
7. Подавать в глубокой тарелке, посыпать орехами, тёртым пармезаном и свежей петрушкой.

Ингредиенты (4 порции)

- 400 г тальятелле
- 40 г сливочного масла
- 1 порезанный лук-шалот
- 100 г смеси орехов (крупными кусками)
- 200 мл воды
- 250 мл жирных сливок
- соль
- перец
- тёртый пармезан
- свежая петрушка

Время приготовления

30'

Температура

180 °C

Режим духового шкафа

—

Советы

Перемешать пасту через 15 минут после завершения времени приготовления для лучшего ей увлажнения.

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Гастропротивень



Копчёные и хрустящие тефтели, фаршированные сыром

Указания

1. Смешать мясной фарш, яйцо, размоченный хлеб, соль и перец. Добавить нарезанный кубиками сыр и разделить смесь на большие шарики.
2. Обвалять каждую тефтельку в муке и поместить на решётку SteamBox. Закрыть листом пергаментной бумаги, предварительно сделав в нем отверстия по всей площади.
3. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 150°C.
4. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить внутрь решётку с тефтелями. Закрыть крышкой.
5. Выпекать при температуре 180°C в течение 20 минут.
6. Аккуратно покрыть тефтели хрустящим луком и снова поместить на решётку SteamBox без воды внутри. Закрыть крышкой.
7. Заполнить мгновенную коптильную установку дубовыми опилками. Поместить мундштук в отверстие в крышке и включить коптильную установку для заполнения контейнера SteamBox. Коптить в течение 10 минут.
8. Тем временем сварить пшеницу в кастрюле, следуя инструкциям на коробке.
9. Незамедлительно подать тефтели с пшеницей на стол.

Время приготовления

45'

Температура

180 °C

Режим духового шкафа



Советы

Не рекомендуется готовить тефтели дольше, чем указано в рецепте. Если вы любите мясо со слабой степенью прожарки, 10 минут будет достаточно. Вы можете подать тефтели с сыром и сливочным соусом, аккуратно, не повредив корочку из хрустящего лука. Подайте соус отдельно или в чаше.

Ингредиенты (4 порции)

- 1 кг мясного фарша (говядина и свинина)
- 1 яйцо
- 50 г чёрствого хлеба, вымоченного в молоке
- соль
- перец
- 100 г сыра, порезанного кубиками
- 50 г пшеничной муки
- 150 хрустящего жареного лука
- 5г дубовых опилок для копчения мяса
- 100 г ядер пшеничного зерна

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Перфорированный гастропротивень
Коптильная установка



Приготовленный на пару карибский лобстер с киноа и перцем чили

Указания

1. Промыть киноа холодной водой с помощью сита. Сварить, согласно инструкциям на упаковке, обычно в течение 8-12 минут. Слить воду и отставить в сторону.
2. Нарезать перец чили и зелёный лук. Соединить со сваренным киноа. Приправить лимонным соком, растительным маслом и солью по вкусу.
3. Промыть лобстер и вставить в него длинную палочку, проткнув от хвоста до головы. Таким образом лобстер не будет сворачиваться, и его будет легче приготовить.
4. Заполнить противень SteamBox водой, закрыть стеклянной крышкой, поместить в духовой шкаф и подогреть до 160°C.
5. Когда на противне SteamBox начнёт образовываться пар, поместить решётку SteamBox внутрь и на неё лобстера. Закрыть крышкой.
6. Выпекать при температуре 160°C в течение 18 минут.
7. Подготовить большую чашу со льдом и водой. Поместить в неё лобстера, чтобы остановить его термообработку.
8. Очистить лобстера с помощью ножниц. Удалить лишнее и отрезать хвост. Оставить находящуюся в голове икру на потом и сохранить клешни для других блюд или подать отдельно.
9. Подавать с салатом из киноа, украсить ростками, и сверху на салат выложить хвост лобстера.

Ингредиенты (4 порции)

- 1 лобстер (1 кг 200 г)
- 220 г киноа
- 1 перец чили
- 4 пера зелёного лука
- сок 1 лайма или лимона
- 50 мл оливкового масла
- 25 г смеси ростков
- соль

Время приготовления

50'

Температура

160 °C

Режим духового шкафа



Советы

Икру лобстера можно использовать для приготовления соуса. Перемешать икру с солью для получения эмульсии. Смешать икру лобстера, сок лайма и оливковое масло. Добавить несколько капель соуса табаско для остроты. Если лобстер маленький, время приготовления нужно уменьшить. Для лобстера весом 1 кг 200 г правильным временем приготовления будет 20 минут. Во время выпекания необходимо проверять степень готовности лобстера, чтобы не передержать его.

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox



Приготовленная на пару барабулька с апельсинами и обжаренным горошком

Указания

1. Очистить филе барабульки и удалить из него кости. Добавить соль и поместить на решётку SteamBox.
2. Выжать сок из 3 апельсинов и налить сок в противень SteamBox. Установить стеклянную крышку, поместить в духовой шкаф и разогреть до 165°C.
3. Когда сок нагреется и на противне SteamBox начнёт образовываться пар, установить внутрь решётку SteamBox с филе барабульки. Закрыть крышкой.
4. Выпекать при температуре 165°C в течение 7 минут.
5. Отставить филе в сторону.
6. Добавить кипящую воду к соку в противне SteamBox. На решётку SteamBox поместить перфорированный гастропротивень с зелёным горошком.
7. Выпекать при температуре 165°C в течение 5 минут.
8. Разогреть масло на сковороде и пассеровать лук-шалот на слабом огне.
9. Подавать зелёный горошек и филе барабульки, посыпав их луком-шалотом. Добавить несколько долек апельсина и тонкие полоски апельсиновой цедры.

Время приготовления

20'

Температура

165 °C

Режим духового шкафа



Ингредиенты (4 порции)

- 12 барабулек
- 160 г свежего зелёного горошка
- 4 апельсина
- соль
- 10 г сливочного масла
- 1 лук-шалот, очищенный и нарезанный

Принадлежности

Противень SteamBox
Стеклянная крышка
Решётка SteamBox
Перфорированный гастропротивень

Советы

Время приготовления филе может зависеть от его толщины.
Для филе весом 100 г - 7 минут; для филе весом 200 г - 14 минут;
для филе весом 50 г - 3,5 минуты.



Более подробную информацию о наборе для приготовления на пару SteamBox смотрите на сайте **teka.com** или отправьте свой вопрос на нашу электронную почту: support@teka.com