



- Tål temperaturer upp till 200 grader, endast i mikrovågsugn
- Vrid locket så ångan släpps ut lättare (kannan)
- Full effekt endast för vätska
- Ta av locket från Dig för att undvika att Du bränner Dig på ångan



Idéer för MicroPlus

- Ånga grönsaker, färska som frysta. Till frysta behöver man endast lite eller inget vatten. Till de färska får man tillsätta lite vatten utifrån vilken grönsak man ångar. T ex. behöver potatis och morötter lite mer vatten än andra. Ånga med locket på, och prova dig fram med ångtiden utifrån din egen mikrougnseffekt och mängd du ångar.
- Koka grönsakssoppa.
- Koka ris, prova ett vanligt recept till den rissort du använder. Koka först upp vatten, salt och ev. en skvätt olja på högsta effekt. Rör sedan ner riset och fortsätt tillagningen på den lägsta tillagningseffekten, ca 10-15 min.
- Smält smör och varm degvätska.
- Smält blockchoklad, använd **inte** högsta effekt för då kan chokladen brännas lätt.
- Smält blockchoklad, rör ner lite jordnötssmör och Cornflakes (ev. lite lätt krossade), tills du tycker proportionerna blir bra. Skeda upp i Silikon 19 Toppar eller bullformar och ställ kallt. Jättegodt till kaffet.
- Koka äppelkräm, skala och klyfta äpplen ca 2-3 st. Tillsätt ca 1 ½ dl vatten och 1-2 msk socker och koka under lock på full effekt i 4-5 min tills äpplena är mjuka. Blanda ca ½ msk potatismjöl med ¼ dl vatten och rör ner i en tunn stråle. Fortsätt tillagningen under full effekt utan lock ca ½ min tills krämen börjar bubbla.
- Koka havregrynsgröt och mannagryns-gröt.
-

Tillaga mindre rätter mat t ex. barnmat. Koka varmkorv i lite vatten. Koka ev. med ketchup el. chilisås, lök om man vill och red av med grädde el. mjölk till en korv-stroganoff.

- Koka ihop lite köttfärs med lök och kryddor (ev tomatkross) efter behag för en snabb köttfärssås.
- Koka färsk eller frusen fisk. Tillsätt en liten mängd vatten och krydda, tillsätt ev. grönsaker som kan ge god smak t ex purjolök. Koka på full effekt och kontrollera koktiden så den ej blir sönderkokt.

Recept för MicroPlus

- 700 gr **potatis**, eller 10-11st delas i mindre bitar, tillsätt 1dl vatten ca 5 min full effekt, rör om, ca 4 min full effekt
- 3 potatisar, 3 msk vatten, ca 3 min full effekt
- 3 dl **ris**, 6 dl vatten ca 5 min full effekt, vila 30 sek, ca 5 min full effekt
- 1 portion **pasta**, 8 msk vatten, ca 4 min full effekt

Tupperwaresockerkaka

75 g smör

2 ägg, ej alltför stora

1 dl socker

1/2 krm salt

Lite citronsaft, flaska går bra

1 1/2 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 msk kakao

Kokos/ströbröd att strö kannan med

Smält smöret i micropluskannan.

Vispa ägg och socker pösigt.

Blanda ner resterande ingredienser och håll sist ner smöret. Smörj kannan med en pensel och strö den med kokos/ströbröd.

Håll ner smeten och grädda på full effekt med locket på i ca 2 till 3 min. Testa med en sticka att den är klar.





Grundsås

50 g smör
4 msk mjöl
4 dl mjölk
4 dl buljong efter smak
salt och peppar

Häll smör och mjöl i kannan. Ställ i mikron i 1 min 850 W. Rör i buljong och mjölk i redningen. Ställ kannan i mikron i 8 min 850 W. Rör såsen och tillsätt ev. följande:

Fiskrätter: citron, senap eller hackade kryddor

Köttkrätter: svamp, Crème fraîche eller grädde

Bechamel: riven ost och muskot

Pasta/ris: tomatpuré, riven lök, vitlök, timjan och mejram

Bearnaisesås

4 hackade schalottenlökar
1 dl vitvinsvinäger
200 gr kallt smör
4 äggulor
5 tsk dragon

salt och peppar

Häll lök, vinäger och 4 tsk dragon i MicroPluskannan. Sätt kannan i mikron i ca 5 min på 600 W. Sila ifrån lökarna och häll tillbaka vinägern i kannan. Tillsätt smör och 1 tsk dragon. Värm 1 min på 600 W.

Vispa i äggulorna och värm såsen i 50 sek på 600 W. Vispa såsen. Smaka av med salt och peppar. Värm ev. såsen i 10 sek på 600 W.

Jordgubbssylt

300 gr frusna jordgubbar
2 dl socker
Saften ifrån ½ citron

Lägg i jordgubbar och citronsaften i kannan, in i mikron i 6 min på 850 W, tillsätt socker och rör ihop. Ställ kannan i mikron i 1 min på 850 W. Låt kallna till nästa dag.

Jordgubbar kan ersättas med många andra bär men tänk då på att korta tiden i mikron.

300 g hallon skall t.ex. ha ca 4 min på 650 W.

Äpplemos

500g matäpplen
2 msk socker
2 tsk vaniljsocker
½ dl vatten

Skala äpplen och skär i stora tärningar. Häll i alla ingredienser i kannan. Ställ kannan i mikron i ca 5 min på 850 W. Rör eller stöt äpplemoset och ställ den att kallna.

Chokladkaka

50 g margarin
1 ägg
1/5 dl socker
1 dl mjöl
½ msk vaniljsocker
1½ msk kakao

Smält fett i kannan. Vispa ägg och socker poröst. Blanda ingredienserna och rör ner i äggsmeten. Vänd i fett och häll smeten i kannan.

Grädda i ca 3 min på full effekt, (pröva dig fram) den skall vara kladdig.

Servera gärna med glass eller grädde!

Tårtkräm

5 dl mjölk
2 msk maizenamjöl
4 msk socker
2 tsk vaniljsocker
4 ägg

Häll alla ingredienser i kannan och vispa ihop. Ställ kannan i mikron 4 min på 850 W. Ta ut krämen och vispa den. Ställ kannan i mikron i 4 min på 850 W, vispa igen och ställ den kallt.

Mikrokola

50 g smör eller margarin
¾ dl mjöl
1 ¼ dl socker
¾ dl sirap
1 msk kakao

Blanda i allt i kannan utan att röra om och sätt in i mikron på full effekt i ca 1 min. Tag ut och rör om och ställ in igen på ca 3 min full effekt.

Häll ut smeten i en Silikon 19 Toppar eller på ett bakplåtspapper och låt stelna. Skär i bitar innan den blir för kall.