

Скороварка для
микроволновой печи
«ТаннерКук»



Готовьте с Tupperware –
это просто, быстро
и полезно!

Tupperware®

Скороварка для микроволновой печи «ТапперКук» (3 л)

В ответ на возросший интерес к изделиям, которые существенно экономят время и силы на приготовление пищи, компания Tupperware представляет революционную скороварку для микроволновой печи «ТапперКук».

В этом уникальном изделии сочетаются преимущества традиционных методов готовки под высоким давлением с современными высокоэффективными технологиями микроволновых печей. Благодаря этому обеспечивается равномерное распределение тепла, сокращается время готовки, а продукты лучше сохраняют минеральные вещества, витамины и свой естественный цвет.

Такое сочетание технологий делает приготовление даже сложных блюд очень простым. Теперь Вам не надо постоянно контролировать процесс приготовления и перемешивать ингредиенты.



Готовьте под давлением пара в микроволновой печи! Это просто, быстро и полезно!



Перед тем, как приступить к эксплуатации скороварки для микроволновой печи «ТапперКук», внимательно прочтите прилагаемую инструкцию и сохраните ее.

Чтобы блюдо готовилось быстро и равномерно, нарежьте мясо и овощи на небольшие кусочки одинаковой величины.

Положите все ингредиенты в Скороварку для микроволновой печи «ТапперКук», не забыв добавить жидкость в объеме, указанном в «Таблице приготовления продуктов» или в рецепте.

Объем жидкости, добавляемой при готовке в скороварке для микроволновой печи «ТапперКук», имеет особое значение. Отсутствие или недостаток жидкости в микроскороварке может привести к перегреву и порче изделия, а также пригоранию продуктов.

При приготовлении продуктов, которые образуют пену или увеличиваются в объеме во время готовки (рис, горох и т.п.), ни в коем случае не заполняйте скороварку для микроволновой печи «ТапперКук» больше, чем на половину объема.

Выбирайте время приготовления и мощность работы микроволновой печи по «Таблице приготовления продуктов».

Не разогревайте остатки еды в скороварке для микроволновой печи «ТапперКук».

Используйте варежку-прихватку, когда извлекаете изделие из микроволновой печи.





Томатный суп

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 8 мин. / 900 Вт

Время настаивания: 5 мин.

.....
На 4 порции понадобится:

Томатная смесь:

600 г спелых томатов

1 маленькая луковица

1 зубчик чеснока

1 цуккини (150 г)

10 листьев свежего базилика

1 ч. л. (5 мл) соли

1 ст. л. (15 мл) коричневого сахара

200 мл овощного бульона (без жира)

Для подачи:

50 мл густой сметаны (20% жирности)

1 ст. л. (15 мл) оливкового масла

-
1. Бланшируйте помидоры и очистите от кожицы. Измельчите помидоры, лук, чеснок, цуккини и базилик в **комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л)**. Перелейте полученную томатную смесь в **скороварку для микроволновой печи «ТапперКук»**. Добавьте остальные ингредиенты и хорошенько перемешайте.
 2. Закройте крышку и готовьте в течение 8 минут при мощности 900 Вт. Перед тем как открыть крышку, дайте настояться 5 минут.
 3. После приготовления повторно измельчите готовый суп в комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л) до однородной консистенции.
 4. Перед подачей смешайте со сметаной и оливковым маслом.



Ризотто

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 13 мин. / 800 Вт

Время настаивания: 15 мин.

.....

На 4 порции понадобится:

250 мл риса арборио

1 зубчик чеснока

1 луковица

1 щепотка шафрана

10 г универсальной приправы из овощей

100 мл сухого белого вина

500 мл воды

Для подачи:

50 г тёртого пармезана

20 г сливочного масла

.....

1. Тщательно промойте рис несколько раз так, чтобы сливаемая вода стала прозрачной.
2. Измельчите чеснок и лук в **измельчителе «Турбо» (300 мл)** и переложите в **скороварку для микроволновой печи «ТапперКук»**.
3. Смешайте рис с солью, шафраном и универсальной приправой из овощей.
4. Залейте смесь белым вином и водой, перемешайте.
5. Закройте крышку и готовьте в течение 13 минут при мощности 800 Вт.
6. Дайте настояться 15 минут. Перемешайте блюдо с тёртым пармезаном и маслом и подавайте к столу.

Рыба по-провансальски

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 15–18 мин. / 900 Вт

Время настаивания: 10 мин.

На 4 порции понадобится:

15 мл кукурузной муки

15 г приправы для рыбы

100 мл холодной воды

500 г филе рыбы без кожи
(треска, морской окунь или карп)

2 зубчика чеснока

2 сладких красных перца

1 банка (± 400 г) мякоти томатов, нарезанных кубиками

200 г черных маслин без косточек

5 мл семян укропа

1 листочек лаврового листа

Соль и перец по вкусу

1. В **Миксере-квик (500 мл)** смешайте кукурузную муку, рыбный бульон и воду.
2. Помойте рыбу, обсушите её и нарежьте на куски.
3. Очистите и раздавите чеснок с помощью **Чудо-чесночницы**.
4. Очистите от кожуры и семян сладкий перец, нарежьте его тонкими полосками с помощью **терки-шинковки «Мандолина»** и положите в **скороварку для микроволновой печи «ТапперКук»**, добавьте мякоть томатов, маслины, семена укропа, чеснок, лавровый лист, перец и содержимое Миксера-квик (500 мл). Хорошо перемешайте **силиконовым скребком «Диско»** и сверху положите куски рыбы.
5. Закройте и готовьте 15–18 минут (в зависимости от размера кусков рыбы) при мощности 900 Вт. Не открывайте в течение 10 минут, чтобы процесс приготовления завершился, и давление понизилось.
6. Откройте, посолите, перемешайте.



Тефтели пряные

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 12 мин. / 800 Вт

Время настаивания: 5 мин.

На 4 порции понадобится:

Соус:

- 1 пучок свежей кинзы
- 1 пучок свежих листьев мяты (небольшой)
- 2 помидора, очищенные от кожицы
- 15 мл кетчупа
- 3 зубчика чеснока
- 1 лимон (сок и цедра)
- 1 ч. л. (5 мл) соли
- 1 ч. л. (5 мл) семян зиры
- 1 ч. л. (5 мл) семян кориандра
- 1 ч. л. (5 мл) молотого кардамона
- 1 ч. л. (5 мл) молотой куркумы
- 1 щепотка (1 мл) чёрного перца грубого помола
- 350 мл овощного бульона (без жира)

Тефтели:

- 1 головка репчатого лука среднего размера
 - 2 ст. л. (30 мл) свежего имбиря, очищенного от кожицы
 - 4 зубчика чеснока
 - 1/2 пучка свежей мяты
 - 30 г сладкой горчицы
 - 100 г творога
 - 500 г говяжьего фарша
 - 1 яйцо взбитое
 - Соль и перец по вкусу
- Для подачи:
- 250 г греческого йогурта без добавок

Приготовление соуса:

1. В комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л) измельчите кинзу, листья мяты, помидоры и чеснок. Затем добавьте кетчуп и лимон (сок и цедру), перемешайте.
2. Поменяйте насадку-лезвия в комбайне «Экстра-Шеф» на насадку-венчик и добавьте остальные ингредиенты для соуса. Тщательно всё перемешайте.

Приготовление тефтелей:

1. Установите в комбайне «Экстра-Шеф» насадку-лезвия и измельчите лук, имбирь, чеснок, мяту, горчицу и сыр.
2. Поместите полученную смесь в емкость для смешивания (2 л), добавьте говяжий фарш и взбитое яйцо. Перемешайте до однородной консистенции и приправьте солью и перцем по вкусу.
3. Разделите фарш примерно на 24 шарика и уложите их в скороварку для микроволновой печи «ТапперКук».
4. Залейте тефтели соусом, закройте крышку и готовьте в течение 12 минут при мощности 800 Вт.
5. Перед тем как открыть крышку, дайте настояться 5 минут. Добавьте в соус греческий йогурт и подавайте к столу.





Тушёный ягнёнок

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 25 мин. / 900 Вт

Время настаивания: 15 мин.

.....

На 4 порции понадобится:

600 г баранины, порезанной кубиками
4 зубчика чеснока, измельченного в измельчителе
«Турбо» (300 мл)

10 г универсальной приправы из овощей

150 г зелёных оливок без косточек

1 луковица, крупно порубленная
в измельчителе «Турбо» (300 мл)

400 г помидоров, консервированных и порезанных

15 мл муки, разведённой в 100 мл воды

Соль и перец

Можно добавить: 500 г мелкого молодого картофеля,
очищенного от кожуры и нарезанного кубиками

Для подачи:

25 мл оливкового масла

.....

1. Смешайте все ингредиенты в **скороварке для микроволновой печи «ТапперКук»**.
2. Перед тем как закрыть крышку, убедитесь, что мясо полностью покрыто жидкостью. Готовьте в течение 25 минут при мощности 900 Вт.
3. Дайте настояться 15 минут, перед тем как открыть крышку и добавить оливковое масло.



Курица в горчичном соусе

Время подготовки: 15 мин. + 60 мин. для маринования

Время приготовления: 20 мин. / 800 Вт

Время настаивания: 5 мин.

.....

На 4 порции понадобится:

800 г целой курицы, нарезанной на куски

6 стеблей зеленого лука

3 зубчика чеснока

100 мл легкого майонеза (5% жирности)

100 мл легких жирных сливок (10% жирности)

2 ст. л. (30 мл) дижонской горчицы

½ ст. л. молотого имбиря

300 мл куриного бульона

1 ст.л. (5 мл) соли

1 щепотка (2 мл) перца

.....

1. Выложите куски курицы в **скороварку для микроволновой печи «ТапперКун»**.

Куски курицы должны быть размещены в один слой на дне изделия. Не допускайте контакта костей с внутренними поверхностями стенок изделия во время готовки.

2. Добавьте порубленный в **измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл)** лук и раздавленный с помощью **Чудо-чесночницы** чеснок.

3. В **ёмкости для смешивания (2 л)** перемешайте майонез, дижонскую горчицу, молотый имбирь и куриный бульон. Вылейте получившийся соус на курицу. Закройте основание скороварки «ТапперКун» крышкой и поставьте в холодильник. Марируйте в течение 60 минут. Перемешайте содержимое один раз во время маринования.

4. Готовьте в течение 20 минут при мощности 800 Вт в микроволновой печи. Дайте настояться 5 минут после приготовления. Затем откройте «ТапперКун», перемешайте блюдо и сервируйте.

Гуляш

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 30 мин. / 900 Вт

Время настаивания: 15 мин.

.....
На 4 порции понадобится:

600 г говяжьей вырезки из лопатки

25 мл дижонской горчицы

2 ст. л. муки

25 мл паприки

Соль и перец по вкусу

2 зубчика чеснока

1 луковица (50 г)

400 мл тёплого куриного бульона

1 ст. л. (15 мл) томатной пасты

.....
1. Положите нарезанную ломтиками по 5 см говядину в **скороварку для микроволновой печи «ТапперКук»**.

Посыпьте горчицей, затем мукой, паприкой, солью и перцем.

2. Добавьте давленый чеснок, порезанный лук, соль и перец и хорошо перемешайте.

3. Добавьте тёплый куриный бульон и томатную пасту, после чего хорошенько перемешайте (в конце проследите, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью).

4. Закройте крышку и готовьте в течение 30 минут при мощности 900 Вт.

5. Перед тем как открыть крышку, дайте настояться 15 минут. Подавайте с молодым картофелем.



Рагу из телятины под белым соусом

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 30 мин. / 900 Вт

Время настаивания: 20 мин.

.....

На 4 порции понадобится:

700 г телятины

Для белого соуса:

50 мл (± 25 г) муки

200 г моркови

6 молодых луковиц

250 г шампиньонов

1 кубик говяжьего бульона

200 мл белого сухого вина

100 мл воды

100 г сливок (33% жирности)

Соль и перец по вкусу

.....

1. Срежьте с телятины лишний жир и нарежьте её на кусочки одинаковой величины. Вымойте овощи и очистите их от кожуры.
2. Смешайте в **скороварке для микроволновой печи «ТапперКук»** телятину с мукой при помощи **силиконового скребка «Диско»**, чтобы кусочки хорошо запанировались.
3. Добавьте морковь, нарезанную кубиками или кружочками, молодые луковицы, разрезанные пополам или целиком, шампиньоны, разрезанные на четвертинки при помощи **ножа для овощей «Universal»** и раскрошенный бульонный кубик. Влейте белое вино и воду.
4. Готовьте 27 минут при мощности 900 Вт. Дайте блюду настояться 15 минут, прежде чем открывать – это нужно для того, чтобы процесс приготовления завершился, и давление понизилось.
5. Откройте, добавьте сливки, посолите, поперчите и перемешайте. Закройте и готовьте еще 3 минуты при мощности 900 Вт, дайте блюду настояться 5 минут, не открывая.
6. Подавайте с рисом.

Рекомендации по приготовлению

Все ингредиенты очищайте от кожуры, мойте, нарежьте ломтиками, кубиками или кусочками одинакового небольшого или маленького размера в зависимости от продукта.

Ни в коем случае не готовьте без добавления жидкости. Общее правило – 150 мл жидкости на 10 минут времени приготовления.

Предлагаемая ниже таблица должна рассматриваться исключительно в качестве общих рекомендаций о времени приготовления. Выбирайте время приготовления и объём продуктов в зависимости от типа микроволновой печи, которой пользуетесь.

В таблице приведено время приготовления при мощности микроволновой печи 900 Вт.



ОВОЩИ

Приготовление свежих овощей:

1. На время приготовления и качество конечного блюда влияют температура, свежесть, размер, равномерность нарезки и количество овощей.
2. Выбирайте для готовки свежие, твёрдые и плотные овощи. Лучше всего готовить из сезонных овощей.
3. Подбирайте близкие по размеру продукты или нарежьте их на кусочки как можно равномернее.

Приготовление замороженных овощей:

1. Некоторые овощи смерзаются в морозильной камере. Если получится, разделите их руками перед тем, как поместить в снеговарку для микроволновой печи «ТапперКук».
2. Не размораживайте овощи перед приготовлением.
3. Не мойте замороженные овощи перед приготовлением.
4. Даже при приготовлении замороженных овощей добавьте не менее 150 мл воды на каждые 10 минут приготовления.

Овощ	Объём воды	Время приготовления	Время настаивания	Вес	Примечание
 Спаржа (свежая, побеги целиком)	150 мл	10 мин.	10 мин.	1 кг	1 кг до очистки – не более 600 г подготовленной для готовки. Укладывать верхушками в одном направлении.
 Бобы (сушёные) Мелкие	1 л	30 мин.	15 мин.	Не более 250 г (200 мл)	Перед приготовлением сушёные бобы замочить в воде на 1 ночь. После замачивания, перед готовкой, добавить 1 ч. л. (5 мл) соли и 10 г универсальной приправы из овощей в воду.
 Свёкла	200 мл	22 мин.	10 мин.	800 г	Очистить от кожуры перед приготовлением. Перед нарезкой или измельчением охладить.
 Брокколи	150 мл	6 мин.	5 мин.	600 г	1 головка (600 г), разделённая на соцветия.

Овощ	Объём воды	Время приготовления	Время настаивания	Вес	Примечание
 Брюссельская капуста	150 мл	12 мин.	5 мин.	800 г	
 Капуста	200 мл	10 мин.	10 мин.	500 г	Перед приготовлением нашинковать и смочить.
 Морковь	150 мл	10 мин.	5 мин.	1 кг	Перед приготовлением нарезать ломтиками или кубиками.
 Морковь молодая	150 мл	10 мин.	5 мин.	1 кг	
 Цветная капуста (завязи)	200 мл	15 мин.	15 мин.	600 г	Перед приготовлением разделить соцветия.
 Кукуруза в початках	150 мл	6 мин.	10 мин.	500 (2 шт.)	
 Баклажан (резаный)	150 мл	10 мин.	5 мин.	600 г	3 баклажана (900 г) до снятия кожуры.
 Фасоль	150 мл	8 мин.	5 мин.	600 г	Тщательно промыть свежую фасоль в холодной воде. Удалить кончики стручков (верхний и нижний). Стручки готовить целиком или порезать на кусочки любой длины. Для равномерного приготовления нарезанные стручки должны быть одинаковой длины.
 Фенхель (корень)	150 мл	8 мин.	5 мин.	Не более 600 г	Корни фенхеля обрезать, порезать на дольки или ломтики.
 Лук-порей	150 мл	8 мин.	10 мин.	Не более 600 г	Порезать кубиками, помыть и посолить после приготовления.
 Чечевица (сушёная)	550 мл	18 мин.	10 мин.	165 г (200 мл)	Соль добавить перед приготовлением. Закрывая крышку, убедиться, что вся чечевица покрыта водой.
 Грибы (шампиньоны)	150 мл	6 мин.	10 мин.	Не более 600 г	Перед приготовлением удалить ножки.
 Лук (резаный)	150 мл	12 мин.	5 мин.	800 г	Перед приготовлением почистить и нарезать.
 Перец	150 мл	9 мин.	5 мин.	1 кг до очистки (800 г для приготовления)	Перед приготовлением почистить, удалить семена и нарезать.
 Горох	150 мл	6 мин.	10 мин.	1 кг в стручках (500 г для приготовления)	Использовать свежий сезонный.
 Картофель (цельный, очищенный от кожуры, мелкий)	150 мл	13 мин.	5 мин.	1 кг до очистки	Не более 500 г для приготовления.
 Картофель (очищенный от кожуры и нарезанный)	150 мл	10 мин.	5 мин.	1 кг до очистки (750 г для приготовления)	Специально для картофельного пюре.

	Овощ	Объём воды	Время приготовления	Время настаивания	Вес	Примечание
	Картофель (в кожуре, мелкий)	150 мл	10 мин.	5 мин.	750 г для приготовления	Перед готовкой сделать несколько проколов в кожуре.
	Тыква	150 мл	6 мин.	5 мин.	600 г	Очистить от кожуры и нарезать кубиками.
	Шпинат	150 мл	5 мин.	5 мин.	Не более 200 г	Перед приготовлением шпинат помыть и дать стечь. Листья шпината очень чувствительны к нагреву.
	Помидор (свежий)	150 мл	8 мин.	5 мин.	Не более 1 кг	Порезать на кусочки одинакового размера.
	Рататуй	300 мл	17 мин.	10 мин.	Не более 1,3 кг	Овощи почистить и порезать.
	Репа	150 мл	8 мин.	10 мин.	1 кг до очистки (800 г для приготовления)	Перед приготовлением почистить и нарезать.
	Цуккини	150 мл	12 мин.	10 мин.	1 кг (4 штуки)	Перед приготовлением нарезать ломтиками или кубиками.
	Овощной суп	500 мл	15 мин.	5 мин.	1 кг свежих овощей	Перед приготовлением порезать на кусочки, добавить универсальную приправу из овощей. После приготовления добавить 1 л кипящей воды и перемешать.

Рыба

Приготовление рыбы и морепродуктов:

1. В основном рыба и морепродукты готовятся быстро. Сковорода для микроволновой печи «ТапперКук» сделает процесс приготовления ещё быстрее.
2. Готовьте рыбу с овощами, соблюдая указанные объёмы.
3. Ни в коем случае не готовьте морепродукты в ракушках, кроме мидий.

Рыба	Объём воды	Время приготовления	Время настаивания	Вес	Примечание
Треска	150 мл	11 мин.	5 мин.	600 г + 300 г овощей	В качестве овощного гарнира использовать смесь из мелко нарезанных грибов, цуккини и сладкого перца.
Мидия (мелкая)	150 мл	5–7 мин.	5 мин.	Не более 1 кг	При готовке мидии увеличиваются в объёме вдвое. Перед приготовлением добавить 1 очищенную и нашинкованную луковичу шалот.
Лосось (размороженный или свежий)	150 мл	5 мин.	5 мин.	800 г	Соль и перец добавить после приготовления.
Лосось (замороженный)	150 мл	7 мин. на размораживание	5 мин.	500 г	Соль и перец добавить после приготовления.
Гребешок (размороженный или свежий)	150 мл	5 мин.	5 мин.	400 г	Овощи нашинковать. Соль и перец добавить после приготовления. Воду можно заменить молоком комнатной температуры.
Креветки (сырые или замороженные)	150 мл	5 мин. на размораживание	5 мин.	400 г	
Рыбный суп	150 мл	12 мин.	5 мин.	600 г сырой рыбы	Овощи нашинковать. Соль и перец добавить после приготовления. Воду можно заменить молоком комнатной температуры.

Мясо

Приготовление мяса

1. Нарезайте мясо на кубики одинакового среднего размера.
2. Соблюдайте требования по количеству и времени приготовления.
3. Для равномерного приготовления блюда мясо должно быть нарезано на кусочки одинакового размера.
4. Не допускайте контакта костей с внутренней поверхностью стенок изделия во время готовки.
5. Перед приготовлением проткните оболочку сосисок и колбасок. Это позволит сократить разрывы оболочки и не даст ей лопнуть.

Мясо	Объём воды	Время приготовления	Время настаивания	Вес	Примечание
Говядина для тушения (вырезка или шея)	750 мл тёплой	30 мин.	15 мин.	600 г говядины кубиками + 200 г овощей	Подготовить смесь из очищенных, порезанных на ломтики или кусочки одинакового размера или нашинкованных овощей (лук-порей, морковь, лук репчатый, сельдерей). Говядину для приготовления в микроволновой печи лучше заливать тёплой жидкостью. Чтобы мясо было нежнее, его можно заранее замариновать. Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью.
Мясо курицы кусками	400 мл	12 мин.	12 мин.	500 г куриной грудки + не более 600 г овощей	Куриные грудки нарезать кубиками. Овощи почистить, помыть, просушить и порезать ломтиками или кубиками. Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью.
Баранина для тушения	200 мл	20 мин.	15 мин.	От 500 г до 800 г баранины + 400 г овощей	Баранину нарезать кубиками, овощи – вдоль. Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью.
Свинина для тушения	400 мл	25 мин.	15 мин.	От 500 г до 800 г свинины + от 500 г до 800 г овощей	Свинину нарезать одинаковыми кусочками среднего размера. Овощи почистить, нарезать ломтиками или кубиками одинакового размера или нашинковать. Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью.
Телятина для тушения	500 мл	30 мин.	15 мин.	500 г телятины кубиками + 800 г овощей, порезанных на кусочки одинакового размера	Телятину нарезать одинаковыми кусочками среднего размера. Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью.
Тефтели	500 мл	10 мин.	15 мин.	600 г тефтелей	Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью.
Сосиски	500 мл	18 мин.	15 мин.	500 г сосисок + 500 г картофеля + 400 г моркови + 1 луковица	Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью.

Фрукты

	Фрукт	Объём воды	Время приготовления	Время настаивания	Вес	Примечание
	Сухофрукты	350 мл чая	12 мин.	10 мин.	Не более 500 г	Приправы и сахар добавить перед приготовлением.
	Абрикос (свежий)	150 мл	12 мин.	5 мин.	1 кг до очистки от косточек, 920 г для приготовления	Перед приготовлением удалить косточку. Сахар добавить после приготовления.
	Груша (свежая)	300 мл красного вина	10 мин.	5 мин.	1,2 кг до очистки от кожуры и сердцевин, 900 г для приготовления	Почистить, вынуть сердцевину и разрезать на 4 части одинакового размера. Приправы и сахар добавить перед приготовлением.
	Слива	150 мл	8 мин.	10 мин.	Не более 600 г	Сахар добавить после приготовления.
	Ягоды красные (свежие)	150 мл	10 мин.	10 мин.	1 кг подготовленных для приготовления	Сахар добавить после приготовления. Измельчите прессом для пюре и пропустите через сито «Шинуа», чтобы получилось нежное ягодное пюре.



Еще больше
потрясающих
рецептов на
www.tupperware.ru

Tupperware®