

FusionDietRevolution

**Dish / Miska / Schale / Cocotte / Cocotte
Cazuela / Caçarola / Miska / Miska / Миска**

Ø 15 cm



a. A unique silicone dish with cover excellent for making low-calorie meals in steam and roasting low-calorie meals in the oven. When cooking in cookware **FUSION Diet Revolution**, an intense microclimate is created inside the dishes which gives the meals a number of unique properties. Made of heat resistant silicone, resistant up to 230 °C. Suitable for all types of ovens including microwave oven, refrigerator, freezer and dishwasher. 5-year warranty.

s. Jedinečná silikonová miska s poklicí vynikající pro přípravu dietních pokrmů v páře a zapékání dietních pokrmů v troubě. Při vaření v nádobí **FUSION Diet Revolution** vzniká uvnitř misek intenzivní mikroklima, které pokrmům dodává řadu jedinečných vlastností. Vyrobeno z žáruvzdorného silikonu, odolné do 230 °C. Vhodné do všech typů trub včetně mikrovlnné, vhodné do ledničky, mrazničky a do myčky. 5 roků záruka.

d. Unikale Silikon-Schale mit Deckel hervorragend für das Dampfgaren von Diätkost sowie zum Gratinieren von Diät-Gerichten im Backofen. Beim Kochen in den Kochgefäßen **FUSION Diet Revolution** entsteht in den Schalen intensives Mikroklima, das an das Gargut eine Reihe von einzigartigen Eigenschaften verleiht. Aus hitzebeständigem Silikon hergestellt, bis 230 °C beständig. Für sämtliche Arten der Backöfen geeignet, auch für den Mikrowellenofen, kühlschrank-, tiefkühltruhe- und spülmaschinenfest. 5 Jahre Garantie.

f. Une cocotte unique en silicone avec couvercle, excellente pour préparer les plats diététiques à la vapeur ou les gratiner au four. Lors de la cuisson dans les récipients **FUSION Diet Revolution**, un microclimat intensif se forme à l'intérieur des cocottes, apportant aux plats beaucoup de qualités uniques. Fabriqué en silicone résistant à la chaleur, jusqu'à 230 °C. Convient pour tous les types de fours, y compris le four à micro-ondes, au réfrigérateur, congélateur et au lave-vaisselle. 5 ans de garantie.

g. Cocotte in silicone con coperchio ideale per cuocere al vapore o arrostito al forno gli alimenti. Quando si cuociono gli alimenti nella cocotte in silicone **FUSION Diet Revolution**, all'interno di

essa si crea una sorta di microclima che conferisce proprietà uniche alle pietanze. Prodotta in silicone resistente al calore (fino a 230 °C). Adatta per tutti i tipi di forni incluso quello a microonde, frigorifero, freezer e lavabile in lavastoviglie. Garanzia 5 anni.

h. La única cazuela de silicona con tapa excelente para preparar platos bajos en calorías al vapor o al horno. Cuando se cocina en un recipiente **FUSION Diet Revolution**, se crea dentro de las cazuelas un intenso microclima el cual proporciona a la comida numerosas propiedades únicas. Fabricado de silicona resistente al calor, resiste hasta 230 °C. Adecuado para todo tipo de hornos incluido microondas, frigorífico, congelador y lavavajillas. Garantía de 5 años.

j. Uma caçarola especial em silicone com tampa excelente para preparar alimentos de baixas calorias ao vapor ou assadas no forno. Ao cozinhar nesta linha **FUSION Diet Revolution**, é criado dentro do recipiente uma intensa reação o que dá aos alimentos diversas propriedades únicas. Fabricado em silicone resistente ao calor, até 230 °C. Adequado para todo o tipo de fornos, incluindo microondas, pode também ir ao frigorífico, congelador e máquina de lavar louça. 5 anos de garantia.

k. Wyjątkowa miska silikonowa z pokrywką, doskonała do przygotowywania dietetycznych posiłków na parze oraz do zapiekania dietetycznych potraw w piekarniku. Podczas gotowania w naczyniach **FUSION Diet Revolution**, wewnątrz misek powstaje intensywny mikroklimat, który dostarcza potrawom wiele cennych właściwości. Miska została wykonana z żaroodpornego silikonu, wytrzymałego do temperatury 230 °C. Odpowiednia do wszystkich rodzajów piekarników, włącznie z kuchenką mikrofalową. Odpowiednia również do lodówki, zamrażarki i zmywarki. Gwarancja 5-letnia.

l. Jedinečná silikonová miska s pokrievkou vynikajúca na prípravu diétnych pokrmov v pare a zapékание diétnych pokrmov v rúre. Pri varení v riade **FUSION Diet Revolution** vzniká vo vnútri misek intenzívna mikroklima, ktorá pokrmom dodáva rad jedinečných vlastností. Vyrobená zo žiaruvzdorného silikonu, odolná do 230 °C. Vhodná do všetkých typov rúr vrátane mikrovlnnej, vhodná do chladničky, mrazničky a do umývačky. 5 rokov záruka.

p. Уникальная силиконовая миска с крышкой прекрасно подходит для приготовления диетического питания на пару и запекания диетических блюд в духовке. При готовке в посуде **FUSION Diet Revolution** внутри мисок возникает интенсивный микроклимат, который придает блюдам ряд уникальных особенностей. Миски изготовлены из термостойкого силикона, устойчивы до температуры 230 °C. Подходят для всех типов плит, включая микроволновую печь, подходят для холодильника, морозильника и посудомоечной машины. Гарантия 5 лет.



UPOZORNĚNÍ: Ochrana autorských práv

Tento návod je chráněn autorskými právy, jejichž nositelem je společnost TESCOMA s.r.o. Tento návod je určen výhradně pro osobní a nekomerční užití. Jeho obsah není dovoleno jakkoliv pozměňovat. Porušení tohoto ustanovení bude považováno za zásah do autorských práv se všemi důsledky s tím spojenými.

www.tescoma.com

designed by **tescoma®** design protected



www.tescoma.com/video/638315



tescoma[®]

15 recipes
receptů
Rezepte
recettes
ricette
recetas
receitas
przepisów
receptov
рецептов



FusionDietRevolution

FusionDietRevolution

Dish / Miska / Schale / Cocotte / Cocotte / Cazuela / Caçarola / Miska / Miska / Миска

a A unique silicone dish with cover excellent for making low-calorie meals in steam and roasting low-calorie meals in the oven. When cooking in cookware **FUSION Diet Revolution**, an intense microclimate is created inside the dishes which gives the meals a number of unique properties. Made of heat resistant silicone, resistant up to 230 °C. Suitable for all types of ovens including microwave oven, refrigerator, freezer and dishwasher. 5-year warranty.

s Jedinečná silikonová miska s poklicí vynikající pro přípravu dietních pokrmů v páře a zapékání dietních pokrmů v troubě. Při vaření v nádobě **FUSION Diet Revolution** vzniká uvnitř misek intenzivní mikroklima, které pokrmům dodává řadu jedinečných vlastností. Vyrobeno z žáruvzdorného silikonu, odolné do 230 °C. Vhodné do všech typů trub včetně mikrovlnné, vhodné do ledničky, mrazničky a do myčky. 5 roků záruka.

d Unikale Silikon-Schale mit Deckel hervorragend für das Dampfgaren von Diätkost sowie zum Gratинieren von Diät-Gerichten im Backofen. Beim Kochen in den Kochgefäßen **FUSION Diet Revolution** entsteht in den Schalen intensives Mikroklima, das an das Gargut eine Reihe von einzigartigen Eigenschaften verleiht. Aus hitzebeständigem Silikon hergestellt, bis 230 °C beständig. Für sämtliche Arten der Backöfen geeignet, auch für den Mikrowellenofen, Kühlschrank-, tiefkühltruhe- und spülmaschinenfest. 5 Jahre Garantie.

f Une cocotte unique en silicone avec couvercle, excellente pour préparer les plats diététiques à la vapeur ou les gratiner au four. Lors de la cuisson dans les récipients **FUSION Diet Revolution**, un microclimat intensif se forme à l'intérieur des cocottes, apportant aux plats beaucoup de qualités uniques. Fabriqué en silicone résistant à la chaleur, jusqu'à 230 °C. Convient pour tous les types de fours, y compris le four à micro-ondes, au réfrigérateur, congélateur et au lave-vaisselle. 5 ans de garantie.

g Cocotte in silicone con coperchio ideale per cuocere al vapore o arrostito al forno gli alimenti. Quando si cuociono gli alimenti nella cocotte in silicone **FUSION Diet Revolution**, all'interno di essa si crea una sorta di microclima che conferisce proprietà uniche alle pietanze. Prodotta in silicone resistente al calore

(fino a 230 °C). Adatta per tutti i tipi di forni incluso quello a microonde, frigorifero, freezer e lavabile in lavastoviglie. Garanzia 5 anni.

h La única cazuela de silicona con tapa excelente para preparar platos bajos en calorías al vapor o al horno. Cuando se cocina en un recipiente **FUSION Diet Revolution**, se crea dentro de las cazuelas un intenso microclima el cual proporciona a la comida numerosas propiedades únicas. Fabricado de silicona resistente al calor, resiste hasta 230 °C. Adecuado para todo tipo de hornos incluido microondas, frigorífico, congelador y lavavajillas. Garantía de 5 años.

j Uma caçarola especial em silicone com tampa excelente para preparar alimentos de baixas calorias ao vapor ou assadas no forno. Ao cozinhar nesta linha **FUSION Diet Revolution**, é criado dentro do recipiente uma intensa reação o que dá aos alimentos diversas propriedades únicas. Fabricado em silicone resistente ao calor, até 230 °C. Adequado para todo o tipo de fornos, incluindo microondas, pode também ir ao frigorífico, congelador e máquina de lavar louça. 5 anos de garantia.

k Wyjątkowa miska silikonowa z pokrywką, doskonala do przygotowywania dietetycznych posiłków na parze oraz do zapiekania dietetycznych potraw w piekarniku. Podczas gotowania w naczyniach **FUSION Diet Revolution**, wewnątrz misek powstaje intensywny mikroklimat, który dostarcza potrawom wiele cennych właściwości. Miska została wykonana z żaroodpornego silikonu, wytrzymałego do temperatury 230 °C. Odpowiednia do wszystkich rodzajów piekarników, włącznie z kuchenką mikrofalową. Odpowiednia również do lodówki, zamrażarki i zmywarki. Gwarancja 5-letnia.

l Jedinečná silikonová miska s pokrievkou vynikajúca na prípravu diétnych pokrmov v pare a zapiekanie diétnych pokrmov v rúre. Pri vaření v riade **FUSION Diet Revolution** vzniká vo vnútri misek intenzívna mikroklima, ktorá pokrmom dodáva rad jedinečných vlastností. Vyrobená zo žiaruvzdorného silikonu, odolná do 230 °C. Vhodná do všetkých typov rúr vrátane mikrovlnnej, vhodná do chladničky, mrazničky a do umývačky. 5 rokov záruka.

p Уникальная силиконовая миска с крышкой прекрасно подходит для приготовления диетического питания на пару и запекания диетических блюд в духовке. При готовке в посуде **FUSION Diet Revolution** внутри мисок возникает интенсивный микроклимат, который придает блюдам ряд уникальных особенностей. Миски изготовлены из термостойкого силикона, устойчивы до температуры 230 °C. Подходят для всех типов плит, включая микроволновую печь, подходят для холодильника, морозильника и посудомоечной машины. Гарантия 5 лет.

Recipes
Recepty
Kochrezepte
Recettes
Ricette
Recetas
Receitas
Przepisy
Recepty
Рецепты



25 min/180 °C



10 min/500 W



362 kcal/1512 kJ

Juicy salmon with vegetables

Skinless salmon fillet (approx. 200 g), 1 carrot, 4 broccoli florets, 4 cauliflower florets, 4 slices eggplant

Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the water level is just below the steamer part, add the salmon fillet, drizzle with lemon, sprinkle with Herbs de Provence spices, lightly sprinkle with salt and garnish with sliced vegetables. Bake in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 25 minutes or in a microwave oven for about 10 minutes at 500 W.

Šťavnatý losos se zeleninou

Filet z lososa bez kůže (cca 200 g), 1 mrkev, 4 růžičky brokolice, 4 růžičky kvěťáku, 4 plátky lilku

Do misky FUSION dejte napařovací díl a podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu, přidejte filé z lososa, zakápněte citronem, posypte provensálským kořením, lehce osolte a obložte pokrájenou zeleninou. Připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 25 minut nebo v mikrovlnné troubě cca 10 minut při 500 W.

Saftreicher Lachs mit Gemüse

Lachsfilet ohne Haut (ca. 200 g), 1 Möhre, 4 Brokkoliröschen, 4 Blumenkohlöschen, 4 Scheiben Aubergine

In die Schale FUSION den Dampfeinsatz geben und mit etwas Wasser bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen, Lachsfilet zugeben, mit Zitronensaft beträufeln, mit Kräutern der Provence bestreuen, leicht salzen und mit geschnittenem Gemüse belegen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen, in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 25 Minuten zubereiten, bzw. im Mikrowellenofen ca. 10 Minuten bei 500 W garen.

Saumon succulent aux légumes

Filet de saumon sans peau (environ 200 g), 1 carotte, 4 fleurettes de brocoli, 4 fleurettes de chou-fleur, 4 tranches d'aubergine

Installer le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur, ajouter le filet de saumon, arroser d'un fil de jus de citron, saupoudrer d'herbes de Provence, saler légèrement et l'entourer des légumes coupés en morceaux. Préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant 25 minutes environ ou au four à micro-ondes pendant 10 minutes environ à une puissance de 500 W.



Salmone con verdure

Filetto di salmone senza pelle (circa 200 g), 1 carota, 4 broccoli, 4 cavolfiori, 4 fette di melanzana

Posizionare la griglia all'interno della cocotte FUSION e versare l'acqua appena sotto di essa, aggiungere il filetto di salmone, condire con limone, spargere le spezie, un pizzico di sale e guarnire con verdure tagliate. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 25 minuti o in forno a microonde per circa 10 minuti a 500 W.

Salmón jugoso con verduras

Filete de salmón sin piel (aprox. 200 g), 1 zanahoria, 4 cogollos de brócoli, 4 cogollos de coliflor, 4 rodajas de berenjena

Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor, añadir el filete de salmón, aliñar con limón, espolvorear con Hierbas de Provenza, espolvorear ligeramente con sal y adornar con las verduras a rodajas. Introducir la cazuela con la tapa puesta en el horno precalentado a 180 °C durante unos 25 minutos o en el microondas durante unos 10 minutos a 500 W.

Salmão suculento com legumes

Filete de salmão sem pele (aproximadamente 200 g), 1 cenoura, 4 brócolos, 4 couve-flor, 4 fatias de beringela

Coloque a parte que permite cozinhar ao vapor na assadeira FUSION e coloque apenas a água até abaixo do nível da parte que vai ao vapor, adicione o filete de salmão, regue com limão, polvilhe com ervas de Provence, polvilhe levemente com sal e acompanhe com os legumes fatiados. Cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 25 minutos ou num micro-ondas durante cerca de 10 minutos a uma intensidade de 500 W.

Soczysty łosoś z warzywami

Filet z łososa bez skóry (ok. 200 g), 1 marchew, 4 różyczki brokułów, 4 różyczki kalafiora, 4 plastry bakłażana

Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać troszkę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki. Następnie należy położyć filet z łososa, skropić go sokiem z cytryny, przyprawić ziołami prowansalskimi, delikatnie posolić i obłożyć pokrojonymi warzywami. Całość należy przygotowywać w misce wraz z przykrywką ok. 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 10 minut przy 500 W.

Šťavnatý losos so zeleninou

Filety z lososa bez kůže (cca 200 g), 1 mrkva, 4 růžičky brokolice, 4 růžičky karfiolu, 4 plátky baklažánu

Do misky FUSION dajte napařovací díl a podlejte trochou vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou napařovacího dielu, pridajte filé z lososa, pokvapkajte citrónom, posypte provensálskym korením, ľahko osolte a obložte pokrájanú zeleninu. Pripravte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 25 minút alebo v mikrovlnnej rúre cca 10 minút pri 500 W.

Сочный лосось с овощами

Филе лосося без кожи (200 г), 1 морковь, 4 соцветия брокколи, 4 соцветия цветной капусты, 4 ломтика баклажана

В миску FUSION вложите часть для приготовления на пару и налейте немного воды так, чтобы ее уровень был чуть ниже вложенной части, положите филе лосося, сбрызните лимоном, посыпьте прованскими травами, немного посолите и обложите нарезанными овощами. Готовьте в миске с крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 25 минут или в микроволновой печи в течение 10 минут при 500 Вт.

FusionDietRevolution



10 min/180 °C



3 min/350 W



403 kcal/1684 kJ

Spinach and cheese stuffed tomatoes

6 medium sized tomatoes, handful of fresh or frozen spinach, 75 g of soft Philadelphia-type cheese, 1 egg, salt and pepper

Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the level is just below the steamer part. Lay the leaves of spinach on the steamer part, cook covered in the oven at a temperature of 180 °C for about 10 minutes. In the meantime, beat the egg along with the cheese, add finely chopped cooked spinach, lightly season with salt and very little pepper and mix well. Slice off the tops of the tomatoes, remove the pulp, fill the tomatoes with the spinach and cheese mixture and then put the tops back on the cut tomatoes. Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the level is just below the steamer part, place the stuffed tomatoes in the steamer part and cook in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 10 minutes, in a microwave oven for about 3 minutes at 350 W. Garnish the stuffed tomatoes with fresh herbs and serve with toast or wholewheat bread.

Rajčata plněná špenátem a sýrem

6 středně velkých rajčat, hrst čerstvého nebo mraženého špenátu, 75 g měkkého sýra typu žervé, 1 vejce, sůl a pepř

Do misky FUSION dejte napařovací díl, podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu. Na napařovací díl položte listy špenátu, které pod pokličkou uvařte v pečici troubě při teplotě 180 °C cca 10 minut. Mezitím vyšlehejte vejce s žervé, přidejte nadrobno nasekaný uvařený špenát, zlehka osolte, nepatrně opepřete a důkladně promíchejte. Rajčatům seřízněte vršky, odstraňte dužinu, naplňte je špenátovo-sýrovou náplní a poté přiklopte seříznutými vršky. Do misky FUSION dejte napařovací díl, podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu, dovnitř naskládejte plněná rajčata a připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 10 minut, v mikrovlnné troubě cca 3 minuty při 350 W. Plněná rajčata ozdobte čerstvými bylinkami a podávejte s toastem nebo celozrnným pečivem.

Gefüllte Tomaten mit Spinat und Käse

6 mittelgroße Tomaten, Handvoll frischen oder tiefgefrorene Spinatblätter, 75 g Frischkäse Art Gervais, 1 Ei, Salz, Pfeffer

In die Schale FUSION den Dampfeinsatz geben, mit etwas Wasser bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen. Auf dem Dampfeinsatz Spinatblätter legen, im Backofen zugedeckt bei 180 °C ca. 10 Minuten kochen. Inzwischen Ei mit Käse aufschlagen, gekochte und klein gehackte Spinatblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer leicht würzen, gründlich vermischen. Den Tomaten einen Deckel abschneiden, aushöhlen, mit Spinat-Käse-Füllmasse füllen und den Deckel wieder aufsetzen. In die Schale FUSION den Dampfeinsatz geben, mit etwas Wasser bis knapp unter dem Dampfeinsatz füllen, die gefüllten Tomaten nebeneinander stellen, den Backofen auf 180 °C vorheizen und in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Minuten zubereiten, im Mikrowellenofen ca. 3 Minuten bei 350 W garen. Gefüllte Tomaten mit frischen Kräutern garnieren, mit Toast oder Vollkornbrotst Scheibe servieren.

Tomates farcies aux épinards et au fromage

6 tomates de taille moyenne, une poignée d'épinards frais ou surgelés, 75 g de fromage frais, 1 œuf, sel et poivre
Installer le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur. Mettre les feuilles d'épinards sur le plateau vapeur et les faire cuire sous couvercle au four chauffé à 180 °C pendant 10 minutes environ. Entre temps, battre les œufs avec le fromage frais, ajouter les épinards cuits finement hachés, saler légèrement, poivrer un peu et bien mélanger le tout. Enlever le chapeau des tomates, évider la pulpe, les remplir avec la farce d'épinards et de fromage, puis recouvrir les tomates de leur chapeau. Installer le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur, disposer à l'intérieur les tomates farcies et les préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant 10 minutes environ ou au four à micro-ondes pendant 3 minutes environ à une puissance de 350 W. Décorer les tomates farcies avec les fines herbes fraîches et les servir accompagnées de toast ou de pain complet.

Pomodori ripieni di spinaci e formaggio

6 pomodori, spinaci freschi o surgelati, 75 g di formaggio morbido tipo Philadelphia, 1 uovo, sale e pepe
Posizionare la griglia all'interno della cocotte FUSION e versare l'acqua appena sotto di essa. Posizionare le foglie di spinaci sulla griglia, cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 10 minuti. Nel frattempo, sbattere l'uovo aggiungendo il formaggio e gli spinaci cotti sminuzzati; poi condire con sale ed un pizzico di pepe. Svuotare i pomodori rimuovendo la polpa e riempirli con il composto di spinaci e formaggio. Inserire la griglia all'interno della cocotte FUSION e versare l'acqua appena sotto di essa. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 10 minuti, in forno a microonde per circa 3 minuti a 350 W. Guarnire i pomodori ripieni con erbe aromatiche fresche e servire con del pane tostato.

Tomates rellenos con espinacas y queso

6 tomates medianos, espinacas frescas o congeladas, 75 g de queso suave tipo Philadelphia, 1 huevo, sal y pimienta
Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor. Colocar las hojas de las espinacas sobre la cesta de vapor, cocinar con la tapa puesta en el horno a una temperatura de 180 °C durante unos 10 minutos. Mientras tanto, batir los huevos con el queso, agregar las espinacas cocidas troceadas, sazonar ligeramente con sal y un poco de pimienta y mezclar bien. Cortar la parte superior de los tomates, sacar la pulpa, rellenar los tomates con la mezcla de espinacas y queso y después tapar con la parte superior de los tomates. Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor, colocar los tomates rellenos en la cesta de vapor y cocinar en la cazuela con la tapa puesta en el horno precalentado a 180 °C durante unos 10 minutos, en el microondas durante unos 3 minutos a 350 W. Adornar los tomates rellenos con hierbas frescas y servir con tostadas o pan integral.

Espinafres e tomates recheados com queijo

6 tomates de tamanho médio, um punhado de espinafres frescos ou congelados, 75 g de queijo tipo Philadelphia, 1 ovo, sal e pimenta
Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor. Coloque as folhas de espinafre na parte que vai ao vapor, cozinhe numa assadeira tapada num forno a uma temperatura de 180 °C durante cerca de 10 minutos. Enquanto isso, bata o ovo junto com o queijo, adicione o espinafre cozinhado cor-

tado finamente, tempere ligeiramente com sal e pouca pimenta e misture bem. Corte os topos dos tomates, remova a polpa e preencha os tomates com a mistura de espinafres e queijo e de seguida coloque novamente os topos dos tomates. Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor, coloque os tomates recheados na parte que permite cozinhar em vapor e cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 10 minutos ou num micro-ondas durante cerca de 3 minutos a uma intensidade de 350 W. Decore os tomates recheados com ervas frescas e sirva com torradas ou pão integral.

Pomidory faszerowane szpinakiem i serem

6 średniej wielkości pomidorów, garść świeżego lub mrożonego szpinaku, 75 g miękkiego sera, 1 jajko, sól i pieprz
Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała poziomu wkładki, na której należy ułożyć listki szpinaku i gotować je pod przykrywką przez ok. 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 °C. W międzyczasie należy ubić jajko z serkiem, dodać drobno posiekany, ugotowany szpinak, coś lekko posolić, popieprzyć i dokładnie wymieszać. Odkroić górną część pomidorów, wydrążając, napełnić szpinakowo-serowym farszem, a następnie przykryć wcześniej odkrojoną, górną częścią pomidora. Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki. Następnie ułożyć faszerowane pomidory i całość przyrządzać w misce wraz z pokrywką ok. 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 3 minut przy 350 W. Faszerowane pomidory należy ozdobić świeżymi ziołami i podawać z tostami lub pieczywem pełnoziarnistym.

Rajčiny plnené špenátom a syrom

6 stredne veľkých rajčín, hrst čerstvého alebo mrazeného špenátu, 75 g mäkkého syra typu žervé, 1 vajce, soľ a korenie
Do misky FUSION dajte naparovací diel, podajte trochu vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu. Na naparovací diel položte listky špenátu, ktoré pod pokrievkou uvaríte v rúre na pečenie pri teplote 180 °C cca 10 minút. Medzitým vyšľahajte vajce s žervé, pridajte nadrobno nasekaný uvarený špenát, zľahka osolte, nepatrne okoreňte a dôkladne premiešajte. Rajčianám zrežte vršky, odstráňte dužinu, naplňte ich špenátovo-syrovou náplňou a potom priklopte zrezanými vrškami. Do misky FUSION dajte naparovací diel, podajte trochu vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu, dovnútra naskladajte plnené rajčiny a pripravujte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 10 minút, v mikrovlnnej rúre cca 3 minúty pri 350 W. Plnené rajčiny zdobte čerstvými bylinkami a podávajte s toastom alebo celozrnným pečivom.

Помидоры, фаршированные шпинатом и сыром

6 средних помидоров, горсть свежего или замороженного шпината, 75 г мягкого сыра типа жерве, 1 яйцо, соль и перец
В миску FUSION вложите часть для приготовления на пару, налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже вложенной части. На часть для приготовления на пару положите листья шпината, которые варите под крышкой в духовке при температуре 180 °C около 10 минут. Взбейте яйца с сыром, добавьте мелко нарезанный приготовленный шпинат, слегка посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Срежьте верхушки помидоров, удалите мякоть, влейте в помидоры шпинатно-сырную начинку и прикройте верхушками. В миску FUSION вложите часть для приготовления на пару, налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже вложенной части, вложите фаршированные помидоры и готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 10 минут, в микроволновой печи в течение 3 минуты при 350 Вт. Фаршированные помидоры украсьте свежей зеленью и подавайте с тостами или цельнозерным хлебом.

Fusion Diet Revolution



2 min/750 W



59 kcal/246 kJ

Delicious zucchini puree

2 medium sized zucchini, salt and pepper

Peel and slice the zucchini into 1 cm thick slices. Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the level is just below the steamer part. Add the sliced zucchini and steam in a covered dish in the microwave for about 2 minutes at 750 W. When finished let stand in microwave covered for an additional 3 minutes. Puree the cooked zucchini using a hand blender, lightly season with salt and very little pepper and serve as an excellent light side dish or mixed into prepared mashed potatoes.

Lahodné cuketové pyré

2 středně velké cukety, sůl a pepř

Cukety oloupejte a nakrájejte na kolečka silná cca 1 cm. Do misky FUSION dejte napařovací díl, podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu, přidejte cuketu a napařujte v mikrovlnné troubě v misce s nasazenou poklicí cca 2 minuty při 750 W a poté nechte přikryté 3 minuty dojít. Uvařené cukety rozmixujte tyčovým mixérem, dochutěte zlehka solí a nepatrně pepřem a podávejte jako vynikající samostatnou dietní přílohu nebo vmíchejte do připravené bramborové kaše.

Leckeres Zucchini-püree

2 mittelgroße Zucchini, Salz, Pfeffer

Zucchini schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In die Schale FUSION den Dampfeinsatz geben, mit etwas Wasser bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen, Zucchini zugeben, im Mikrowellenofen in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 2 Minuten bei 750 W dämpfen, danach 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Gekochte Zucchini mit Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer leicht würzen, als ausgezeichnete Diät-Beilage, bzw. mit dem fertigen Kartoffelpüree unterheben.

Savoureuse purée de courgettes

2 courgettes de taille moyenne, sel et poivre

Éplucher les courgettes et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Installer le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur, ajouter les courgettes et les faire cuire à la vapeur dans la cocotte fermée avec son couvercle au four à micro-ondes pendant 2 minutes environ à une puissance de 750 W, puis laisser reposer sous couvercle 3 minutes supplémentaires. Mixer les courgettes cuites à l'aide d'un mixeur bâton, les assaisonner légèrement avec le sel et le poivre et les servir comme un excellent accompagnement diététique ou bien les rajouter à la purée de pommes de terre préparée à l'avance.

Purè di zucchini

2 zucchini, sale e pepe

Sbucciare ed affettare le zucchini dello spessore di 1 cm. Posizionare la griglia all'interno della cocotte FUSION e versare l'acqua appena sotto di essa. Aggiungere le zucchini affettate e cuocere al vapore nel forno a microonde per circa 2 minuti a 750 W. Ottenere la purea di zucchini utilizzando un impastatore manuale, condire con sale ed un pizzico di pepe e servire con un contorno appropriato.

Delicioso puré de calabacín

2 calabacines medianos, sal y pimiento

Pelar y cortar los calabacines en rodajas de 1 cm de grosor. Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor. Añadir las rodajas de calabacín y cocer al vapor en la fuente tapada en el microondas durante unos 2 minutos a 750 W. Cuando termine dejar reposar en el microondas durante otros 3 minutos. Hacer puré de calabacín usando una batidora manual, sazonar ligeramente con sal y un poco de pimiento y servir como excelente acompañamiento ligero o con puré de patatas.



Puré de courgette delicioso

2 courgettes de tamanho médio, sal e pimenta

Descasque e corte a courgette em fatias de 1 cm de espessura. Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água abaixo nível da parte que vai ao vapor. Adicione as fatias de courgette e cozinhe em vapor numa assadeira tapada no micro-ondas durante 2 minutos a uma intensidade de 750 W. Quando terminado, deixe a assadeira permanecer tapada no micro-ondas durante cerca de 3 minutos. Faça puré da courgette cozinhada usando uma varinha mágica. Tempere ligeiramente com sal e pouca pimenta e sirva como um acompanhamento ou misture com puré de batata.

Pyszne puree z cukinii

2 średniej wielkości cukinie, sól, pieprz

Cukinie należy obrać i pokroić na plastery o grubości ok. 1 cm. Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki, na której należy ułożyć cukinię. Całość gotować na parze w kuchenke mikrofalowej w misce wraz z przykrywką ok. 2 minut przy 750 W, a na kolejne 3 minuty zostawić pod pokrywką. Ugotowane cukinie należy rozdrobnić blenderem oraz przyprawić delikatnie solą i pieprzem. Tak przygotowaną cukinię należy podawać jako dietetyczny dodatek do dania lub wmiszać do przygotowanego wcześniej puree ziemniaczanego.

Lahodné cuketové pyré

2 stredne veľké cukety, soľ a korenie

Cukety olúpte a nakrájajte na kolieska hrubé cca 1 cm. Do misky FUSION dajte naparovací diel, podajte trochu vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu, pridajte cuketu a naparte v mikrovlnnej rúre v miske s nasadenou pokrievkou cca 2 minúty pri 750 W a potom nechajte prikryté 3 minúty dôjsť. Uvarené cukety rozmixujte tyčovým mixérom, dochutte zľahka soľou a nepatrne korením a podávajte ako vynikajúcu samostatnú diétu prílohu alebo vmiešajte do pripravenej zemiakovej kaše.

Нежное кабачковое пюре

2 средних кабачка, соль и перец

Очистите кабачок и нарежьте ломтиками толщиной около 1 см. В миску FUSION вложите часть для приготовления на пару, налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже вложенной части, вложите кабачки и варите на пару в микроволновой печи в миске с закрытой крышкой около 2 минут при 750 Вт, а затем дайте дойти под крышкой еще в течение трех минут. Размиксуйте приготовленные кабачки в блендере, слегка приправьте солью и перцем и подавайте отдельно как диетический гарнир или вмешайте в приготовленное картофельное пюре.

FusionDiet Revolution



8 min/200 °C



2 min/500 W



202 kcal/846 kJ

Shrimp in wine**200 g peeled fresh or frozen shrimp, 1 dl white wine**

Place the steamer part into dish FUSION and pour in just enough wine so that the level is just below the steamer part and then add the cleaned shrimp. Bake in a covered dish in a preheated oven at 200 °C for about 8 minutes or in the microwave oven for about 2 minutes at 500 W.

Krevety na víně**200 g vyloupaných čerstvých nebo mražených mořských krevet, 1 dl bílého vína**

Do misky FUSION dejte napařovací díl, podlijte vínem tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu a přidejte očištěné krevety. Připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 200 °C cca 8 minut, v mikrovlnné troubě cca 2 minuty při 500 W.

Garnelen im Wein**200 g gelöste frische oder tiefgefrorene Garnelen, 1 dl Weißwein**

In die Schale FUSION den Dampfeinsatz geben, mit Wein bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen, geputzte Krevetten zugeben. Den Ofen auf 200 °C vorheizen, in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 8 Minuten zubereiten, bzw. im Mikrowellenofen ca. 2 Minuten bei 500 W garen.

FusionDietRevolution

Crevettes au vin

200 g de crevettes de mer fraîches ou surgelées décortiquées, 10 cl de vin blanc

Installer le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et verser du vin de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur et ajouter les crevettes nettoyées. Préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 200 °C pendant 8 minutes environ ou au four à micro-ondes pendant 2 minutes environ à une puissance de 500 W.

Gamberoni al vino bianco

200 g di gamberoni freschi o surgelati, 1 dl di vino bianco

Posizionare la griglia all'interno della cocotte FUSION e versare il vino bianco appena sotto di essa, successivamente aggiungere i gamberoni puliti. Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per circa 8 minuti o in forno a microonde per circa 2 minuti a 500 W.

Camarones en vino

200 g de camarón pelado fresco o congelado, 1dl de vino blanco

Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter vino hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor y agregar los camarones limpios. Introducir la fuente tapada en el horno precalentado a 200 °C durante unos 8 minutos o en el microondas durante unos 2 minutos a 500 W.

Camarão em vinho

200 g de camarão fresco e descascado, 1 dl de vinho branco

Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água suficiente para não ultrapassar o nível da parte que vai ao vapor e adicione o camarão limpo. Cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 200 °C durante cerca de 8 minutos ou no micro-ondas durante cerca de 2 minutos a uma intensidade de 500 W.

Krewetki na winie

200 g oczyszczonych świeżych lub mrożonych krewetek morskich, 1 dl białego wina

Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać wino tak, aby nie przekraczało poziomu wkładki, na którą należy wyłożyć oczyszczone krewetki. Potrawę należy przygotować w misce wraz z pokrywką ok. 8 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 2 minut przy 500 W.

Krevety na víne

200 g vylúpaných čerstvých alebo mrazených morských kreviet, 1 dl bieleho vína

Do misky FUSION dajte naparovací diel, podlejte vínom tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu a pridajte očistené krevety. Pripravujte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 200 °C cca 8 minút, v mikrovlnnej rúre cca 2 minúty pri 500 W.

Креветки в вине

200 г очищенных свежих или замороженных морских креветок, 1 дл белого вина

В миску FUSION вложите часть для приготовления на пару, налейте вино так, чтобы уровень был чуть ниже вложенной части и добавьте очищенные креветки. Готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 200 °C около 8 минут, в микроволновой печи в течение 2 минуты при 500 Вт.





25 min/180 °C



10 min/500 W



426 kcal/1782 kJ

Pears in wine

1 medium sized pear, 1 dl white wine, a piece of a whole stick of cinnamon, a few raisins, nuts and shelled almonds, 1 teaspoon honey, lemon, chocolate for garnish

Peel the pear, cut in half lengthwise, remove the core, and fill both halves with chopped nuts, raisins and almonds and drizzle with honey. Place a piece of whole stick of cinnamon in the bottom of the dish FUSION, put the steamer part in and pour in just enough wine so that the level is just below the steamer part. Put both halves of the filled pears filling side up into the dish and drizzle with lemon. Bake in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 25 minutes, in a microwave oven for about 10 minutes at 500 W. Drizzle melted chocolate on top before serving.

Hruška na víně

1 středně velká hruška, 1 dl bílého vína, kousek celé skořice, trocha rozinek, oříšků a loupáných mandlí, lžička medu, citron, čokoláda na ozdobení

Hrušku oloupejte, podélně rozkrojte, odstraňte jádřinec, a obě poloviny naplňte sekanými oříšky, rozinkami a mandlemi, které zakápněte lžičkou medu. Na dno misky FUSION položte kousek celé skořice, vložte napařovací díl a zalijte trochou vína tak, aby hladina byla pod úroveň napařovacího dílu. Do misky dejte obě půlky hrušky náplní nahoru a pokapejte citrónem. Připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 25 minut, v mikrovlnné troubě cca 10 minut při 500 W. Podávejte přelité rozpuštěnou čokoládou.

Birne in Wein

1 mittelgroße Birne, 1 dl Weißwein, Stück Zimtstange, ein paar Rosinen, Nüsse und geschälte Mandeln, 1 TL Honig, Zitrone, Schokolade zum Garnieren

Birne schälen, längs schneiden, Kerngehäuse entfernen, beide Hälfte mit gehackten Nüssen, Rosinen und Mandeln füllen, mit Honig beträufeln. Auf den Boden der Schale FUSION Zimtstange legen, den Dampfensatz einlegen und mit etwas Weißwein gießen, bis knapp unter den Einsatz füllen. In die Schale beide Birnenhälften mit der Füllung nach oben legen und mit Zitrone beträufeln. In der Schale im vorgeheizten Backofen zugedeckt bei 180 °C ca. 25 Minuten garen, im Mikrowellenofen ca. 10 Minuten bei 500 W. Mit geschmolzener Schokolade garnieren und servieren.

FusionDietRevolution

Poire au vin

1 poire de taille moyenne, 10 cl de vin blanc, 1 bâton de cannelle, un peu de raisins secs, de noisettes et d'amandes pilées, 1 cuillère à café de miel, citron, chocolat pour décorer

Eplucher la poire, la couper dans le sens de la longueur, ôter le trognon et remplir les deux moitiés de poire avec les noisettes, raisins et amandes coupés, puis arroser le tout avec une petite cuillère de miel. Mettre au fond de la cocotte FUSION un bâton de cannelle, installer le plateau vapeur, verser un peu de vin de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur. Placer les deux moitiés de poire dans la cocotte avec la farce vers le haut, et les arroser d'un fil de jus de citron. Préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant environ 25 minutes, au four à micro-ondes environ 10 minutes à une puissance de 500 W. Servir nappé de chocolat fondu.

Pere cotte al vino bianco

1 pera, 1 dl di vino bianco, una stecca di cannella, uvetta, noci e mandorle sgusciate, 1 cucchiaino di miele, limone, cioccolato per guarnire

Sbucciare la pera, affettarla per la lunghezza, rimuovere il torsolo e riempire entrambe le fette con noci e mandorle tritate, uvetta e miele. Posizionare una stecca di cannella sul fondo della cocotte e successivamente la griglia, quindi versare un pò d'acqua appena sotto di essa. Posizionare le due fette di pera sopra la griglia aggiungendo sopra di esse un pò di succo di limone. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 25 minuti, in forno a microonde per circa 10 minuti a 500 W. Versare sopra le fette di pera un pò di cioccolato fuso prima si servire il piatto.

Peras al vino

1 pera mediana, 1dl de vino blanco, un trozo de canela en rama, pasas, nueces y almendras peladas, una cucharadita de miel, limón, chocolate para adornar

Pelar la pera, cortarla por la mitad a lo largo, quitar el corazón, y rellenar ambas mitades con nueces troceadas, pasas y almendras y aliñar con miel. Colocar la canela en rama en el fondo de la cazuela FUSION, poner la cesta de vapor y verter vino hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor. Colocar ambas mitades de pera rellenas boca arriba en la cazuela y aliñar con limón. Hornear en la cazuela tapada en el horno precalentado a 180 °C durante unos 25 minutos, en el micro-ondas durante unos 10 min. a 500 W. Adornar con chocolate fundido por encima antes de servir.



Peras em vinho

1 pera de tamanho médio, 1 dl de vinho branco, um pau de canela, algumas passas, nozes e amêndoas sem casca, 1 colher de chá de mel, limão e chocolate para enfeitar

Descasque a pera, corte a meio em comprimento, retire o caroço, e encha as 2 metades com nozes, amêndoas e passas cortadas finamente, seguidamente regue com mel. Coloque um pau de canela no fundo da assadeira FUSION, coloque a parte que permite cozinhar em vapor e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor. Coloque as metades da pera preenchidas viradas para cima na assadeira e regue com limão. Cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 25 minutos ou num micro-ondas durante cerca de 10 minutos a uma intensidade de 500 W. Regue com chocolate derretido por cima antes de servir.

Gruszka w winie

1 średniej wielkości gruszka, 1 dl białego wina, kawałek laski cynamonu, garść rodzynek, orzechów, łuskanych migdałów, łyżka miodu, cytryna, czekolada do ozdobienia

Gruszkę należy obrać, przekroić wzdłuż, usunąć gniazdo nasienne. Następnie obie połówki gruszki napelnić posiekаныmi orzechami, rodzynekami oraz migdałami, do których należy dodać miód. Na dno miski FUSION należy wrzucić łaskę cynamonu, następnie włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać odrobinę wina tak, aby nie przekraczało poziomu wkładki. Do miski włożyć obie połówki gruszki napelnione farszem i skropić sokiem z cytryny. Całość należy przygotowywać w misce wraz z pokrywką ok. 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 10 minut przy 500 W. Na koniec ozdobić gruszki roztopioną czekoladą.

Hruška na víne

1 stredne veľká hruška, 1 dl bieleho vína, kúsok celej škoric, trochu hrozienok, orieškov a lúpaných mandlí, lyžička medu, citrón, čokoláda na ozdobenie

Hrušku olúpte, pozdĺž rozkrojte, odstráňte jadrovník, a obe polovice naplňte sekanými orieškami, hrozienkami a mandľami, ktoré zakvapkajte lyžičkou medu. Na dno misky FUSION položte kúsok celej škoric, vložte naparovací diel a zalejte trochu vína tak, aby hladina bola pod úrovňou naparovacieho dielu. Do misky dajte obe polovičky hrušky naplniť hore a pokvapkajte citrónom. Pripravte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 25 minút, v mikrovlnnej rúre cca 10 minút pri 500 W. Podávajte preliate rozpustenou čokoládou.

Груша в вине

1 средняя груша, 1 дл белого вина, кусочек целой корицы, немного изюма, орехов и очищенного миндаля, чайная ложка меда, лимон, шоколад для украшения

Очистите грушу, разрежьте ее вдоль, удалите сердцевину и обе половины заполните измельченными орехами, изюмом и миндалем, полейте чайной ложкой меда. На дно миски FUSION поместите кусочек целой корицы, вложите часть для готовки на пару, налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже части для готовки на пару. Положите в миску обе половинки груши начинкой вверх и сбрызните лимоном. Готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 25 минут, в микроволновой печи в течение примерно 10 минут при 500 Вт. Подавайте украшенными растопленным шоколадом.



20 min/180 °C



12 min/500 W



332 kcal/1387 kJ

Chicken breast with potatoes and vegetables

150 g chicken breasts, 4 small potatoes (about 200 g), 3 broccoli florets, 1 small carrot, chopped parsley to sprinkle, salt, dash of pepper

Lightly season the chicken breasts with salt and very little pepper. Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the level is just below the steamer part, add the chicken breasts, whole or cut up potatoes and vegetables. Bake in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 20 minutes or in a microwave oven for about 12 minutes at 500 W.

Kuřecí prsíčka s brambory a zeleninou

150 g kuřecích prsou, 4 menší brambory (cca 200 g), 3 růžičky brokolice, 1 menší mrkev, sekaná petrželka na posypání, sůl, špetka pepře

Kuřecí prsa lehce osolte a nepatrně opepřete. Do misky FUSION dejte napařovací díl a podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu, přidejte kuřecí prsa, celé nebo pokrájené brambory a zeleninu. Připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 20 minut nebo v mikrovlnné troubě cca 12 minut při 500 W.

Hühnerbrust mit Kartoffeln und Gemüse

150 g Hühnerbrust, 4 kleinere Kartoffeln (ca. 200 g), 3 Brokkoliröschen, 1 kleinere Möhre, gehackte Petersilie zum Bestreuen, Salz, Prise Pfeffer

Hühnerbrust leicht salzen und pfeffern. In die Schale FUSION den Dampfeinsatz legen und mit etwas Wasser bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen, Hühnerbrust und Kartoffeln (im ganzen oder in Stücke geschnitten) und Gemüse einlegen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 20 Minuten zubereiten, bzw. im Mikrowellenofen ca. 12 Minuten bei 500 W garen.

Blanc de poulet aux pommes de terre et aux légumes

150 g de blanc de poulet, 4 pommes de terre de petite taille (environ 200 g), 3 fleurettes de brocoli, 1 petite carotte, persil haché pour saupoudrer, sel, 1 pincée de poivre

Saler et poivrer légèrement le blanc de poulet. Installer le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur, ajouter le blanc de poulet, les pommes de terre entières ou coupées en cubes et les légumes. Préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant environ 20 minutes ou au four à micro-ondes pendant environ 12 minutes à une puissance de 500 W.

Petti di pollo con patate e verdure

150 g di petti di pollo, 4 patate (circa 200 g), 3 broccoletti, 1 carota, prezzemolo tritato da spargere, sale, un pizzico di pepe

Condire i petti di pollo con sale ed un pizzico di pepe. Posizionare la griglia all'interno della cocotte FUSION e versare acqua appena sotto di essa, aggiungere i petti di pollo, le patate e le verdure. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti o in forno a microonde per circa 12 minuti a 500 W.

Pechugas de pollo con patatas y verduras

150 g de pechugas de pollo, 4 patatas pequeñas (unos 200 g), 3 cogollos de brócoli, 1 zanahoria pequeña, perejil picado para espolvorear, sal, una pizca de pimienta

Sazonar ligeramente las pechugas de pollo con sal y un poco de pimienta. Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor, añadir las pechugas de pollo, las patatas cortadas o enteras y las verduras. Introducir la cazuela tapada en el horno precalentado a 180 °C durante unos 20 minutos o en el microondas durante unos 12 minutos a 500 W.



Peito de frango com batatas e legumes

150 g de peito de frango, 4 batatas pequenas (cerca de 200 g), 3 brócolos (floreets), 1 cenoura pequena, salsa picada para polvilhar e uma pitada de pimenta, sal

Tempere levemente os peitos de frango com sal e um pouco de pimenta. Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor. Adicione os peitos de frango, batatas inteiras ou cortadas e os legumes. Cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 20 minutos ou num micro-ondas durante 12 minutos a uma intensidade de 500 W.

Piers z kurczaka z ziemniakami i warzywami

150 g piersi z kurczaka, 4 mniejsze ziemniaki (ok. 200 g), 3 różyczki brokułów, 1 mniejsza marchewka, posiekana pietruszka do posypania, sól, szczypta pieprzu

Piersi z kurczaka należy delikatnie posolić i popieprzyć. Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki, na której należy ułożyć piersi z kurczaka, całe lub pokrojone ziemniaki i warzywa. Całość należy przygotowywać w misce wraz z pokrywką ok. 20 min. w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 12 minut przy 500 W.

Kuracie prsia so zemiakami a zeleninou

150 g kuracích prs, 4 menšie zemiaky (cca 200 g), 3 ružičky brokolice, 1 menšia mrkva, sekaný petržlen na posypanie, soľ, štipka korenia

Kuracie prsia ľahko osolte a nepatrne okoreňte. Do misky FUSION dajte naparovací diel a podajte trochu vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu, pridajte kuracie prsia, celé alebo pokrúpané zemiaky a zeleninu. Pripravte v miske s nasadenou pokrývkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 20 minút alebo v mikrovlnnej rúre cca 12 minút pri 500 W.

Куриная грудка с картофелем и овощами

150 г куриной грудки, 4 маленьких картофеля (200 г), 3 соцветия брокколи, 1 небольшая морковь, нарезанная петрушка для посыпания, соль, щепотка перца

Куриную грудку слегка посолите и поперчите. В миску FUSION вложите часть для готовки на пару и налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже части для готовки на пару, вложите куриную грудку, целый или нарезанный картофель и овощи. Готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 20 минут или в микроволновой печи в течение 12 минут при 500 Вт.



20 min/180 °C



12 min/500 W



308 kcal/1287 kJ

Chicken skewers with peppers and onions

200 g chicken breasts, red and yellow peppers, early onion or leek, sesame seeds, basil, olive oil, salt and pepper

Cut the chicken into pieces suitable for skewers, lightly season with salt and very little pepper, drizzle with olive oil and set in the refrigerator to chill for at least an hour. In the dish FUSION place a few basil leaves on the bottom first, then place the steamer part on top, pour in just enough water so that the level is just below the steamer part. Create 2 skewers from the chicken, peppers, onion or leek by alternating meat and vegetables. Sprinkle sesame seeds on the prepared skewers and place the skewers on the steamer part of the dish FUSION. Bake in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 20 minutes or in the microwave oven for about 12 minutes at 500 W.

Kuřečí špízy s paprikou a cibulí

200 g kuřečích prsíček, červená a žlutá paprika, lahůdková cibule nebo pórek, sezam, bazalka, olivový olej, sůl a pepř

Maso nakrájejte na kousky vhodné na špíz, lehce osolte, nepatrně opepřete, zakápněte olivovým olejem a nechejte v chladu alespoň hodinu odležet. Do misky FUSION dejte nejprve na dno několik lístků bazalky, poté vložte napařovací díl, podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu. Z kuřečeho masa, papriky a cibule nebo póru vytvořte 2 špízy, napichujete střídavě maso a zeleninu. Hotové špízy posypte sezamovým semínkem, dejte na napařovací díl do misky FUSION. Připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 20 minut nebo v mikrovlnné troubě cca 12 minut při 500 W.

Hühnerspieß mit Paprika und Zwiebel

200 g Hühnerbrust, rote und gelbe Paprikaschote, Frühlingszwiebel oder Porree, Sesamsamen, Basilikum, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Hühnerfleisch in spießgerechte Stücke schneiden, leicht salzen, gering pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und mindestens eine Stunde kalt stellen. In die Schale FUSION zuerst auf den Boden einige Basilikumblätter geben, darauf den Dampfeinsatz legen, mit etwas Wasser bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen. Zwei Spieße aus Hühnerfleisch, Paprikaschoten und Zwiebel, bzw. Porree machen, abwechselnd Fleisch und Gemüse auf die Spieße stecken. Spieße mit Sesamsamen bestreuen, auf den Dampfeinsatz in die Schale FUSION legen, den Backofen auf 180 °C vorheizen, in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 20 Minuten zubereiten, bzw. im Mikrowellenofen ca. 12 Minuten bei 500 W garen.

Brochettes de poulet aux poivrons et aux oignons

200 g de blanc de poulet, 1 poivron rouge et 1 poivron jaune, 1 oignon de qualité supérieure ou 1 poireau, graines de sésame, basilic, huile d'olive, sel et poivre

Couper la viande en cubes, la saler et poivrer légèrement, l'arroser d'un filet d'huile d'olive et la laisser reposer pendant au moins une heure au frais. Mettre au fond de la cocotte FUSION d'abord quelques feuilles de basilic, puis installer le plateau vapeur et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur. Former 2 brochettes de viande de poulet, poivrons et oignon ou poireau, en piquant alternativement sur les broches un morceau de viande et de légumes. Parsemer les brochettes finies des graines de sésame, les mettre sur le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et les préparer dans celle-ci fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant environ 20 minutes ou au four à micro-ondes pendant environ 12 minutes à une puissance de 500 W.

Spiedini di pollo con peperoni e cipolle

200 g di petti di pollo, peperoni rossi e gialli, cipolla o porro, semi di sesamo, basilico, olio d'oliva, sale e pepe
Tagliare il pollo a cubetti per gli spiedini, condire con sale ed un pizzico di pepe, olio d'oliva e lasciare in frigorifero per almeno un'ora. Nella cocotte FUSION mettere alcune foglie di basilico sul fondo, poi posizionare la griglia e versare l'acqua appena sotto di essa. Preparare 2 spiedini con pollo, peperoni, cipolla o porro alternando carne e verdure. Spargere i semi di sesamo e posizionare all'interno della cocotte gli spiedini. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti o in forno a microonde per circa 12 minuti a 500 W.

Brochetas de pollo con pimientos y cebolla

200 g de pechugas de pollo, pimientos rojos y amarillos, cebolla tierna o puerro, semillas de sésamo, albahaca, aceite de oliva, sal y pimienta

Cortar el pollo en piezas adecuadas para pinchos, sazonar ligeramente con sal y un poco de pimienta, aliñar con aceite de oliva y dejar reposar en el frigorífico durante al menos una hora. En la cazuela FUSION colocar en primer lugar unas hojas de albahaca en el fondo, después colocar la cesta de vapor encima, verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor. Crear 2 brochetas con pollo, pimiento, cebolla o puerro alternando carne y verduras. Espolvorear las semillas de sésamo sobre las brochetas y colocar las brochetas en la cesta de vapor de la cazuela FUSION. Hornear la cazuela tapada en el horno precalentado a 180 °C durante unos 20 minutos o en el microondas durante unos 12 minutos a 500 W.



Espetadas de frango com pimentos e cebolas

200 g de peito de frango, pimentos vermelhos e amarelos, cebolas ou alho francês, sementes de sésamo, manjeriço, azeite, sal e pimenta

Corte o frango em pedaços adequados para espetadas, tempere levemente com sal e um pouco de pimenta, regue com azeite e coloque no frigorífico a repousar durante pelo menos 1 hora. Na assadeira FUSION coloque no fundo um pouco de folhas de manjeriço, de seguida coloque a parte que permite cozinhar em vapor em cima, e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor. Prepare 2 espetadas de frango, com pimentos, cebola ou alho francês, alternando entre carne e legumes. Polvilhe as espetadas com sementes de sésamo e coloque-as na parte que vai ao vapor na assadeira FUSION. Cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 20 minutos ou no micro-ondas durante cerca de 12 minutos a uma intensidade de 500 W.

Szaszłyki z kurczaka z papryką i cebulą

200 g piersi z kurczaka, czerwona i żółta papryka, łagodna cebula lub por, sezam, bazylija, oliwa z oliwek, sól i pieprz

Mięso należy pokroić na kawałki odpowiednio na szaszłyki, delikatnie posolić, popieprzyć, skropić oliwą z oliwek i zostawić na co najmniej godzinę w chłodnym miejscu. Do miski FUSION należy włożyć na dno kilka listków bazylii, a następnie położyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki. Z kurczaka, papryk i cebuli lub pora należy przygotować 2 szaszłyki, nabijając na przemian mięso i warzywa. Gotowe szaszłyki należy posypać sezamem i całość ułożyć na wkładce do gotowania na parze w misce FUSION. Przygotowywać w misce wraz z pokrywką ok. 20 min. w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 12 minut przy 500 W.

Kuracie špízy s paprikou a cibulou

200 g kuracích prs, červená a žltá paprika, lahôdková cibula alebo pór, sezam, bazalka, olivový olej, soľ a korenie
Mäso nakrájajte na kúsky vhodné na špíz, ľahko osolte, nepatrne okoreňte, pokvapkajte olivovým olejom a nechajte v chlade aspoň hodinu odležať. Do misky FUSION dajte najprv na dno niekoľko lístkov bazalky, potom vložte naparovací diel, podajte trochu vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu. Z kuracieho mäsa, papriky a cibule alebo póru vytvorte 2 špízy, napichujete striedavo mäso a zeleninu. Hotové špízy posypte sezamovým semienkom, dajte na naparovací diel do misky FUSION a pripravte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 20 minút alebo v mikrovlnnej rúre cca 12 minút pri 500 W.

Куриный шпиз с перцем и луком

200 г куриной грудки, красный и желтый перец, лук-порей или молодой лук, кунжут, базилик, оливковое масло, соль и перец

Порежьте мясо на куски, пригодные для шпиза, слегка посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом и оставьте в холодном месте в течение часа. В миску FUSION поместите на дно несколько листьев базилика, вложите часть для готовки на пару, залейте небольшим количеством воды так, чтобы уровень ее был чуть ниже части для готовки на пару. Из куриного мяса, перца и молодого лука или лука-порея сделайте 2 шпиза, поочередно напихивая мясо и овощи. Готовые шпизы посыпьте кунжутом, поместите на часть для готовки на пару в миску FUSION. Готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 20 минут или в микроволновой печи в течение 12 минут при 500 Вт.



10 min/180 °C



5 min/500 W



352 kcal/1471 kJ

Beef roll with ham and carrots

150 g beef tenderloin, 2 slices ham, 1 small carrot, Herbes de Provence, olive oil, salt and pepper

Slice high-quality matured beef tenderloin into two fillets, tenderize, lightly season with salt and very little pepper, sprinkle with Herbes de Provence. Place a slice of ham and a quarter of a carrot cut lengthwise on each fillet. Roll up the meat with filling into a roll and season again with Herbes de Provence. Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the level is just below the steamer part. Add both of the beef rolls and drizzle with olive oil. Bake in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 10 minutes or in the microwave oven for about 5 minutes at 500 W.

Hovězí závitky se šunkou a mrkvi

150 g hovězí roštěné, 2 plátky šunky, 1 malá mrkev, provensálské koření, olivový olej, sůl a pepř

Z kvalitní vyzrálé hovězí roštěné připravte 2 plátky, které rozklepejte, lehce osolte, nepatrně opepřete a posypte provensálským kořením. Na každý plátek masa položte plátek šunky a čtvrtku podélně rozříznuté mrkve. Maso i s náplní stočte do roličky a znovu dochutěte provensálským kořením. Do misky FUSION dejte napařovací díl, podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu, přidejte oba závitky a zakápněte olivovým olejem. Připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 10 minut nebo v mikrovlnné troubě cca 5 minut při 500 W.

Rinderrouladen mit Schinken und Möhre

150 g Hochrippe, 2 Schinkenscheiben, 1 kleine Möhre, Kräuter de Provence, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Hochwertige, gereifte Hochrippe in 2 Scheiben schneiden, aufklopfen, leicht salzen, gering pfeffern, mit Kräutern der Provence würzen. Möhre längs vierteln, auf jede Fleischscheibe eine Schinkenscheibe und ein Möhrenviertel legen. Das Fleisch mit Füllung aufrollen und noch einmal mit Kräutern der Provence würzen. In die Schale FUSION den Dampfeinsatz geben, mit etwas Wasser bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen, beide Fleischstücke geben und mit Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Minuten, bzw. im Mikrowellenofen ca. 5 Minuten bei 500 W garen.

Roulades de bœuf au jambon et aux carottes

150 g de rumsteck, 2 tranches de jambon, 1 petite carotte, herbes de Provence, huile d'olive, sel et poivre
Couper la viande rassie de bonne qualité en 2 filets, les taper à l'aide d'un attendrisseur, afin de les amincir et attendrir, saler et poivrer légèrement et saupoudrer d'herbes de Provence. Disposer sur chaque filet de viande une tranche de jambon et un quart de carotte coupée dans le sens de la longueur. Rouler la viande avec la farce à l'intérieur en roulades et assaisonner de nouveau avec les herbes de Provence. Installer dans la cocotte FUSION le plateau vapeur et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau, ajouter les deux roulades et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant environ 10 minutes ou au four à micro-ondes pendant environ 5 minutes à une puissance de 500 W.

Involtini di manzo con prosciutto e carote

150 g di filetto di manzo, 2 fette di prosciutto, 1 carota, spezie, olio d'oliva, sale e pepe
Affettare il filetto di manzo in due parti, ammorbidire la carne, condire con sale, pepe e spezie. Posizionare una fetta di prosciutto ed un quarto di carota affettata per la lunghezza in ciascun filetto. Arrotolare la carne a formare un involtino spargendoci sopra le varie spezie. Posizionare la griglia all'interno della cocotte e versare acqua appena sotto di essa. Aggiungere i due involtini di manzo e condire con un goccio d'olio. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 10 minuti o in forno a microonde per circa 5 minuti a 500 W.

Rollo de ternera con jamón y zanahorias

150 g de lomo de ternera, 2 lonchas de jamón, 1 zanahoria pequeña, Hierbas Provenzales, aceite de oliva, sal y pimienta
Cortar el lomo de ternera en dos filetes, ablandar, sazonar ligeramente con sal y un poco de pimienta, espolvorear con las hierbas de Provenzales. Colocar una loncha de jamón y la mitad de una zanahoria cortada a lo largo sobre cada filete. Enrollar la carne con el relleno en un rollo y sazonar de nuevo con las hierbas Provenzales. Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor. Añadir los dos rollos y aliñar con aceite de oliva. Hornear en la cazuela tapada en el horno precalentado a 180 °C durante unos 10 minutos o en el microondas durante unos 5 minutos a 500 W.



Bifes enrolados com fiambre e cenoura

150 g de bife do lombo, 2 fatias de fiambre, 1 cenoura pequena, ervas de Provence, azeite, sal e pimenta
Corte o bife do lombo em 2 bifes, amacie, tempere levemente com sal e um pouco de pimenta, polvilhe com ervas de Provence. Coloque uma fatia de fiambre e metade de uma cenoura cortada longitudinalmente em cada bife. Enrole a carne com o recheio e tempere novamente com ervas de Provence. Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor. Adicione os 2 bifes enrolados e regue com azeite. Cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 10 minutos ou num micro-ondas durante cerca de 5 minutos a uma intensidade de 500 W.

Rolady wołowe z szynką i marchewką

150 g steków wołowych, 2 plasterki szynki, 1 mała marchewka, zioła prowansalskie, oliwa z oliwek, sól, pieprz
Z dobrej jakości dojrzałych steków przygotować 2 plasty, które należy rozbić, delikatnie posolić, popieprzyć i przyprawić ziołami prowansalskimi. Na każdym plastrze mięsa należy ułożyć plasterki szynki i ćwiartkę rozkrojonej wzdłuż marchewki. Mięso razem z nadzieniem zwinąć w rulonik i ponownie przyprawić ziołami prowansalskimi. Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki, na której należy ułożyć dwie roladki i skropić je oliwą z oliwek. Całość należy przygotowywać w misce wraz z pokrywką ok. 10 min. w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 5 minut przy 500 W.

Hovädzie závitky so šunkou a mrkvou

150 g hovädzej roštenky, 2 plátky šunky, 1 malá mrkva, provensálske korenie, olivový olej, soľ a korenie
Z kvalitnej vyzretej hovädzej roštenky pripravte 2 plátky, ktoré rozklepte, ľahko osolte, nepatrne okoreňte a posypte provensálskym korením. Na každý plátok mäsa položte plátok šunky a štvrtku pozdĺžne rozrezanej mrkvy. Mäso aj s náplňou stočte do rolky a znovu dochutte provensálskym korením. Do misky FUSION dajte naparovací diel, podajte trochu vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu, pridajte oba závitky a zakvapkajte olivovým olejom. Pripravte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 10 minút alebo v mikrovlnnej rúre cca 5 minút pri 500 W.

Говяжьи рулетики с ветчиной и морковью

150 г говядины, 2 ломтика ветчины, 1 маленькая морковь, прованские травы, оливковое масло, соль и перец
Из высококачественной созревшей говяжьей вырезки приготовьте 2 ломтика, отбейте, слегка посолите и поперчите и посыпьте прованскими травами. На каждый ломтик мяса поместите ломтик ветчины и четверть продольно разрезанной моркови. Мясо с начинкой заверните в рулетик и снова приправьте прованскими травами. В миску FUSION вложите часть для готовки на пару, налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже части для готовки на пару, вложите оба рулетика и сбрызните оливковым маслом. Готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 10 минут или в микроволновой печи в течение 5 минут при 500 Вт.

FusionDiet Revolution



15 min/180 °C



5 min/500 W



718 kcal/3003 kJ

Baked couscous with vegetables and Feta

100 g couscous, 50 g Feta, 1 small red pepper, 1 small tomato, 2 tablespoons canned beans, 2 tablespoons peas, 2 tablespoons corn, 3 cloves garlic, 1 tablespoon olive oil, salt and pepper

Pour the couscous into the dish FUSION without the steamer part, pour in about 3 dl boiling water and leave to stand for about 5 minutes, until the water is absorbed and the couscous is tender. Then add all the other ingredients and mix well. Cook uncovered in a preheated oven at 180 °C for about 15 minutes or in the microwave oven for about 5 minutes at 500 W.

Zapekaný kuskus se zeleninou a balkánským sýrem

100 g kuskusu, 50 g balkánského sýra, 1 malá červená paprika, 1 malé rajče, 2 lžíce sterilovaných fazolí, 2 lžíce hrášku, 2 lžíce kukuřice, 3 stroužky česneku, 1 lžíce olivového oleje, sůl a pepř

Kuskus nasypte do misky FUSION bez napařovacího dílu, zalijte jej cca 3 dl vroucí vody a nechejte asi 5 minut odstát, až nabobtná a změkne. Poté přidejte všechny suroviny a dobře promíchejte. Připravujte v misce bez poklice v troubě vyhřáté na 180 °C cca 15 minut nebo v mikrovlnné troubě cca 5 minut při 500 W.

Couscous mit Gemüse und Salzlakenkäse

100 g Couscous, 50 g Salzlakenkäse, 1 kleine rote Paprikaschote, 1 kleine Tomate, 2 EL Bohnen aus Dose, 2 EL Erbsen, 2 EL Mais, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

In die Schale ohne Dampfeinsatz Couscous geben, mit ca. 3 dl siedendem Wasser aufgießen, 5 Minuten stehen und quellen lassen. Sämtlicher Zutaten zugeben und vermischen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, in der Schale ohne Deckel ca. 15 Minuten garen, bzw. im Mikrowellenofen ca. 5 Minuten bei 500 W zubereiten.

FusionDietRevolution

Gratin de couscous aux légumes et au fromage des Balkans

100 g de couscous, 50 g de fromage des Balkans, 1 petit poivron rouge, 1 petite tomate, 2 cuillères à soupe de haricots en conserve, 2 cuillères à soupe de petits pois, 2 cuillères à soupe de maïs, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Verser le couscous dans la cocotte FUSION, sans plateau vapeur, l'arroser avec environ 30 cl d'eau bouillante et le laisser reposer environ 5 minutes jusqu'à ce que la graine gonfle et devienne tendre. Puis ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Préparer dans la cocotte sans couvercle au four chauffé à 180 °C environ 15 minutes ou au four à micro-ondes environ 5 minutes à une puissance de 500 W.

Couscous al forno con verdure e feta

100 g couscous, 50 g feta, 1 peperone rosso, 1 pomodoro, 2 cucchiari di fagioli, 2 cucchiari di piselli, 2 cucchiari di mais, 3 spicchi d'aglio, 1 cucchiario di olio d'oliva, sale e pepe

Versare il couscous all'interno della cocotte FUSION senza la griglia, aggiungere circa 3 dl di acqua calda e lasciare a riposo per circa 5 minuti fino a quando il couscous avrà assorbito l'acqua e si sarà ammorbidito. Poi aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare per bene. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 15 minuti o in forno a microonde per circa 5 minuti a 500 W.

Coucouc al horno con verduras y queso Feta

100 g de coucouc, 50 g Feta, 1 pimiento rojo pequeño, 1 tomate pequeño, 2 cucharadas de habichuelas de bote, 2 cucharadas de guisantes, 2 cucharadas de maíz, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta

Verter el coucouc en la cazuela FUSION sin la cesta de vapor, añadir 3 dl de agua hirviendo y dejar reposar durante unos 5 minutos, hasta que el agua se haya absorbido y el coucouc se haya ablandado. Después añadir el resto de ingredientes y mezclar bien. Cocinar sin tapar en el horno precalentado a 180 °C durante unos 15 minutos o en el microondas durante unos 5 minutos a 500 W.



Couscous cozinhado com legumes e Feta

100 g couscous, 50 g Feta, 1 pimenta pequena vermelha, 1 tomate pequeno, 2 colheres de sopa de feijão em lata, 2 colheres de sopa de ervilhas, 2 colheres de sopa de milho, 3 dentes de alho, 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta

Coloque o couscous na assadeira FUSION sem a parte que permite cozinhar em vapor, coloque cerca de 3 dl de água a ferver e deixe durante 5 minutos, até a água ser absorvida e o couscous ficar tenro. Seguidamente adicione todos os outros ingredientes e misture bem. Cozinhe numa assadeira destapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 15 minutos ou no micro-ondas durante 5 minutos a uma intensidade de 500 W.

Kuskus zapiekany z warzywami i serem bałkańskim

100 g kuskusu, 50 g sera bałkańskiego, 1 mała papryka czerwona, 1 mały pomidor, 2 łyżki fasoli z puszki, 2 łyżki groszku, 2 łyżki kukurydzy, 3 ząbki czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz

Kuskus należy wsypać do miski FUSION bez wkładki do gotowania na parze, zalać ok. 3 dl wrzącej wody i odstawić na ok. 5 min, do momentu aż kuskus napecznije i zmięknie. Następnie należy dodać pozostałe składniki i całość dobrze wymieszać. Danie należy przygotowywać w misce bez pokrywy ok. 15 min. w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 5 minut przy 500 W.

Zapekaný kuskus so zeleninou a balkánskym syrom

100 g kuskusu, 50 g balkánskeho syra, 1 malá červená paprika, 1 malá rajčina, 2 lyžice sterilizovaných fazúl, 2 lyžice hrášku, 2 lyžice kukurice, 3 strúčiky cesnaku, 1 lyžica olivového oleja, soľ a korenie

Kuskus nasypte do misky FUSION bez napařovacieho dielu, zalejte ho cca 3 dl vriacej vody a nechajte asi 5 minút odstať, až napučí a zmäkne. Potom pridajte všetky suroviny a dobre premiešajte. Pripravujte v miske bez pokrievky v rúre vyhriatej na 180 °C cca 15 minút alebo v mikrovlnnej rúre cca 5 minút pri 500 W.

Запеченный кускус с овощами и сыром фета

100 г кускуса, 50 г сыра фета, 1 маленький красный перец, 1 небольшой помидор, 2 столовые ложки консервированной фасоли, 2 столовые ложки горошка, 2 столовые ложки кукурузы, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, соль и перец

Насыпьте кускус в миску FUSION без части для готовки на пару, влейте около 3 дл кипящей воды и дайте постоять около 5 минут, чтобы кускус смягчился и набух. Затем добавьте все ингредиенты и хорошо перемешайте. Готовьте в миске без крышки в духовке, нагретой до 180 °C около 15 минут или в микроволновой печи в течение 5 минут при 500 Вт.



20 min/180 °C



10 min/500 W



1262 kcal/5277 kJ

Baked pasta with ham and vegetables

200 g pasta (farfalle, penne, etc.), 150 g ham chopped into small cubes, 4 small florets broccoli, 1 large tomato chopped into small cubes, 2 tablespoons corn, 2 tablespoons peas, 2 tablespoons olive oil, dash of marjoram, salt and pepper

Mix the cooked pasta with all of the other ingredients and pour into the dish FUSION without the steamer part. Cook uncovered in a preheated oven at 180 °C for about 20 minutes or in the microwave oven for about 10 minutes at 500 W.

Zapekané těstoviny se šunkou a zeleninou

200 g těstovin (farfalle, penne apod.), 150 g šunky krájené na kostičky, 4 malé růžičky brokolice, 1 větší rajče nakrájené na kostičky, 2 lžíce kukuřice, 2 lžíce hrášku, 2 lžíce olivového oleje, špetka majoránky, sůl a pepř
Uvařené těstoviny smíchejte se všemi ostatními surovinami a dejte do misky FUSION bez napařovací dílu. Připravujte v misce bez poklice v troubě vyhřáté na 180 °C cca 20 minut nebo v mikrovlnné troubě cca 10 minut při 500 W.

Gratinierte Nudeln mit Schinken und Gemüse

200 g Nudeln (Farfalle, Penne usw.), 150 g gewürfelter Schinken, 4 kleine Brokkoliröschen, 1 größere gewürfelte Tomate, 2 EL Mais, 2 EL Erbsen, 2 EL Olivenöl, Prise Majoran, Salz, Pfeffer

Gekochte Nudeln mit sämtlichen Zutaten mischen und in die Schale FUSION ohne den Dampfeinsatz geben. In der Schale ohne Deckel zubereiten, den Backofen auf 180 °C vorheizen und ca. 20 Minuten backen, bzw. im Mikrowellenofen ca. 10 Minuten bei 500 W garen.

FusionDietRevolution

Pâtes gratinées au jambon et aux légumes

200 g de pâtes (de type farfalle, penne, etc.), 150 g de jambon coupé en dés, 4 petites fleurettes de brocoli, 1 tomate de grande taille coupée en dés, 2 cuillères à soupe de maïs, 2 cuillères à soupe de petits pois, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de marjolaine, sel et poivre

Mélanger les pâtes cuites avec tous les autres ingrédients et les mettre dans la cocotte FUSION, sans plateau vapeur. Préparer dans la cocotte sans couvercle au four chauffé à 180 °C pendant environ 20 minutes ou au four à micro-ondes pendant 10 minutes environ à une puissance de 500 W.

Pasta al forno con prosciutto e verdure

200 g di pasta (farfalle, penne, ecc.), 150 g di prosciutto tagliato a cubetti, 4 broccoli, 1 pomodoro tagliato a cubetti, 2 cucchiari di maïs, 2 cucchiari di piselli, 2 cucchiari di olio d'oliva, un pizzico di maggiorana, sale e pepe

Amalgamare la pasta con tutti gli ingredienti e versarli nella cocotte FUSION senza la griglia. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti o in forno a microonde per circa 10 minuti a 500 W.

Pasta al horno con jamón y verduras

200 g de pasta (farfalle, penne, etc.), 150 g de jamón troceado en dados, 4 cogollos de brócoli, 1 tomate grande troceado en dados, 2 cucharadas de maíz, 2 cucharadas de guisantes, 2 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de mejorana, sal y pimienta

Mezclar la pasta cocinada con todos los ingredientes y verter en la cazuela FUSION sin la cesta de vapor. Cocinar sin tapar en el horno precalentado a 180 °C durante unos 20 minutos o en el microondas durante unos 10 minutos a 500 W.



Massa cozinhada com fiambre (ou presunto) e legumes

200 g de massa (farfalle, penne, etc.), 150 g de fiambre (ou presunto) cortado em cubos pequenos, 4 brócos pequenos, 1 tomate grande cortado em cubos pequenos, 2 colheres de sopa de milho, 2 colheres de sopa de ervilhas, 2 colheres de sopa de azeite, um pouco de manjerona, sal e pimenta

Misture a massa cozinhada com todos os ingredientes e coloque tudo na assadeira FUSION sem a parte que permite cozinhar em vapor. Cozinhe com a assadeira destapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 20 minutos ou no micro-ondas durante 10 minutos a uma intensidade de 500 W.

Makaron zapiekany z szynką i warzywami

200 g makaronu (farfalle, penne itp.), 150 g szynki pokrojonej w kostkę, 3 małe różyczki brokułów, 1 większy pomidor pokrojony w kostkę, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki groszku, 2 łyżki oliwy z oliwek, szczypta majeranku, sól i pieprz

Ugotowany makaron należy wymieszać z pozostałymi produktami i całość przełożyć do miski FUSION bez wkładki do gotowania na parze. Całość należy przygotować w misce bez pokrywki ok. 20 min. w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 10 minut przy 500 W.

Zapekané cestoviny so šunkou a zeleninou

200 g cestovin (farfalle, penne apod.), 150 g šunky krájaney na kocky, 4 malé ružičky brokolice, 1 väčšia rajčina nakrájaná na kocky, 2 lyžice kukurice, 2 lyžice hrášku, 2 lyžice olivového oleja, štipka majoránky, soľ a korenie

Uvarené cestoviny zmiešajte so všetkými ostatnými surovinami a dajte do misky FUSION bez naparovacího dielu. Pripravujte v miske bez pokrievky v rúre vyhriatej na 180 °C cca 20 minút alebo v mikrovlnnej rúre cca 10 minút pri 500 W.

Запеченные макароны с ветчиной и овощами

200 г макаронных изделий (фарфалле, пенне и т.д.), 150 г ветчины, нарезанной кубиками, 4 маленьких соцветия брокколи, 1 большой помидор, нарезанный кубиками, 2 столовые ложки кукурузы, 2 столовые ложки горошка, 2 столовые ложки оливкового масла, щепотка майорана, соль и перец

Вареные макароны перемешайте со всеми остальными ингредиентами и поместите в миску FUSION без части для варки на пару. Готовьте в миске без крышки в духовке, предварительно нагретой до 180 °C 20 минут, в микроволновой печи в течение 10 минут при 500 Вт.

FusionDietRevolution



20 min/180 °C



10 min/500 W



358 kcal/1497 kJ

Chicken medallions with spinach and mozzarella

100 g chicken breast, several fresh or frozen leaves of spinach, mozzarella, olive oil, salt and pepper

Slice the chicken breast into medallions, lightly season with salt and very little pepper, drizzle with olive oil and leave in the refrigerator to chill for at least one hour. Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the level is just below the steamer part. Add the chicken medallions, place the spinach leaves on top of the chicken and bake in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 20 minutes. Then remove the lid, place slices of mozzarella on top of the spinach. Bake for another 3 minutes in the oven uncovered until the cheese melts. Prepare in the microwave oven in the same way, first covered for 10 minutes at 500 W, after adding the mozzarella bake uncovered very briefly.

Kuřecí medailonky se špenátem a mozzarellou

100 g kuřecích prsou, několik listů čerstvého nebo mraženého špenátu, mozzarella, olivový olej, sůl a pepř

Kuřecí prsa nakrájejte na medailonky, lehce osolte, nepatrně opepřete, zakápněte olivovým olejem a nechejte v chladu alespoň hodinu odležet. Do misky FUSION dejte napařovací díl, podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu, přidejte kuřecí medailonky, na které rozložíte listy špenátu. Připravujte v misce přikryté poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 20 minut. Poté sejměte poklici, pokladte plátky mozzarellou a bez poklice nechejte v troubě cca 3 minuty dojít, než se sýr rozpustí. V mikrovlnné troubě připravujte obdobně, nejdříve s poklicí cca 10 minut při 500 W, mozzarellu bez poklice zapékejte jen velmi krátce.

Hühnermedaillons mit Spinatblättern und Mozzarella

100 g Hühnerbrust, frische oder tiefgefrorene Spinatblätter, Mozzarella, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Hühnerbrust in Medaillons schneiden, leicht salzen und gering pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und mind. 1 Stunde kalt stellen. In die Schale FUSION den Dampfeinsatz legen, mit etwas Wasser bis knapp unter den Einsatz füllen, Hühnermedaillons zugeben, darauf Spinatblätter legen und im Backofen zugedeckt bei 180 °C ca. 20 Minuten garen. Anschließend den Deckel abnehmen, mit Mozzarella-Scheiben belegen und ohne Deckel im Backofen ca. 3 Minuten die Käse schmelzen lassen. Im Mikrowellenofen ähnlich zubereiten, zuerst zugedeckt ca. 10 Minuten bei 500 W dünsten, Mozzarella-Käse ohne Deckel nur sehr kurz überbacken.

Médallions de poulet aux épinards et à la mozzarella

100 g de blanc de poulet, quelques feuilles d'épinards frais ou surgelés, mozzarella, huile d'olive, sel et poivre
Couper le blanc de poulet en médaillons, saler et poivrer légèrement, arroser d'un filet d'huile d'olive et les laisser reposer pendant au moins une heure au frais. Installer dans la cocotte FUSION le plateau vapeur et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau, ajouter les médaillons de poulet, disposer dessus les feuilles d'épinards et préparer le tout dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant environ 20 minutes. Puis enlever le couvercle, couvrir la surface avec les tranches de mozzarella et laisser gratiner au four sans couvercle pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde. Préparer au four à micro-ondes d'une façon semblable à la préparation au four traditionnel, d'abord avec le couvercle fermé pendant environ 10 minutes à une puissance de 500 W, puis sans couvercle avec la mozzarella juste quelques instants.

Medaglioni di pollo con spinaci e mozzarella

100 g di petto di pollo, foglie fresche o surgelate di spinaci, mozzarella, olio d'oliva, sale e pepe
Affettare il petto di pollo a medaglioni, condire con sale, pepe, olio d'oliva e lasciare in frigorifero per almeno un'ora. Posizionare la griglia all'interno della cocotte e versare l'acqua appena sotto di essa. Aggiungere i medaglioni di pollo, le foglie di spinaci e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti. Rimuovere il coperchio, posizionare sopra le fette di mozzarella. Cuocere in forno per altri 3 minuti fino a quando la mozzarella si sarà sciolta. Preparare nello stesso modo in forno a microonde, prima per 10 minuti a 500 W, poi aggiungere la mozzarella ed informare nuovamente.

Medallones de pollo con espinacas y mozzarella

100 g de pechugas de pollo, espinacas frescas o congeladas, mozzarella, aceite de oliva, sal y pimienta
Cortar las pechugas de pollo en medallones, sazonar ligeramente con sal y un poco de pimienta, aliñar con aceite de oliva y dejar reposar en el frigorífico durante al menos una hora. Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor. Añadir los medallones de pollo, colocar las espinacas encima del pollo y hornear la cazuela tapada en el horno precalentado a 180 °C durante unos 20 minutos. Después quitar la tapa y poner rodajas de mozzarella encima de las espinacas. Hornear durante 3 minutos más sin tapar hasta que el queso se derrita. Preparar en el microondas del mismo modo, primero con la cazuela tapada durante 10 minutos a 500 W, y después de añadir la mozzarella hornear un poco más sin tapar.



Medalhães de frango com espinafres e mozzarella

100 g de peito de frango, várias folhas de espinafre fresco ou congelado, mozzarella, azeite, sal e pimenta
Corte os peitos de frangos em medalhões, tempere levemente com sal e um pouco de pimenta, regue com azeite e deixe repousar no frigorífico durante pelo menos 1 hora. Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor. Adicione os medalhões de frango, coloque as folhas de espinafre por cima dos medalhões e cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 20 minutos. Seguidamente remova a tampa e coloque fatias de mozzarella por cima das folhas de espinafre. Cozinhe durante 3 minutos no forno com a assadeira destapada até ao queijo derreter. Prepare no micro-ondas da mesma maneira que preparou para o forno. Primeiramente com a assadeira tapada durante 10 minutos a uma intensidade de 500 W e após adicionar o queijo mozzarella cozinhe com a assadeira destapada durante pouco tempo.

Medaliony z kurczaka ze szpinakiem i mozzarellą

100 g piersi z kurczaka, kilka listków świeżego lub mrożonego szpinaku, mozzarella, oliwa z oliwek, sól, pieprz
Piersi z kurczaka pokroić na kawałki, delikatnie posolić i popieprzyć, skropić oliwą z oliwek i odstawić na co najmniej godzinę w chłodne miejsce. Do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki, na której należy ułożyć kurczaka, a na nim listki szpinaku. Całość należy przygotowywać w misce wraz z przykrywką ok. 20 min. w piekarniku rozgrzanym do 180 °C. Po tym czasie należy zdjąć przykrywkę, ułożyć plasterki mozzarelli i zostawić w piekarniku na ok. 3 minuty bez pokrywy do momentu, aż ser się rozpuści. W kuchence mikrofalowej należy przygotowywać w podobny sposób, najpierw przez ok. 10 minut przy 500 W, a następnie przez bardzo krótki czas z mozzarellą.

Kuracie medailóniky so špenátom a mozzarellou

100 g kuracích prs, niekoľko listov čerstvého alebo mrazeného špenátu, mozzarella, olivový olej, soľ a korenie
Kuracie prsia nakrájajte na medailóniky, ľahko osolte, nepatrne okoreňte, zakvapkajte olivovým olejom a nechajte v chlade aspoň hodinu odležať. Do misky FUSION dajte naparovací diel, podlejte trochu vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu, pridajte kuracie medailóniky, na ktoré rozložte listy špenátu. Pripravte v miske prikrytej pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 20 minút. Potom zložte pokrievku, pokladte plátkami mozzarelli a bez pokrievky nechajte v rúre cca 3 minúty dôjsť, než sa syr rozpustí. V mikrovlnnej rúre pripravte obdobne, najskôr s pokrievkou cca 10 minút pri 500 W, mozzarellu bez pokrievky zapekajte len veľmi krátko.

Куриные медальоны со шпинатом и сыром моцарелла

100 г куриной грудки, несколько листьев свежего или замороженного шпината, сыр моцарелла, оливковое масло, соль и перец
Куриную грудку нарежьте небольшими медальонами, слегка посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом и оставьте в холодном месте в течение часа. В миску FUSION вложите часть для готовки на пару, налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже части для готовки на пару, вложите куриные медальоны, на которые разложите листья шпината. Готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 20 минут. Затем снимите крышку, разложите ломтики моцареллы и поместите миску без крышки в духовку еще на 3 минуты, пока сыр не расплавится. В микроволновой печи готовьте аналогично, сначала с крышкой около 10 минут при 500 Вт, моцареллу без крышки запекайте в течение очень короткого времени.



25 min/180 °C



10 min/500 W



585 kcal/2447 kJ

Salmon with asparagus

Skinless fillet of salmon (about 200 g), a few stalks of asparagus, lemon, olive oil, salt and white pepper
Season the salmon fillet with salt and pepper, drizzle with lemon juice and olive oil, rinse and peel the stalks of asparagus. Place the steamer part into the dish FUSION and pour in just enough water so that the level is just below the steamer part, add the fillet of salmon and peeled asparagus. Bake in a covered dish in a preheated oven at 180 °C for about 25 minutes or in a microwave oven for about 10 minutes at 500 W.

Losos s chřestem

Filet z lososa bez kůže (cca 200 g), několik stonků chřestu, citron, olivový olej, sůl a bílý pepř
Lososa osolte a opepřete, zakápněte citrónovou šťávou a olivovým olejem, opláchnuté stonky chřestu oloupejte. Do misky FUSION dejte napařovací díl a podlijte trochou vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu, přidejte filet z lososa a oloupaný chřest. Připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 25 minut nebo v mikrovlnné troubě cca 10 minut při 500 W.

Lachs mit Spargel

Lachsfilet ohne Haut (ca. 200 g), ein paar Spargelstangen, Zitrone, Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer
Lachs salzen und pfeffern, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, die Spargelstangen waschen und schälen. In die Schale FUSION den Dampfeinsatz geben und mit etwas Wasser bis knapp unter den Dampfeinsatz füllen, Lachsfilet und geschälte Spargelstangen zugeben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, in der Schale mit aufgesetztem Deckel ca. 25 Minuten zubereiten, bzw. im Mikrowellenofen ca. 10 Minuten bei 500 W garen.

FusionDietRevolution

Saumon aux asperges

Filet de saumon sans peau (environ 200 g), quelques tiges d'asperges, citron, huile d'olive, sel et poivre blanc
Saler et poivrer le saumon, arroser d'un filet de citron et d'huile d'olive, peler les asperges préalablement nettoyés. Installer le plateau vapeur dans la cocotte FUSION et verser un peu d'eau de façon à ce que son niveau soit juste en dessous du plateau vapeur, ajouter le filet de saumon et les asperges pelées. Préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant 25 minutes environ ou au four à micro-ondes pendant 10 minutes environ à une puissance de 500 W.

Salmone con asparagi

Filetto di salmone (circa 200 g), asparagi, limone, olio d'oliva, sale e pepe bianco
Condire il filetto di salmone con sale, pepe, succo di limone e olio d'oliva; sciacquare e sbucciare gli asparagi. Posizionare la griglia all'interno della cocotte FUSION e versare l'acqua appena sotto di essa, aggiungere il filetto di salmone e gli asparagi sbucciati. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 25 minuti o in forno a microonde per circa 10 minuti a 500 W. Prima di servire il piatto, versare la salsa olandese sopra il salmone.

Salmón con espárragos

Filete de salmón sin piel (unos 200 g), unos espárragos, limón, aceite de oliva, sal y pimienta blanca
Sazonar el filete de salmón con sal y pimienta, aliñar con zumo de limón y aceite de oliva, enjuagar y pelar los espárragos. Colocar la cesta de vapor en la cazuela FUSION y verter agua hasta que el nivel esté justo por debajo de la cesta de vapor, añadir el filete de salmón y los espárragos pelados. Introducir la cazuela tapada en el horno precalentado a 180 °C durante unos 25 minutos o en el microondas durante unos 10 minutos a 500 W.



Salmão com espargos

Filete de salmão sem pele (cerca de 200 g), algumas hastes de espargos, limão, azeite, sal e pimenta branca
Tempere o filete de salmão com sal e pimenta, regue com sumo de limão e azeite, lave e descasque as hastes de espargo. Coloque a parte que permite cozinhar em vapor na assadeira FUSION e coloque água abaixo do nível da parte que vai ao vapor, adicione o salmão e os espargos descascados. Cozinhe numa assadeira tapada num forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 25 minutos ou num micro-ondas durante cerca de 10 minutos a uma intensidade de 500 W.

Łosoś ze szparagami

Filet z łososia bez skóry (ok. 200 g), kilka szparagów, cytryna, oliwa z oliwek, sól, biały pieprz
Łososia należy posolić i popieprzyć, skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Oplukane szparagi obrać, a następnie do miski FUSION należy włożyć wkładkę do gotowania na parze i wlać trochę wody tak, aby nie przekraczała ona poziomu wkładki. Następnie ułożyć filet z łososia oraz obrane szparagi. Potrawę należy przygotować w misce wraz z pokrywką ok. 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 °C lub w kuchence mikrofalowej ok. 10 minut przy 500 W.

Losos so šparglōu

Filety z lososa bez skóry (cca 200 g), niekoľko stoniek špargle, citrón, olivový olej, soľ a biele korenie
Lososa osolte a okoreňte, pokvapkajte citrónovou šťavou a olivovým olejom, opláchnuté stonky špargle olúpte. Do misky FUSION dajte naparovací diel a podlejte trochou vody tak, aby hladina bola tesne pod úrovňou naparovacieho dielu, pridajte filety z lososa a olúpanú špargľu. Pripravujte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 25 minút alebo v mikrovlnnej rúre cca 10 minút pri 500 W.

Лосось со спаржей

Филе лосося без кожи (200 г), несколько стеблей спаржи, лимон, оливковое масло, соль и белый перец
Лосось посолите и поперчите, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом, очистите вымытые стебли спаржи. В миску FUSION вложите часть для приготовления на пару, налейте воду так, чтобы ее уровень был чуть ниже вложенной части и добавьте филе лосося и спаржу. Готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C около 25 минут или в микроволновой печи в течение 10 минут при 500 Вт.



Baked tofu with rice and tomatoes

1 package natural white tofu (200 g), 120 g long grain rice, 6 cherry tomatoes, 3 cloves garlic, 3 tablespoons olive oil, 3 tablespoons soy sauce

Cut the tofu into thin strips and pour the soy sauce over them. Add the pressed garlic, the halved cherry tomatoes, marjoram and 2 tablespoons olive oil, mix well and chill in the refrigerator for at least 2 hours. Pour rice into the dish FUSION without the steamer part and pour in just enough water so that the level is about 1 cm above the rice, lightly season with salt, add 1 tablespoon olive oil and bake in a covered dish in the oven at 180 °C for about



20+10 min/180 °C



10 min+5 min/500 W



858 kcal/3587 kJ

20 minutes. Mix the cooked rice with the tofu and tomatoes, put the lid back on and return to the oven to cook at 180 °C for approximately another 10 minutes. Prepare the rice in the microwave oven in the same way you would in the oven with the cover on – cook first for 10 minutes at 500 W and then for another 5 minutes at 500 W.

Zapečené tofu s rýží a rajčaty

1 balení přírodního bílého Tofu (200 g), 120 g dlouhozrnné rýže, 6 cherry rajčátek, 3 stroužky česneku, 3 lžíce olivového oleje, 3 lžíce sójové omáčky

Tofu nakrájejte na úzké nudličky a zalijte sójovou omáčkou. Přidejte propasírovaný česnek, na půlky rozkrojená cherry rajčátka, majoránku a 2 lžíce olivového oleje, promíchejte a nechte uležet nejméně 2 hodiny v lednici. Do misky FUSION bez napařovacího dílu vysypte rýži a zalijte vodou tak, aby hladina byla cca 1 cm nad rýží, zlehka osolte, přidejte 1 lžici olivového oleje a připravujte v misce s nasazenou poklicí v troubě vyhřáté na 180 °C cca 20 minut. Uvařenou rýži smíchejte v misce se směsí tofu s rajčaty, přikryte poklicí a dejte znovu do trouby vyhřáté na 180 °C na dalších cca 10 minut. Rýži v mikrovlnné troubě připravujte obdobným způsobem jako v pečící troubě s nasazenou poklicí – nejprve 10 minut při 500 W a poté dalších cca 5 minut při 500 W.

Gratinierter Tofu mit Reis und Tomaten

1 Pack weißer Natur-Tofu (200 g), 120 g Langkornreis, 6 Cherry-Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 3 EL Sojasauce

Tofu in feine Streifen schneiden, mit Sojasauce aufgießen. Zerdrückte Knoblauchzehen, halbierte Cherry-Tomaten, Majoran und 2 EL Olivenöl zugeben, vermischen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt lassen. Reis in die Schale FUSION ohne den Dampfeinsatz schütten, mit soviel Wasser aufgießen, dass dieses ca. 1 cm über dem Reis steht, leicht salzen, 1 EL Olivenöl zugeben, den Backofen auf 180 °C vorheizen, ca. 20 Minuten garen. Gekochten Reis in der Schale mit der Tofu-Tomaten-Mischung geben, vermischen, wieder im Backofen noch ca. 10 Minuten bei 180 °C dünsten. Im Mikrowellenofen ähnlich wie im Backofen mit aufgesetztem Deckel zubereiten – zuerst 10 Minuten bei 500 W, dann noch ca. 5 Minuten bei 500 W.

Gratin de tofu au riz et aux tomates

1 paquet de tofu nature blanc (200 g), 120 g de riz long grain, 6 tomates cerises, 3 gousses d'ail, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de sauce soja

Couper le tofu en fines lamelles et l'arroser avec la sauce soja. Ajouter l'ail pressé, les tomates cerises coupées en deux, la marjolaine et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, mélanger le tout et laisser reposer au moins 2 heures au réfrigérateur. Verser le riz dans la cocotte FUSION, sans plateau vapeur, et l'arroser d'eau de façon à ce que son niveau soit environ 1 cm au-dessus du riz, saler légèrement, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et préparer dans la cocotte fermée avec son couvercle au four chauffé à 180 °C pendant environ

20 minutos. Mélanger le riz cuit dans la cocotte avec le mélange de tofu et de tomates, couvrir avec le couvercle et repasser au four chauffé à 180 °C pour environ 10 minutes supplémentaires. Préparer le riz au four à micro-ondes d'une façon semblable à la préparation au four traditionnel avec le couvercle fermé – d'abord 10 minutes à une puissance de 500 W, puis 5 minutes supplémentaires également à une puissance de 500 W.

Tofu al forno con riso e pomodori

1 pacchetto di tofu bianco naturale (200 g), 120 g di riso a chicco lungo, 6 pomodorini, 3 spicchi d'aglio, 3 cucchiari di olio d'oliva, 3 cucchiari di soia

Tagliare il tofu a fette sottili e versare sopra la soia. Aggiungere l'aglio schiacciato, i pomodorini tagliati a metà, la maggiorana e 2 cucchiari di olio d'oliva, mescolare per bene e mettere in frigorifero per almeno 2 ore. Versare il riso all'interno della cocotte FUSION senza la griglia ed aggiungere l'acqua appena sotto di essa; condire con sale, aggiungere 1 cucchiario di olio d'oliva e cuocere in forno a 180 °C per circa 20 minuti. Amalgamare il riso con il tofu e i pomodori ed informare per altri 10 minuti a 180 °C. Preparare il riso in forno a microonde nello stesso modo – cuocere prima per 10 minuti a 500 W e successivamente per altri 5 minuti a 500 W.

Tofu al horno con arroz y tomates

1 paquete de tofu blanco natural (200 g), 120 g de arroz de grano largo, 6 tomates cherry, 3 dientes de ajos, 3 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de salsa de soja

Cortar el tofu en finas lonchas y añadir la salsa de soja sobre ellas. Añadir el ajo machacado, los tomates cherry partidos por la mitad, mejorana y 2 cucharadas de aceite de oliva, mezclar bien y dejar reposar en el frigorífico durante al menos 2 horas. Poner el arroz en la cazuela FUSION sin la cesta de vapor y verter verter agua hasta que el nivel esté 1 cm por encima del arroz, sazonar ligeramente con sal, añadir 1 cucharada de aceite de oliva y hornear en la cazuela FUSION tapada en el horno a 180 °C durante unos 20 minutos. Mezclar el arroz cocido con el tofu y los tomates, tapar y hornear de nuevo para que se cocine a 180 °C durante otros 10 minutos aproximadamente. Preparar el arroz en el microondas de la misma manera que en el horno convencional con la tapa puesta – primero cocinar durante 10 minutos a 500 W y después otros 5 minutos a 500 W.

Tofu cozinhado com arroz e tomates

1 pacote natural de tofu branco (200 g), 120 g de arroz de grão longo, 6 tomates cereja, 3 dentes de alho, 3 colheres de sopa de azeite, 3 colheres de sopa de molho de soja

Corte o tofu em fatias finas e junte o molho de soja. Adicione o alho prensado, os tomates cereja cortados ao meio, manjerona e 2 colheres de sopa de azeite, misture bem e coloque no frigorífico durante pelo menos 2 horas. Coloque o arroz na assadeira FUSION sem a parte que permite cozinhar em vapor e coloque água até ficar cerca de 1 cm acima do arroz, tempere levemente com sal, adicione 1 colher de sopa de azeite e cozinhe com uma assadeira no forno a 180 °C durante cerca de 20 minutos. Misture

o arroz cozinhado com o tofu e os tomates, coloque a tampa na assadeira e volte a colocar no forno a 180 °C durante 10 minutos. Prepare o arroz no micro-ondas da mesma maneira que faria no forno com a tampa colocada – cozinhe primeiro durante 10 minutos a uma intensidade de 500 W e posteriormente durante 5 minutos a uma intensidade de 500 W.

Tofu zapiekane z ryżem i pomidorami

1 opakowanie naturalnego białego Tofu (200 g), 120 g ryżu długoziarnistego, 6 pomidorów cherry, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy z oliwek, 3 łyżki sosu sojowego

Tofu należy pokroić na wąskie kawałeczki i zalać sosem sojowym. Następnie dodać przeciśnięty czosnek, przekrojone na pół pomidorki cherry, majeranek oraz 2 łyżki oliwy z oliwek, wszystko dokładnie wymieszać i pozostawić co najmniej 2 godziny w lodówce. Do miski FUSION bez wkładki do gotowania na parze należy wsypać ryż i zalać wodą tak, aby jej poziom sięgał ok. 1 cm nad ryżem, lekko posolić, dodać 1 łyżkę oliwy z oliwek i przygotowywać w misce z nałożoną przykrywką w piekarniku rozgrzanym do 180 °C przez ok. 20 min. Ugotowany ryż należy wymieszać z przygotowaną mieszanką tofu z pomidorkami, a następnie przykryć pokrywką i piec w piekarniku rozgrzanym do 180 °C przez kolejne 10 min. Ryż w kuchence mikrofalowej należy przygotowywać podobnie jak w piekarniku z nałożoną pokrywką – najpierw 10 min. przy 500 W, a następnie przez kolejne 5 minut przy 500 W.

Zapečené tofu s ryžou a rajčinami

1 balenie prírodného bieleho Tofu (200 g), 120 g dlhozrnnej ryže, 6 cherry rajčín, 3 strúčiky cesnaku, 3 lyžice olivového oleja, 3 lyžice sójovej omáčky

Tofu nakrájajte na úzke rezance a zalejte sójovou omáčkou. Pridajte prepaširovaný cesnak, na polovičky rozkrojené cherry rajčiny, majoránku a 2 lyžice olivového oleja, premiešajte a nechajte uležať najmenej 2 hodiny v chladničke. Do misky FUSION bez naparovacieho dielu vysypte ryžu a zalejte vodou tak, aby hladina bola cca 1 cm nad ryžom, zľahka osolte, pridajte 1 lyžicu olivového oleja a pripravte v miske s nasadenou pokrievkou v rúre vyhriatej na 180 °C cca 20 minút. Uvarenú ryžu zmiešajte v miske so zmesou tofu s rajčinami, prikryte pokrievkou a dajte znovu do rúry vyhriatej na 180 °C na ďalších cca 10 minút. Ryžu v mikrovlnnej rúre pripravte obdobným spôsobom ako v rúre na pečenie s nasadenou pokrievkou – najprv 10 minút pri 500 W a potom ďalších cca 5 minút pri 500 W.

Запеченный сыр тофу с рисом и помидорами

1 пачка натурального белого тофу (200 г), 120 г длиннозерного риса, 6 помидоров черри, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки соевого соуса

Тофу нарежьте на узкие полоски и залейте соевым соусом. Добавьте пропассированный чеснок, нарезанные пополам помидоры черри, майоран и 2 столовые ложки оливкового масла, перемешайте и дайте постоять в течение по крайней мере 2 часов в холодильнике. В миску FUSION без чаши для готовки на пару насыпьте рис и залейте водой так, чтобы ее уровень был примерно на 1 см выше риса, слегка посолите, добавьте 1 столовую ложку оливкового масла и готовьте в миске с закрытой крышкой в духовке, нагретой до 180 °C в течение 20 минут. Смешайте вареный рис в миске со смесью тофу с помидорами, прикройте крышкой и поставьте обратно в духовку, предварительно нагретую до 180 °C еще на 10 минут. Рис в микроволновой печи готовьте так же, как в духовке под крышкой – первые 10 минут при 500 Вт, а затем еще около 5 минут при 500 Вт.





20 min/180 °C



9 min/500 W



170 kcal/880 kJ

Stuffed bell pepper with couscous

1 bell pepper, 120 g couscous, 2 tbsp olive oil, 100 g sliced vegetables (zucchini, yellow and red peppers), salt, 120 ml water or stock

Mix the couscous with a tablespoon of oil, add salt and pour in hot water or stock, cover and leave to swell. Roast the vegetables cut into small pieces in oil and mix them with the prepared couscous; then fill the cored bell pepper with the mixture. Fill the silicone dish without the steamer part with the remaining couscous, add 2 tablespoons of water or stock, put the stuffed bell pepper inside and cover. Cook the stuffed bell pepper with couscous in a pre-heated oven for about 20 minutes at 180 °C or in the microwave oven for 9 minutes at 500 W.

Plněný paprikový lusk s kuskusem

1 paprika, 120 g kuskusu, 2 lžice olivového oleje, 100 g krájené zeleniny (cuketa, žlutá a červená paprika), sůl, 120 ml vody nebo vývaru

Kuskus smíchejte se lžicí oleje, osolte a zalijte horkou vodou nebo vývarem, přikryjte a nechte nabobtnat. Zeleninu nakrájenou na malé kousky orestujte na oleji a smíchejte s hotovým kuskusem, směsí naplňte paprikový lusk zbavený jádřinců. Silikonovou misku bez napařovacího dílu vyplňte zbylým kuskusem, přidejte 2 lžice vody nebo vývaru, vložte plněnou papriku a přikryjte poklicí. Plněný paprikový lusk s kuskusem duste ve vyhřáté troubě při 180 °C cca 20 minut nebo v mikrovlnné troubě 9 minut při 500 W.

Gefüllte Paprikaschote mit Couscous

1 Paprikaschote, 120 g Couscous, 2 EL Olivenöl, 100 g Gemüse, geschnitten (Zucchini, gelbe und rote Paprikaschote), Salz, 120 ml Wasser, bzw. Brühe

Couscous mit 1 EL Olivenöl vermischen, salzen, mit heißem Wasser, heißer Brühe übergießen, zugedeckt quellen lassen. Gemüse klein schneiden, im Öl anrösten, Couscous unter Rühren dazugeben, Paprikakerne entfernen, Paprikaschote mit der Füllmasse füllen. In die Silikon-Schale ohne Dampfeinsatz restlichen Couscous geben, 2 EL Wasser, bzw. Brühe zugeben, gefüllte Paprikaschote darin legen und mit Deckel zudecken. Gefüllte Paprikaschote mit Couscous im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten garen, bzw. im Mikrowellenofen 9 Minuten bei 500 W kochen.

FusionDietRevolution

Poivron farci au couscous

1 poivron, 120 g de graines de couscous, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 100 g de légumes coupés en petits dés (courgette, poivron jaune et rouge), sel, 120 ml d'eau ou de bouillon

Mélanger les graines de couscous avec une cuillère à soupe d'huile, saler et verser l'eau bouillante ou le bouillon chaud, couvrir et laisser gonfler. Faire revenir les légumes coupés en petits dés à l'huile d'olive et les mélanger avec les graines de couscous prêtes, farcir le poivron épépiné avec ce mélange. Remplir la cocotte sans plateau vapeur du reste de couscous, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon, placer le poivron farci et couvrir avec le couvercle. Faire cuire le poivron farci et les restes de couscous au four chauffé à 180 °C environ 20 minutes ou au four à micro-ondes pendant 9 minutes à puissance 500 W.

Peperoni ripieni al couscous

1 peperone, 120 g di couscous, 2 cucchiari di olio d'oliva, 100 g di verdure tagliate (zucchine, peperoni gialli e rossi), sale, 120 ml di acqua o brodo

Amalgamare il couscous con un cucchiario d'olio, aggiungere sale e versare in acqua calda o nel brodo, coprire e lasciare che si gonfi. Rosolare le verdure tagliate a cubetti in olio ed amalgamarle con il couscous preparato; poi riempire i peperoni con il composto ottenuto. Riempire la cocotte in silicone senza la griglia con il restante couscous, aggiungere 2 cucchiari di acqua o brodo, mettere i peperoni ripieni all'interno di essa e coprire. Cuocere i peperoni ripieni al couscous in forno preriscaldato per circa 20 minuti a 180 °C o in forno a microonde per 9 minuti a 500 W.

Pimiento relleno con cuscús

1 pimiento, 120 gr de cuscús, 2 cucharadas de aceite de oliva, 100 gr de verduras en rodajas (calabacín, pimientos rojos y amarillos), sal, 120 ml de agua o caldo

Mezclar el cuscús con una cucharada de aceite, añadir sal y verterlo en agua caliente o caldo, tapar y dejar que aumente. Asar las verduras cortadas en trozos pequeños con aceite y mezclar con el cuscús preparado; después rellenar el pimiento vacío con la mezcla. Llenar la cazuela sin la cesta de vapor con el resto del cuscús, añadir 2 cucharadas de agua o caldo, poner el pimiento relleno dentro y tapar. Cocinar el pimiento relleno con cuscús en el horno precalentado unos 20 minutos a 180 °C o en el microondas 9 minutos a 500 W.



Pimento recheado com cuscuz

1 pimento, 120 g cuscuz, 2 colheres de sopa de azeite, 100 g legumes cortados (curgete, pimentos amarelos e vermelhos), sal, 120 ml água ou caldo

Misture o cuscuz com uma colher de sopa de azeite, acrescente sal e deite água quente ou caldo, tape e deixe a cozinhar. Asse os legumes cortados em pedaços pequenos em azeite e junte ao preparado de cuscuz. De seguida, recheie o pimento sem grainhas com a mistura. Encha o prato de silicone sem o recipiente de vapor com o cuscuz restante, adicione 2 colheres de sopa de água ou caldo, coloque o pimento recheado dentro e tape. Cozinhe o pimento recheado com o cuscuz no forno pré-aquecido cerca de 20 minutos a 180 °C ou no microondas por 9 minutos a 500 W.

Papryka faszerowana kuskusem

1 papryka, 120 g kaszy kuskus, 2 łyżki oliwy z oliwek, 100 g pokrojonych warzyw (cukinia, żółta i czerwona papryka) sól, 120 ml wody lub wywaru

Kuskus należy wymieszać z łyżką oliwy z oliwek, posolić, a następnie zalać gorącą wodą lub wywarem, przykryć i pozostawić aż napęcznieje. Warzywa pokrojone na małe kawałki należy podsmażyć na oleju lub oliwie, następnie wymieszać z gotowym kuskusem. Pozbawioną nasion paprykę należy wypełnić przygotowaną wcześniej mieszanką. Silikonową miskę, bez części przeznaczanej do gotowania na parze, należy napęścić pozostałym kuskusem, dodać 2 łyżeczki wody albo wywaru, następnie włożyć paprykę, przykryć pokrywką. Faszerowaną paprykę z kuskusem należy dusić ok 20 minut w piekarniku rozgrzanym do ok. 180 °C lub w mikrofalówce 9 minut w 500 W.

Plený paprikový struk s kuskusom

1 paprika, 120 g kuskusu, 2 lyžice olivového oleja, 100 g krájané zeleniny (cuketa, žltá a červená paprika), soľ, 120 ml vody alebo vývaru

Kuskus zmiešajte s lyžicou oleja, osolte a zalejte horúcou vodou alebo vývarom, prikryte a nechajte napučať. Zeleninu nakrájanú na malé kúsky orestujte na oleji a zmiešajte s hotovým kuskusom, zmesou naplňte paprikový struk zbavený jadrovníkov. Silikónovú misku bez naparovacieho dielu vyplňte zvyšným kuskusom, pridajte 2 lyžice vody alebo vývaru, vložte plný papriku a prikryte pokrievkou. Plený paprikový struk s kuskusom duste vo vyhriatej rúre pri 180 °C cca 20 minút alebo v mikrovlnnej rúre 9 minút pri 500 W.

Перец, фаршированный кускусом

1 перец, 120 г кускуса, 2 ложки оливкового масла, 100 г нарезанных овощей (цуккини, желтый и красный перец), соль, 120 мл воды или бульона

Кускус смешайте с ложкой масла, посолите и залейте горячей водой или бульоном, прикройте и дайте набухнуть. Овощи нарежьте небольшими кубиками, обжарьте на масле и смешайте с готовым кускусом, смесью наполните очищенный перец. Силиконовую миску без пароварки наполните оставшимся кускусом, добавьте 2 ложки воды или бульона, вложите фаршированный перец и прикройте крышкой. Фаршированный кускусом перец тушите в разогретой духовке при 180 °C 20 минут или в микроволновой печи 9 минут при 500 Вт.



784 kcal/3281 kJ

Fruit gelatine

Packet flavoured fruit gelatine, pieces of fruit (banana, tangerines, etc.), round sponge biscuits

Stir the fruit gelatine in hot water. Place the fruit and sponge biscuits in the dish FUSION without the steamer part and pour over the dissolved gelatine. Put on the cover and set aside to cool then place in the refrigerator to congeal and chill. Before serving lightly press on the bottom of the dish to turn out the gelatine. Run a knife around the edges of the dish if necessary.

Ovocné želé

Ochucené ovocné želé v sáčku, kousky ovoce (banány, mandarinky apod.), kulaté piškoty

Ovocné želé rozmíchejte v horké vodě. Do misky FUSION bez napařovacího dílu dejte ovoce a piškoty a zalijte je rozpuštěným želé. Zakryjte pokličkou, nechte samovolně vychladnout a poté dejte do ledničky ztuhnout a vychladit. Želé před podáváním vyklopte jemným zatlačením na dno misky, případně uvolněte po stranách příborovým nožem.

Obst-Gelee

Geleepulver mit Obstgeschmack, Obststücke (Bananen, Mandarinen usw.), runde Biskuits

Geleepulver mit heißem Wasser verrühren. In die Schale FUSION ohne Dampfeinsatz Obststücke und Biskuits geben und mit gelöstem Geleepulver begießen. Mit Deckel abdecken, abkühlen lassen und im Kühlschrank erstarren lassen. Vor dem Servieren leicht auf den Schalenboden andrücken und das Gelee umstülpen, bzw. mit Tafelmesser lösen.

Gelée aux fruits

1 sachet de gelée de fruits parfumée, quelques morceaux de fruits (bananes, mandarines, etc.), petites génoises rondes

Délayer la gelée de fruits dans l'eau chaude. Disposer les fruits et les petites génoises rondes dans la cocotte FUSION, sans plateau vapeur, et arroser le tout de gelée délayée. Fermer avec le couvercle, laisser tiédir à température ambiante, puis placer au réfrigérateur pour faire refroidir et solidifier. Avant de servir, démouler la gelée en appuyant sur le fond de la cocotte, éventuellement la libérer à l'aide d'un couteau de table.

Gelatina di frutta

1 bustina di gelatina di frutta, pezzi di frutta fresca (banane, mandarini, ecc.), biscotti savoiardi

Mescolare la gelatina di frutta in acqua calda. Posizionare la frutta e i biscotti savoiardi all'interno della cocotte senza la griglia e versare sopra la gelatina precedentemente preparata. Lasciare raffreddare in frigorifero. Prima di servire premere leggermente sul fondo della cocotte per rimuovere la gelatina. Utilizzare un oggetto appropriato per rimuovere la gelatina dalla cocotte se necessario.

FusionDietRevolution

Gelatina de frutas

Un paquete de gelatina de frutas, piezas de fruta (banana, mandarinas, etc.), galletas abizcochadas redondas
Remover la gelatina de fruta en agua caliente. Colocar la fruta y las galletas abizcochadas en una cazuela FUSION sin la cesta de vapor y verter la gelatina disuelta. Poner la tapa, dejar enfriar y dejar reposar en el frigorífico hasta que cuaje. Antes de servir presionar ligeramente el fondo de la cazuela para sacar la gelatina. Pasar un cuchillo por los laterales de la cazuela si fuera necesario.

Gelatina de fruta

Pacote de gelatina de vários sabores, varias peças de fruta (banana, tangerina, etc.), bolacha Maria
Mexa a gelatina em água quente. Coloque a fruta e a bolacha Maria na assadeira FUSION sem a parte que permite cozinhar em vapor e coloque a gelatina dissolvida. Deixe arrefecer e posteriormente coloque no frigorífico para solidificar. Antes de servir pressione suavemente no fundo da assadeira para desenformar a gelatina. Percorra com uma faca a volta dos bordos da assadeira, se for necessário.

Galaretki owocowe

Galaretki owocowe w proszku, kawałki owoców (banany, mandarynki itp.), okrągłe biszkopty
Galaretki owocowe należy wymieszać w gorącej wodzie. Do miski FUSION bez wkładki do gotowania na parze należy włożyć owoce oraz biszkopty, a następnie zalać rozpuszczoną w wodzie galaretką. Nałożyć pokrywkę, pozostawić do wystygnięcia, a następnie wstawić do lodówki do schłodzenia i zastygnięcia. Przed podaniem należy wyjąć galaretkę z miski naciskając na jej dno, ewentualnie wykroić je nożem.

Ovocné želé

Ochutené ovocné želé vo vrecku, kúsky ovocia (banány, mandarínky apod.), guľaté piškóty
Ovocné želé rozmiešajte v horúcej vode. Do misky FUSION bez naparovacieho dielu dajte ovocie a piškóty a zalejte ich rozpusteným želé. Zakryte pokrievkou, nechajte samovoľne vychladnúť a potom dajte do chladničky stuhnúť a vychlaďť. Želé pred podávaním vyklopte jemným zatlačením na dno misky, prípadne uvoľnite po stranách príborovým nožom.

Фруктовое желе

Ароматизированное фруктовое желе в упаковке, кусочки фруктов (бананы, мандарины и т.п.), круглое бисквитное печенье

Фруктовое желе размешайте в горячей воде. В миску FUSION без части для приготовления на пару положите фрукты и печенье и залейте растворенным желе. Накройте крышкой, дайте остыть, а затем поместите в холодильник для застывания. Желе перед подачей на стол выньте нажатием на дно миски, при необходимости отлепите по сторонам с помощью столового ножа.



Ø 12 cm, Art.: 638312



Ø 15 cm, Art.: 638315



15 × 8 cm, Art.: 638330



18 × 10 cm, Art.: 638332



www.tescoma.com/video/638312

A FUSION Diet Revolution is a revolutionary line of Tescoma products for making delicious meals with very low energy values and very high nutritional efficiency.

Silicone steaming and baking dishes FUSION Diet Revolution are excellent for making low-calorie meals in steam and for roasting low-calorie meals in the oven.

Meals prepared in the silicone dishes do not come into contact with metals and preserve maximum vitamins and precious nutritional substances.

The tight flexible silicone dish covers FUSION Diet Revolution create an intense “microclimate” inside the dishes during the steaming and baking process. When using dishes FUSION Diet Revolution for cooking, the taste and aroma does not disappear from food but remains part of the prepared meals. The meals have a naturally intense taste and enhance satiation even when a reduced quantity is consumed.

Thanks to the distinct taste and juiciness, low-calorie meals do not need additional salt or spices and can be used entirely without using fat, including baked meals.

In addition, silicone dishes FUSION Diet Revolution have natural non-stick characteristics and the meals baked in them are easy to turn out, thanks to the flexible bottom and walls.

Working along with prominent Czech dietetic expert MUDr. Robin Urbánek, we have prepared for you an original recipe book designed especially for preparing low-calorie meals in silicone dishes FUSION Diet Revolution.

Useful hint: Separate preparation of meals in dishes FUSION Diet Revolution

The excellent heat-resistant silicone used in the manufacturing of dishes FUSION Diet Revolution is made naturally without synthetic ingredients. This type of silicone is micro-porous, and absorption of odours and certain discoloration is a natural characteristic. To remove unwanted aromas from the prepared meals, put the empty dish as well as the steamer part and the cover into the oven heated to 200 °C for about 10 minutes and leave to air out for 24 hours at room temperature.

If you use silicone dish FUSION Diet Revolution on a regular basis, we suggest using the dishes separately according to the type of food. For example the green dish for vegetables, the yellow dish for fish and seafood and the orange dish for meat.

S FUSION Diet Revolution je revoluční linie výrobků značky Tescoma, která umožňuje připravit chuťově vynikající pokrmy s minimální energetickou a maximální nutriční hodnotou.

Silikonové napařovací a zapékačí misky FUSION Diet Revolution jsou vynikající jak pro přípravu dietních pokrmů v páře, tak pro zapékání dietních pokrmů v troubě.

Pokrmů připravovaných v silikonových miskách nepřichází do styku s kovy a v maximální míře si uchovávají veškeré vitamíny a cenné nutriční látky.

Dobře těsnící pružné silikonové poklice misek FUSION Diet Revolution vytváří během napařování i zapékání uvnitř misek intenzivní „mikroklima“. Veškeré chuťové i aromatické složky se při vaření v miskách FUSION Diet Revolution z potravin nevyrácejí, ale zůstávají součástí pokrmů. Pokrmů mají přirozeně intenzivní chuť

a navozují pocit sytosti už při redukovaném množství.

Díky výrazné chuti a šťavnatosti není třeba dietní pokrmy přisolovat ani kořenit a lze je připravit zcela bez použití tuků, a to včetně pečených pokrmů.

Silikonové misky FUSION Diet Revolution mají navíc přirozeně antiadhezní vlastnosti a pokrmy v nich upečené lze díky pružnému dnu a pružným stěnám snadno vyklopit.

Ve spolupráci s předním českým dietologem MUDr. Robinem Urbánkem jsme pro vás připravili kuchařku originálních receptů sestavených speciálně pro přípravu dietních pokrmů v silikonových miskách FUSION Diet Revolution.

Dobrý tip: Oddělená příprava pokrmů v miskách FUSION Diet Revolution

Prvotřídní žáruvzdorný silikon použitý při výrobě misek FUSION Diet Revolution je vyráběn na přírodní bázi bez nežádoucích syntetických přísad. Takto vyrobený silikon je mikroporézní, jeho přirozenou vlastností je, že absorbuje aroma a barvy některých pokrmů. Pro odstranění nežádoucích aromat z připravovaných pokrmů vložte prázdnou misku i s napařovacím dílem a poklici na cca 10 minut do trouby vyhřáté na 200 °C a poté nechejte při pokojové teplotě 24 hodin vyvětrat.

Pokud silikonové misky FUSION Diet Revolution používáte pravidelně, doporučujeme jejich oddělené používání podle charakteru pokrmů – např. zelená miska pro zeleninové pokrmy, žlutá pro pokrmy z ryb a mořských plodů a oranžová miska pro masité pokrmy.

D FUSION Diet Revolution stellt eine revolutionäre Produktlinie der Marke Tescoma dar, die die Zubereitung von geschmacklich exzellenten Gerichten mit minimalem Brennwert und maximalem Nährwert ermöglichen. Die Silikon-Schalen FUSION Diet Revolution für Dampfgaren und Gratinieren sind zum Dampfgaren von Diätkost sowie zum Gratinieren von Diätispeisen im Backofen hervorragend.

Die in den Silikon-Schalen gegarten Gerichte kommen mit Metall nicht in Berührung und sämtliche Vitamine und wertvolle Nährstoffe bleiben somit in hohem Maße erhalten.

Durch die gut dichtenden und biegsamen Silikon-Deckel der Schalen FUSION Diet Revolution wird beim Dünsten sowie Gratinieren in den Schalen ein intensives „Mikroklima“ erzeugt. Sämtliche Geschmackskomponente sowie Aromastoffe verlieren beim Kochen in den Schalen FUSION nicht, sondern bleiben im Gargut erhalten. Die Gerichte haben einen natürlich intensiven Geschmack und führen zum Sättigungsgefühl auch bei reduzierter Verzehrmenge.

Durch den kräftigen und saftigen Geschmack ist es nicht notwendig, die Diät-Gerichte zu salzen oder würzen, die Gerichte können ganz ohne Fett zubereitet werden, sogar im Falle der gebratenen Gerichte.

Die Silikon-Schalen FUSION Diet Revolution haben natürliche Antihafteigenschaften, die darin gebackenen Gerichte können durch den elastischen Boden und die elastischen Wände leicht gelöst werden.

In der Zusammenarbeit mit dem führenden tschechischen Diätassistenten MUDr. Robin Urbánek haben wir für Sie ein Kochbuch mit originellen Kochrezepten erstellt, die spezielle für die Zubereitung von Diätkost in

den Silikon-Schale FUSION Diet Revolution geschrieben wurden.

Guter Tipp: Getrennte Zubereitung von Speisen in den Schalen FUSION Diet Revolution

Das erstklassige hitzebeständige bei der Herstellung der Schalen FUSION Diet Revolution verwendete Silikon ist auf Naturbasis hergestellt, frei von unerwünschten synthetischen Beimischungen. Das Silikon ist mikroporös, seine natürliche Eigenschaft besteht in der Absorbierung von Aromas und Farbstoffen einiger Speisen. Um unerwünschte Gerüche nach der Zubereitung von den Gerichten zu beseitigen, ist der Backofen auf 200 °C vorzuheizen, die leere Schale mit dem Dampfeinsatz und dem Deckel für ca. 10 Minuten in den Ofen einzulegen und dann bei Zimmertemperatur 24 Stunden auslüften zu lassen.

Es ist zu empfehlen, beim regelmäßigen Einsatz die Silikon-Schalen FUSION Diet Revolution getrennt nach der Speiseart zu verwenden wie z.B. grüne Schale für Gemüsegerichte speise, gelbe Schale für Fischgerichte und Meeresfrüchte, orangefarbene Schale für Fleischgerichte.

F FUSION Diet Revolution est une gamme révolutionnaire de produits de la marque Tescoma, permettant de préparer des plats aux saveurs délicieuses pour une valeur énergétique minimale et une valeur nutritionnelle maximale.

Les cocottes à cuisson vapeur et four en silicone FUSION Diet Revolution sont excellentes aussi bien pour la préparation des plats diététiques cuits vapeur que pour leur préparation en gratin au four.

Les plats préparés dans les cocottes en silicone n'entrent pas en contact avec des métaux et conservent leur teneur maximale en vitamines et substances nutritionnelles précieuses.

Les couvercles bien étanches et souples des cocottes en silicone FUSION Diet Revolution entraînent la formation d'un « microclimat » intensif à l'intérieur du récipient lors de la cuisson vapeur ou de la préparation en gratin au four. Lors de la cuisson dans les cocottes FUSION Diet Revolution, toutes les composantes gustatives et aromatiques des aliments ne s'échappent pas mais font partie intégrante des plats. Les plats gardent une saveur intense et donnent une impression de satiété même avec une quantité réduite.

Grâce à leur saveur prononcée et succulente, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel ou des épices aux plats diététiques, et il est possible de les préparer sans aucune matière grasse, y compris pour les plats cuits au four. Les cocottes en silicone FUSION Diet Revolution possèdent en plus des qualités naturellement antiadhésives, et grâce à leur fond et parois souples, il est possible de démouler facilement les plats préparés au four.

En coopération avec le médecin nutritionniste tchèque réputé, Robin Urbánek, nous avons concocté pour vous un livret de recettes originales, conçues spécialement pour la préparation des plats diététiques dans les cocottes en silicone FUSION Diet Revolution.

Info pratique : La préparation séparée des plats dans les cocottes FUSION Diet Revolution

La silicone de première qualité résistante à la chaleur, utilisée pour la fabrication des cocottes FUSION Diet Revolution, est fabriquée de façon naturelle sans additifs synthétiques indésirables. La silicone ainsi fabriquée est microporeuse, sa qualité naturelle étant la capacité d'absorber les arômes et les couleurs de certains plats. Pour éliminer les arômes indésirables laissés par les plats préparés, placer la cocotte vide pendant

10 minutes au four préchauffé à 200 °C, avec son plateau vapeur et son couvercle, puis laisser aérer pendant 24 heures à température ambiante.

Si vous vous servez régulièrement des cocottes FUSION Diet Revolution en silicone, nous vous recommandons de les utiliser séparément, selon les caractères des plats : par exemple la cocotte verte pour les plats de légumes, la cocotte jaune pour les plats de poissons et de fruits de mer et la cocotte orange pour les plats de viande.

G FUSION Diet Revolution è una rivoluzionaria linea di prodotti a marchio Tescoma ideale per preparare gustosi alimenti a basso contenuto calorico e ad alto valore nutrizionale.

Non è necessario aggiungere ulteriori grassi agli alimenti cucinati al vapore o arrostiti nelle cocotte in silicone FUSION Diet Revolution.

Gli alimenti preparati con le cocotte in silicone mantengono inalterato il loro valore nutrizionale e vitaminico. I coperchi in silicone delle cocotte FUSION Diet Revolution creano una sorta di "microclima" durante il processo di cottura. Quando si cucina utilizzando le cocotte FUSION Diet Revolution, il gusto e l'aroma non svaniscono dagli alimenti. I cibi infatti mantengono inalterate tutte le loro proprietà organolettiche.

Non è necessario aggiungere sale o spezie agli alimenti cotti all'interno delle cocotte dato che i succhi di cottura non evaporano.

Inoltre le cocotte in silicone FUSION Diet Revolution sono antiaderenti e gli alimenti cotti all'interno di esse sono facili da rimuovere grazie al fondo e alle pareti flessibili.

Collaborando con il famoso dietologo Ceko Dr. Robin Urbánek, abbiamo preparato per Voi un originale ricettario ideale per preparare alimenti a basso contenuto calorico utilizzando le cocotte in silicone FUSION Diet Revolution.

Consiglio utile: A ciascuna cocotte FUSION Diet Revolution il proprio piatto

Il silicone resistente al calore utilizzato per le cocotte FUSION Diet Revolution è prodotto senza l'aggiunta di componenti sintetici. Questo tipo di silicone è micro poroso, quindi l'assorbimento degli odori e la variazione del colore originale derivati dagli alimenti cucinati all'interno delle cocotte sono da considerare una caratteristica del tutto naturale. Per evitare che gli alimenti assorbano odori sgraditi, mettere la cocotte vuota e tutte le sue parti in forno a 200 °C per circa 10 minuti e lasciare arieggiare per 24 ore a temperatura ambiente.

Consigliamo quindi di utilizzare ciascuna cocotte FUSION Diet Revolution per cucinare sempre lo stesso tipo di alimento. Per esempio quella verde per le verdure, quella gialla per il pesce e frutti di mare e quella arancio per la carne.

H FUSION Diet Revolution es una línea revolucionaria de productos Tescoma para preparar comidas deliciosas con valores energéticos muy bajos y una alta eficiencia nutricional.

La cesta al vapor y las cazuelas para horno de silicona FUSION Diet Revolution son excelentes para preparar

comidas bajas en calorías al vapor o al horno.

Las comidas preparadas en las cazuelas de silicona no entran en contacto con metales y conservan la mayoría de vitaminas y sustancias preciosas nutricionales.

Las tapas flexibles y herméticas de silicona de las cazuelas FUSION Diet Revolution generan un intenso "microclima" en su interior durante el proceso de cocción y horneado. Cuando se utilizan las cazuelas FUSION Diet Revolution para cocinar, el sabor y el aroma de la comida no desaparecen sino que se mantienen en la comida preparada. La comida tiene un sabor natural intenso y aumenta la sensación de saciedad incluso si se reduce la cantidad consumida.

Gracias a su sabor y jugosidad, las comidas bajas en calorías no necesitan añadir sal ni especias y pueden ser usadas sin mantequilla ni aceite, incluidas las comidas al horno.

Además, las cazuelas de silicona FUSION Diet Revolution tienen características naturales antiadherentes y las comidas al horno son fáciles de desmoldar, gracias a las paredes y el fondo flexible.

Trabajando junto al destacado experto en dietética Checo Mu Dr. Robin Urbánek, hemos preparado para usted un original libro de recetas diseñado especialmente para preparar comidas bajas en calorías en las cazuelas de silicona FUSION Diet Revolution.

Consejos útiles: Preparación de comidas por separado en cazuelas FUSION Diet Revolution

La excelente silicona resistente al calor que se utiliza en la fabricación de las cazuelas FUSION Diet Revolution está fabricada naturalmente sin componentes sintéticos. Este tipo de silicona es micro-porosa, y la absorción de olores y cierta decoloración es una característica natural. Para eliminar aromas indeseados de las comidas preparadas, poner la cazuela vacía con la cesta de vapor y la tapa en el horno calentado a 200 °C durante unos 10 minutos y dejar al aire libre durante 24 horas a temperatura ambiente.

Si usted utiliza la cazuela FUSION Diet Revolution regularmente, le sugerimos que utilice las cazuelas por separado según el tipo de comida. Por ejemplo la cazuela verde para verduras, la cazuela amarilla para pescado y marisco y la cazuela naranja para carne.

J FUSION Diet Revolution é uma revolucionária linha da Tescoma para fazer deliciosas refeições com baixas calorías valores nutricionais elevados.

As assadeiras e o recipiente a vapor em silicone FUSION Diet Revolution são excelentes para preparar alimentos de baixas calorías ao vapor ou assadas no forno.

Os alimentos preparados nos recipientes de silicone não têm contacto com metais e preservam o máximo de vitaminas e nutrientes.

Com a tampa de silicone hermética e flexível FUSION Diet Revolution é criada uma intensa reação durante o processo de vapor e cozedura. Ao utilizar as assadeiras FUSION Diet Revolution para cozinhar, o sabor e o aroma não desaparece dos alimentos, mas sim permanece nos alimentos cozinhados. Os alimentos têm um imenso sabor natural e aumentam a saciedade mesmo quando apenas uma pequena quantidade é consumida.

Devido aos sabores distintos e apetitosos, os alimentos de baixas calorías não necessitam de mais sal ou condimentos e podem ser feitos sem qualquer gordura, incluindo os assados.

Por outro lado, os recipientes de silicone FUSION Diet Revolution têm características naturais antiaderentes e os alimentos cozinhados são fáceis de manusear, devido ao seu fundo e paredes flexíveis.

Trabalhando juntamente com o reconhecido especialista dietético checo MUDr. Robin Urbánek, preparamos para si um original livro de receitas desenvolvido especialmente para refeições de baixas calorías nos recipientes de silicone FUSION Diet Revolution.

Dica útil: Separe a preparação de refeições nas assadeiras FUSION Diet Revolution

O silicone de excelente qualidade resistente ao calor usado no fabrico das assadeiras FUSION Diet Revolution é feito de materiais naturais sem usar materiais sintéticos. Este tipo de silicone é micro poroso, e absorve odores e possui uma certa descoloração é uma característica natural. Para retirar aromas indesejados dos alimentos preparados, coloque a assadeira vazia, bem como o recipiente do vapor e a tampa no forno a 200 °C cerca de 10 minutos e deixe ao ar por 24 horas à temperatura ambiente.

Se usar as assadeiras em silicone FUSION Diet Revolution regularmente, sugerimos que as use de acordo com o tipo de comida. Por exemplo, a assadeira verde para legumes, a amarela para peixe e marisco e a laranja para carne.

K FUSION Diet Revolution prezentuje rewolucyjną linię produktów marki Tescoma, która umożliwia przygotowanie wspaniałych, aromatycznych potraw zawierających minimalną ilość kalorii i maksymalną wartość odżywczą.

Miski silikonowe do gotowania na parze oraz miski do zapiekania FUSION Diet Revolution są doskonałe, zarówno do przygotowywania dietetycznych posiłków na parze, jak i do zapiekania dietetycznych potraw w piekarniku.

Posiłki przygotowywane w miskach silikonowych nie mają kontaktu z metalami, dzięki czemu zachowują możliwość najwięcej witamin i cennych składników odżywczych.

Szczelne, próżniowe przykrywki misek FUSION Diet Revolution tworzą intensywny „mikroklimat” wewnątrz misek podczas gotowania na parze oraz zapiekania pokarmów. Podczas gotowania w miskach FUSION Diet Revolution, zostają zachowane wszystkie składniki aromatyczne i zapachowe, nie tracąc swojej wartości. Potrawy mają naturalny, intensywny zapach i powodują uczucie sytości nawet przy niewielkiej ilości spożytych potraw.

Dzięki wyrazistemu smakowi i soczystości nie trzeba dostalać ani przyprawiać przygotowywanych pokarmów dietetycznych. Można je przygotowywać bez użycia tłuszczu, włącznie z potrawami pieczonymi.

Co więcej, silikonowe miski FUSION Diet Revolution mają naturalne właściwości antyadhezyjne, a dzięki elastycznemu dnu oraz ściankom, pieczone w nich potrawy można łatwo wyjąć.

We współpracy z wybitnym czeskim dietetykiem dr. Robinem Urbánkiem przygotowaliśmy dla Państwa książkę kucharską, która zawiera oryginalne przepisy zebrane specjalnie z myślą o przygotowywaniu potraw

dietetycznych w miskach silikonowych FUSION Diet Revolution.

Rada: Oddzielne przygotowywanie potraw w miskach FUSION Diet Revolution

Wysokiej jakości żaroodporny silikon wykorzystany przy produkcji misek FUSION Diet Revolution jest wyprodukowany na bazie naturalnych składników bez wykorzystania składników syntetycznych. Tak wyprodukowany silikon jest mikroporowaty, jego naturalną właściwością jest to, iż pochłania zapach i kolor niektórych potraw. Niepożądane zapachy, które pozostały po przygotowywanych potrawach można usunąć poprzez włożenie pustej miski wraz z wkładką do gotowania na parze i przykrywką na ok. 10 minut do piekarnika rozgrzanego do 200 °C. Następnie należy wszystkie elementy pozostawić w temperaturze pokojowej na ok. 24 godziny do wywietrzenia.

W przypadku kiedy miski FUSION Diet Revolution używane są regularnie, polecamy aby wszystkie potrawy były przygotowywane oddzielnie według rodzajów- np. zielona miska do przygotowania potraw warzywnych, żółta- do ryb i owoców morza, pomarańczowa- do dań mięsnych.

I FUSION Diet Revolution je revolučná línia výrobkov značky Tescoma, ktorá umožňuje pripraviť chuťovo vynikajúce pokrmy s minimálnou energetickou a maximálnou nutričnou hodnotou.

Silikonové naparovacie a zapiekacie misky FUSION Diet Revolution sú vynikajúce ako na prípravu diétnych pokrmov v pare, tak pre zapiekanie diétnych pokrmov v rúre.

Pokrmy pripravované v silikonových miskách neprichádzajú do styku s kovmi a v maximálnej miere si uchovávajú všetky vitamíny a cenné nutričné látky.

Dobre tesniace pružné silikonové pokrievky misek FUSION Diet Revolution vytvárajú v priebehu naparovania a zapiekania vo vnútri misek intenzívnu „mikroklimu“. Všetky chuťové a aromatické zložky sa pri varení v miskách FUSION Diet Revolution z potravín nevytrácajú, ale zostávajú súčasťou pokrmov. Pokrmy majú prirodzené intenzívnu chuť a navodzujú pocit sytosti už pri redukovanom množstve.

Vďaka výraznej chuti a šťavnatosti nie je treba diétné pokrmy príslušovať ani koreniť a možno ich pripraviť úplne bez použitia tukov, a to vrátane pečených pokrmov.

Silikonové misky FUSION Diet Revolution majú navyše prirodzené antiadhézne vlastnosti a pokrmy v nich upečené možno vďaka pružnému dnu a pružným stenám ľahko vyklopiť.

V spolupráci s popredným českým dietológom MUDr. Robinom Urbánkom sme pre vás pripravili kuchárku originálnych receptov zostavených špeciálne pre prípravu diétnych pokrmov v silikonových miskách FUSION Diet Revolution.

Dobrý tip: Oddelená príprava pokrmov v miskách FUSION Diet Revolution

Prvotriedny žiaruvzdorný silikon použitý pri výrobe misek FUSION Diet Revolution je vyrábaný na prírodnej báze bez nežiaducich syntetických prísad. Takto vyrobený silikon je mikroporézny, jeho prirodzenou vlastnosťou je, že absorbuje arómy a farby niektorých pokrmov. Pre odstránenie nežiaducich aróm z pripravovaných pokrmov vložte prázdnu misku s naparovacím dielom a pokrievkou na cca 10 minút do rúry vyhriatej na 200 °C a potom nechajte pri izbovej teplote 24 hodín vyvetrať.

Pokiaľ silikonové misky FUSION Diet Revolution používate pravidelne, odporúčame ich oddelené používanie podľa charakteru pokrmov – napr. zelená miska pre zeleninové pokrmy, žltá pre pokrmy z rýb a morských plodov a oranžová miska pre mäsité pokrmy.

P FUSION Diet Revolution является революционной линией продуктов марки Tescoma, которая позволяет готовить вкусные блюда с минимальными затратами энергии и максимальной питательной ценностью.

Силиконовые формы для готовки на пару и запекания FUSION Diet Revolution прекрасно подходят для приготовления диетических блюд на пару и для запекания диетических блюд в духовке.

Блюда, приготовленные в силиконовых мисках, не вступают в контакт с металлами, а также в максимальной степени сохраняют все ценные витамины и питательные вещества.

Плотно прилегающие гибкие силиконовые крышки misek FUSION Diet Revolution во время приготовления на пару и запекания создают в мисках интенсивный «микrokлимат». Все вкусовые и ароматические соединения при готовке в мисках FUSION Diet Revolution остаются в продуктах. Блюда имеют естественный насыщенный вкус и вызывают чувство сытости даже в небольших количествах. Благодаря выразительному вкусу и сочности, диетические блюда не нужно солить или добавлять специи, их можно готовить совершенно без использования жиров, включая запекание.

Силиконовые миски FUSION Diet Revolution имеют естественные антипригарные свойства и пища, приготовленная в них, благодаря гибкому дну и упругим стенкам легко вынимается.

В сотрудничестве с ведущим чешским диетологом, доктором медицинских наук Робинотом Урбанком мы подготовили оригинальную кулинарную книгу рецептов, составленную специально для приготовления диетических блюд в силиконовых мисках FUSION Diet Revolution.

Хороший совет: Раздельное приготовление пищи в мисках FUSION Diet Revolution

Высококачественный термостойкий силикон, использованный при производстве misek FUSION Diet Revolution, изготовлен на природной основе без нежелательных синтетических добавок. Таким образом изготовленный силикон имеет микропоры, его естественной особенностью является поглощение аромата и цвета. Для удаления нежелательных запахов приготовленных блюд, поместите пустую миску вместе с частью для приготовления на пару и крышкой на 10 минут в духовку, предварительно нагретую до 200 °C, и оставьте проветриваться при комнатной температуре в течение 24 часов.

Если вы используете силиконовые миски FUSION Diet Revolution регулярно, мы рекомендуем их раздельное использование в соответствии с характером блюд – например, зеленая миска для овощных блюд, желтая для блюд из рыбы и морепродуктов и оранжевая для мясных блюд.



designed by **tescoma**[®] design protected