



Recipes

Rice pot / Hrnec na rýži

Cuoci riso / Olla para arroz

Tacho para arroz / Reistopf

Casserole à riz / Garnek do ryżu

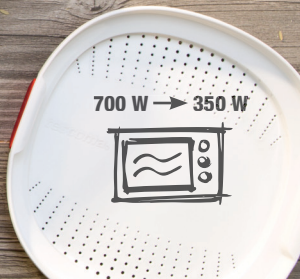
Hrniec na ryžu / Кастрюля для риса

tescoma[®]

Steamed rice / Dušená rýže / Riso al vapore
Arroz al vapor / Arroz ao vapor
Gedünsteter Reis / Riz cuit à l'eau
Gotowany ryż / Dusená ryža / Рис на пару



1-4



en Steamed rice

Pour into the vessel 1 to 4 servers filled to the rim with dry rice. Fill the vessel with water up to one half, place the lid on, stir the rice well in horizontal position and strain. Pour lukewarm water into the vessel with the rinsed rice up to the respective mark, depending on the number of servings, and add salt. Place the lid onto the vessel and put the vessel into the microwave oven.

Useful hint: 1 server of dry rice corresponds to 2 servers of steamed rice.

Make steamed rice in 2 steps – after the time indicated for step 1 has elapsed, reduce the output of the microwave oven and complete the process in the manner specified for step 2.

Servings	Step 1	Step 2
1	2 minutes / 700 W	12 minutes / 350 W
2	5 minutes / 700 W	14 minutes / 350 W
3	6 minutes / 700 W	16 minutes / 350 W
4	8 minutes / 700 W	18 minutes / 350 W

Set the rice aside for 5 minutes in the covered rice pot before serving, then stir it with the server and serve.

cs Dušená rýže

Do nádoby nasype 1 až 4 zarovnané lopatky suché rýže. Nádobu naplňte do poloviny vodou, uzavřete poklopem a ve vodorovné poloze rýži dobře promíchejte a sceďte. Do nádoby s propláchnutou rýží nalijte po rysku podle počtu porcí vlažnou vodu a přidejte sůl. Nádobu uzavřete poklopem a dejte do mikrovlnné trouby.

Dobry tip: 1 lopatka suché rýže odpovídá 2 lopatkám hotové dušené rýže.

Dušenou rýži připravte ve 2 krocích – po uplynutí času uvedeného pro 1. krok snižte výkon mikrovlnné trouby a přípravu dokončete způsobem předepsaným pro 2. krok.

Počet porcí1
2
3
4**1. krok**2 minuty / 700 W
5 minut / 700 W
6 minut / 700 W
8 minut / 700 W**2. krok**12 minut / 350 W
14 minut / 350 W
16 minut / 350 W
18 minut / 350 W

Před podáváním nechte rýži 5 minut odstát v uzavřeném hrnci, pak ji lopatkou promíchejte a podávejte.

it **Riso al vapore**

Versare nel recipiente da 1 a 4 misurini di riso asciutto. Riempire d'acqua il recipiente fino a metà, applicare il coperchio, mescolare bene il riso e scolare. Versare acqua tiepida nel recipiente fino al segno corrispondente al numero di porzioni, quindi salare. Applicare il coperchio e mettere il recipiente nel forno a microonde.

Consiglio utile: 1 misurino di riso asciutto corrisponde a 2 misurini di riso cotto al vapore.

Cuocere il riso al vapore seguendo i 2 passaggi che seguono – dopo che il tempo indicato per il primo step è trascorso, ridurre la potenza del forno e completare la cottura come indicato nello step 2.

Misurini1
2
3
4**Step 1**2 minuti / 700 W
5 minuti / 700 W
6 minuti / 700 W
8 minuti / 700 W**Step 2**12 minuti / 350 W
14 minuti / 350 W
16 minuti / 350 W
18 minuti / 350 W

Tenere da parte il riso per 5 minuti nel recipiente chiuso prima di servire, quindi mescolare con il misurino e servire.

es Arroz al vapor

Verter en el recipiente de 1 a 4 raciones de con arroz seco. Llenar el recipiente con agua hasta la mitad, poner la tapa, remover bien el arroz en posición horizontal y colar. Verter agua tibia en el recipiente con el arroz lavado hasta la marca correspondiente, dependiendo del número de raciones y añadir sal. Colocar la tapa en el recipiente y poner el recipiente en el microondas.

Consejo útil: 1 ración de arroz seco corresponde a 2 raciones de arroz al vapor.

Preparar arroz al vapor en 2 pasos – una vez que el tiempo indicado para el paso 1 haya finalizado, reducir la temperatura del microondas y completar el proceso de la forma especificada para el paso 2.

Raciones	Paso 1	Paso 2
1	2 minutos / 700 W	12 minutos / 350 W
2	5 minutos / 700 W	14 minutos / 350 W
3	6 minutos / 700 W	16 minutos / 350 W
4	8 minutos / 700 W	18 minutos / 350 W

Dejar el arroz a un lado durante 5 minutos en la olla tapada antes de servir, después remover con el medidor y servir.

pt Arroz ao vapor

Coloque no recipiente 1 a 4 porções de arroz seco. Encha o recipiente com água até metade, coloque a tampa, mexa o arroz e escorra. Deite água morna no recipiente com o arroz lavado até à respectiva marca, dependendo do número de porções e adicione sal. Coloque a tampa e coloque o recipiente no microondas.

Conselho útil: 1 porção de arroz seco corresponde a 2 porções de arroz vaporizado.

Faça arroz ao vapor em 2 passos – depois de passar o tempo indicado no passo 1, reduza a temperatura do microondas e complete o processo do modo indicado no passo 2.

Porções	Passo 1	Passo 2
1	2 minutos / 700 W	12 minutos / 350 W
2	5 minutos / 700 W	14 minutos / 350 W
3	6 minutos / 700 W	16 minutos / 350 W
4	8 minutos / 700 W	18 minutos / 350 W

Deixe estar o arroz no tacho por 5 minutos com a tampa antes de servir, depois mexa e sirva.

Gedünsteter Reis

1 bis 4 gestrichenen Löffel rohen Reis ins Kochgefäß schütten. Das Kochgefäß zur Hälfte mit Wasser füllen, mit dem Deckel schließen, Reis in waagerechter Lage gut verrühren und abseihen. Lauwarmes Wasser bis zur Markierung nach der Portionenzahl ins Kochgefäß mit durchgespültem Reis gießen, Salz zugeben. Mit dem Deckel schließen, in den Mikrowellenofen stellen.

Guter Tipp: 1 Löffel rohen Reis entspricht 2 Löffeln gedünsteten Reis.

Den gedünsteten Reis in 2 Schritten zubereiten – nach dem Ablauf der Garzeit für den Schritt 1 bitte die Leistungsstufe des Mikrowellenofens runter drehen und lt. dem 2. Schritt die Vorgehensweise fortsetzen.

Portionenzahl	1. Schritt	2. Schritt
1	2 Minuten / 700 W	12 Minuten / 350 W
2	5 Minuten / 700 W	14 Minuten / 350 W
3	6 Minuten / 700 W	16 Minuten / 350 W
4	8 Minuten / 700 W	18 Minuten / 350 W

Gedünsteten Reis vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen, dann mit dem Löffel verrühren und servieren.

fr Riz cuit à l'eau

Verser 1 à 4 pelles à ras bord de riz sec. Remplir le récipient à moitié d'eau, fermer avec le couvercle, bien mélanger le riz en position horizontale et égoutter. Remplir le récipient avec le riz rincé d'eau tiède jusqu'à la marque correspondante au nombre de portions et ajouter du sel. Fermer le récipient avec le couvercle et placer au four à micro-ondes.

Bonne astuce : 1 pelle de riz sec correspond à 2 pelles de riz cuit.

Préparer le riz cuit à l'eau en 2 étapes – après l'expiration du temps prévu pour la première étape, baisser la puissance du four à micro-ondes et finir la préparation de manière prévue pour l'étape 2.

Nombre de portions	1ère étape	2nd étape
1	2 minutes / 700 W	12 minutes / 350 W
2	5 minutes / 700 W	14 minutes / 350 W
3	6 minutes / 700 W	16 minutes / 350 W
4	8 minutes / 700 W	18 minutes / 350 W

Avant de servir, laisser le riz reposer pendant 5 minutes dans la casserole fermée, mélanger ensuite avec la pelle et consommer aussitôt.

pl Gotowany ryż

Do garnka należy wsypać 1 do 4 płaskich łopatek ryżu. Garnek należy napełnić do połowy wodą, zamknąć pokrywą i w pozycji poziomej ryż dokładnie przemieszać, a następnie odcedzić. Do garnka z opłukanym ryżem, należy do odpowiedniego poziomu na miarce wlać zimną wodę, dodać sól. Następnie garnek należy zamknąć pokrywą i umieścić w mikrofalówce.

Wskazówka: 1 łopátka ryżu po ugotowaniu podwoi swoją objętość.

Gotowany ryż należy przygotowywać w 2 krokach – po upływie czasu podanego dla 1 kroku należy zmniejszyć moc kuchenki mikrofalowej i dokończyć gotowanie ryżu według kroku 2.

Liczba porcji	1 krok	2 krok
1	2 minuty / 700 W	12 minut / 350 W
2	5 minut / 700 W	14 minut / 350 W
3	6 minut / 700 W	16 minut / 350 W
4	8 minut / 700 W	18 minut / 350 W

Przed podaniem ryż należy pozostawić na 5 minut w zamkniętym garnku, następnie wymieszać za pomocą łypatki i podawać.

Dusená ryža

Do nádoby nasypete 1 až 4 zarovnané łypatky suchej ryže. Nádobu naplňte do polovice vodou, uzavrite poklopom a vo vodorovnej polohe ryžu dobre premiešajte a scedte. Do nádoby s prepláchnutou ryžou nalejte po rysku podľa počtu porcií vlažnú vodu a pridajte soľ. Nádobu uzatvorte poklopom a dajte do mikrovlnnej rúry.

Dobry tip: 1 łypatka suchej ryže zodpovedá 2 łypatkám hotovej dusenej ryže.

Dusenú ryžu pripravte v 2 krokoch – po uplynutí času uvedeného pre 1. krok znížte výkon mikrovlnnej rúry a prípravu dokončite spôsobom predpísaným pre 2. krok.

Počet porcií	1. krok	2. krok
1	2 minúty / 700 W	12 minút / 350 W
2	5 minút / 700 W	14 minút / 350 W
3	6 minút / 700 W	16 minút / 350 W
4	8 minút / 700 W	18 minút / 350 W

Przed podawaniem nechajte ryžu 5 minút odstáť v uzatvorenom hrnci, potom ju łypatkou premiešajte a podávajte.

ru Рис на пару

Засыпьте в кастрюлю от 1 до 4 порций сухого риса (порции отмеряются по порционно-сервировочному блюду, заполненному до кромки). Наполните кастрюлю водой наполовину, закройте крышкой, тщательно встряхните в горизонтальном положении и слейте воду. Налейте в кастрюлю с промытым рисом воду комнатной температуры до отметки, соответствующей количеству порций, добавьте соль. Закройте кастрюлю крышкой и поместите в микроволновую печь.

Полезный совет: 1 порция сухого риса соответствует 2 порциям готового риса.

Рис на пару готовится в 2 этапа. По истечении времени, указанного для этапа 1, необходимо снизить мощность микроволновой печи и продолжать приготовление так, как указано в этапе 2.

Кол-во порций

Этап 1

Этап 2

1	2 мин / 700 Вт	12 мин / 350 Вт
2	5 мин / 700 Вт	14 мин / 350 Вт
3	6 мин / 700 Вт	16 мин / 350 Вт
4	8 мин / 700 Вт	18 мин / 350 Вт

Оставьте рис в закрытой кастрюле на 5 минут, затем перемешайте и сервируйте на стол с помощью порционно-сервировочного блюда.



en Mushroom risotto

2 servers rice (160 g), 4 servers water (150 ml), 2 tbsp Mascarpone, 40 g dried boletus mushrooms, 1 finely chopped onion, 2 cloves finely chopped garlic, 1 tbsp butter, grated Parmesan, lemon, salt, pepper and fresh herbs to sprinkle (marjoram, parsley leaves)

Leave dry boletus mushrooms to soak for 30 minutes in 500 ml water. Place finely chopped onion, garlic and a tablespoon of butter into the vessel, put the lid on and cook for 2 minutes in a microwave oven set to 500 W until translucent. Add rinsed rice to the sautéed onion and garlic, pour 4 servers of water from the strained mushrooms over the top, add salt, put the lid on and cook for 2 minutes in a microwave oven set to 700 W and then for another approx. 12 minutes at 400 W. Cut the soaked mushrooms into smaller pieces, cook briefly and stir into the cooked rice together with Mascarpone, chopped herbs and a little ground pepper. Drizzle the mushroom risotto with lemon juice and sprinkle with Parmesan.



CS Houbové rizoto

2 lopatky rýže (160 g), 4 lopatky vody (150 ml), 2 lžice sýra mascarpone, 40 g sušených hřibků, 1 nadrobno nakrájená cibule, 2 stroužky nadrobno nasekaného česneku, lžice másla, strouhaný parmezán, citrón, sůl, pepř a čerstvé bylinky na posypání (majoránka, petržel)

Sušené hřibky namočte na 30 minut do 500 ml vody. Do nádoby dejte nadrobno pokrájenou cibuli, česnek a lžici másla, uzavřete poklopem a nechte v mikrovlnné troubě na 500 W 2 minuty zesklovatět. K orestované cibuli s česnekem přidejte propláchnutou rýži, zalijte ji 4 lžicemi vody ze scezených hub, osolte, uzavřete poklopem a vařte v mikrovlnné troubě na 700 W 2 minuty a poté na 400 W dalších cca 12 minut. Namočené houby pokrájejte na menší kousky, krátce je povařte a vmíchejte do uvařené rýže spolu s mascarpone, nasekanými bylinkami a trochou mletého pepře. Houbové rizoto zakápněte citronovou šťávou a posypte parmezánem.

it Risotto ai funghi

2 misurini di riso (160 g), 4 misurini d'acqua (150 ml), 2 cucchiari di mascarpone, 40 g di funghi secchi, 1 cipolla tritata finemente, 2 spicchi d'aglio tritati finemente, 1 cucchiaio di burro, Parmigiano grattugiato, limone, sale, pepe ed erbe aromatiche per guarnire (maggiorana, prezzemolo)

Lasciare in ammollo i funghi secchi per 30 minuti in 500 ml d'acqua. Mettere nel recipiente di cottura la cipolla e l'aglio tritati insieme al burro, applicare il coperchio e cuocere per 2 minuti in forno a microonde alla potenza di 500 W finché non diventano traslucidi. Aggiungere il riso risciacquato, versare 4 misurini d'acqua prelevata dai funghi in ammollo, salare, applicare il coperchio e cuocere per 2 minuti in forno a microonde alla potenza di 700 W, poi per altri 12 minuti circa alla potenza di 400 W. Scolare i funghi e tagliarli in pezzi più piccoli, cuocere brevemente e mescolare al riso cotto, aggiungendo anche il mascarpone, le erbe sminuzzate e una macinata di pepe. Completare con una spruzzata di succo di limone e con Parmigiano grattugiato.

es Risotto de setas

2 raciones de arroz (160 g), 4 raciones de agua (150 ml), 2 cucharadas de Mascarpone, 40 g de setas deshidratadas, 1 cebolla finamente picada, 2 dientes de ajo finamente picados, 1 cucharada de mantequilla, Parmesano rallado, limón, sal, pimienta y hierbas frescas para espolvorear (mejorana, hojas de perejil)

Dejar las setas deshidratadas en remojo unos 30 minutos en 500 ml de agua. Poner la cebolla finamente picada, el ajo y una cucharada de mantequilla en el recipiente, tapar y cocinar unos 2 minutos en el microondas a 500 W hasta que esté traslucida. Añadir el arroz lavado al salteado de cebolla y ajo, verter 4 raciones de agua de los champiñones escurridos por encima, añadir sal, tapar y cocinar unos 2 minutos en el microondas a 700 W y después otros 12 minutos aprox. a 400 W. Cortar las setas húmedas en pedazos pequeños, cocinar brevemente y remover con el arroz cocinado con Mascarpone, picar hierbas y un poco de pimienta en grano. Rociar el risotto de setas con zumo de limón y espolvorear con Parmesano.

pt Risoto de cogumelos

2 medidas de arroz (160 g), 4 medidas de água (150 ml), 2 colheres de sopa de Mascarpone, 40 g cogumelos secos boletus, 1 cebola picadinha, 2 dentes de alho picado, 1 colher de sopa de manteiga, queijo Parmesão ralado, limão, sal, pimenta e ervas frescas aromáticas para polvilhar (mangerona, salsa)

Deixar os cogumelos boletus de molho cerca de 30 minutos em 500 ml água. Colocar a cebola picadinha, o alho e a colher de manteiga no recipiente, tapar e deixar cozinhar por 2 minutos no microondas a 500 W até ficar translúcido. Adicionar o arroz lavado ao refogado, colocar por cima 4 medidas da água dos cogumelos escurridos, adicionar sal, tapar e deixar cozinhar por 2 minutos no microondas a 700 W e depois por mais aproximadamente 12 minutos a 400 W. Cortar os cogumelos demolidos em pedaços pequenos, cozinhar brevemente e mexer no arroz juntamente com o Mascarpone, ervas picadas e um pouco de pimenta moída. Regar o risoto de cogumelos com sumo de limão e polvilhar com Parmesão.

de Pilzrisotto

2 Löffel Reis (160 g), 4 Löffel Wasser (150 ml), 2 EL Mascarpone, 40 g getrocknete Pilze, 1 fein gewürfelte Zwiebel, 2 fein gehackte Knoblauchzehen, 1 EL Butter, geriebener Parmesankäse, Zitrone, Salz, Pfeffer, frische Kräuter zum Bestreuen (Majoran, Petersilienblätter)

Pilze für 30 Minuten in 500 ml Wasser einweichen lassen. Fein gewürfelte Zwiebel, Knoblauch und Butter ins Kochgefäß geben, mit dem Deckel schließen, im Mikrowellenofen bei 500 W 2 Minuten glasig dünsten. Reis durchspülen, zur angerösteten Zwiebel mit Knoblauch zugeben. Pilze abseihen, 4 Löffel Wasser davon über die Reiskörner gießen, salzen, mit dem Deckel schließen, bei 700 W im Mikrowellenofen 2 Minuten garen, dann bei 400 W noch ca. 12 Minuten. Eingeweichte Pilze in kleinere Stücke schneiden, kurz kochen, zusammen mit Mascarpone, gehackten Kräutern und gemahlenem Pfeffer mit gekochtem Reis verrühren. Pilzrisotto mit Zitronensaft beträufeln, mit Parmesankäse bestreuen.

fr Risotto aux champignons

2 pelles de riz (160 g), 4 pelles d'eau (150 ml), 2 cuillères à soupe de fromage mascarpone, 40 g de cèpes séchés, 1 oignon finement haché, 2 gousses d'ail finement haché, 1 cuillère à soupe de beurre, parmesan râpé, citron, sel, poivre et herbes fraîches pour saupoudrer (marjolaine, persil plat)

Faire tremper les cèpes séchés pendant 30 minutes environ dans 500 ml d'eau. Verser dans le récipient l'oignon finement haché, l'ail et une cuillère à soupe de beurre, fermer avec le couvercle et faire revenir au four à micro-ondes à 500 W pendant 2 minutes. Ajouter à l'oignon et l'ail revenus le riz rincé, verser 4 pelles d'eau des champignons égouttés, saler, fermer avec le couvercle et faire cuire au four à micro-ondes à 700 W pendant 2 minutes et ensuite à 400 W encore environ 12 minutes. Couper en petits

morceaux les champignons trempés, faire cuire brièvement et incorporer dans le riz cuit ensemble avec le mascarpone, les herbes hachées et un peu de poivre moulu. Arroser le risotto aux champignons de jus de citron et saupoudrer de parmesan râpé.

pl Risotto z grzybami

2 łypatki ryżu (160 g), 4 łypatki wody (150 ml), 2 łyżki serka mascarpone, 40 g suszonych grzybów, 1 drobno pokrojona cebula, 2 ząbki drobno posiekanego czosnku, łyżka masła, starty parmezan, cytryna, sól, pieprz oraz świeże zioła do posypania (majeranek, pietruszka)

Do 500 ml wody należy wrzucić suszone grzyby i odstawić na 30 minut do namoczenia. W garnku należy umieścić drobno pokrojoną cebulę, czosnek i łyżkę masła, zamknąć pokrywą. Kuchenkę mikrofalową należy ustawić na 500 W, wstawić garnek z zawartością na 2 minuty, zeszklić. Do podsmażonej cebuli z czosnkiem należy dodać opłukany ryż, całość zalać 4 łypatkami wody z namoczonych grzybów, posolić, przykryć pokrywą i gotować 2 minuty w kuchenke mikrofalowej ustawionej na 700 W.

Po tym czasie zmniejszyć moc kuchenki do 400 W i gotować ok. 12 minut. Namoczone grzyby należy pokroić na mniejsze kawałki, krótko pogotować i w mieszać do ugotowanego ryżu razem z mascarpone, posiekаныmi ziołami i odrobiną mielonego pieprzu. Risotto z grzybami pokropić sokiem z cytryny i posypać parmezanem.

sk Hubové rizoto

2 łypatky ryže (160 g), 4 łypatky vody (150 ml), 2 łyžice syra mascarpone, 40 g sušených húb, 1 nadrobno nakrájaná cibula, 2 strúčiky nadrobno nasekaného cesnaku, łyžica masla, strúhaný parmezan, citrón, soľ, korenje a čerstvé bylinky na posypanie (majorán, petržlenová vňat)

Sušené huby dajte na 30 minút namočiť do 500 ml vody. Do nádoby dajte nadrobno pokrájanú cibuľu, cesnak a lyžicu masla, uzavrite pokloпом a nechajte v mikrovlnnej rúre na 500 W 2 minúty zoskľovať. K orestovanej cibuli s cesnakom pridajte prepláchnutú ryžu, zalejte ju 4 lopatkami vody zo scedených húb, osolte, uzavrite pokloпом a varte v mikrovlnnej rúre na 700 W 2 minúty a potom na 400 W ďalších cca 12 minút. Namočené huby pokrájajte na menšie kúsky, krátko ich povarte a vmiešajte do uvarenej ryže spolu s mascarpone, nasekanými bylinkami a trochou mletého korenia. Hubové rizoto pokvapkajte citrónovou šťavou a posypte parmezánom.



ru Ризотто с грибами

2 лопатки риса (160 г), 4 лопатки воды (150 мл), 2 ст. л. Маскарпоне, 40 г сушеных боровиков, 1 мелко нарезанный лук, 2 зубчика мелко нарезанного чеснока, 1 ст.л. сливочного масла, тертый пармезан, лимон, соль, перец и зелень для посыпки (душица, листья петрушки)

Залейте сухие боровики 500 мл воды и дайте ей впитаться в течение 30 минут. Поместите мелко нарезанный лук, чеснок и столовую ложку масла в кастрюлю, закройте крышкой и готовьте в течение 2 минут в микроволновой печи при 500 Вт до прозрачности. Добавьте промытый рис в лук и чеснок, залейте 4 лопатки воды сверху из грибов, добавьте соль, закройте крышкой и готовьте в течение 2 минут в микроволновой печи, установленной на 700 Вт, а затем ок. 12 минут при 400 Вт. Замоченные грибы нарежьте на мелкие кусочки и размешайте с вареным рисом вместе с маскарпоне, рубленой зеленью и небольшим количеством молотого перца. Грибное ризотто полейте лимонным соком и посыпьте пармезаном.

en Shrimp with rice

50 g boiled peeled shrimp, 1 server rice (80 g), 2 servers water (150 ml), 1 tbsp white creamy yogurt, 1 finely chopped onion, chunk of butter, 1 tbsp lemon juice, ½ tsp finely grated ginger, finely chopped chili pepper, plus cloves, cardamom, saffron, mint leaves and salt to taste

Rinse rice in the pot, pour in water, add saffron, cloves and cardamom to taste, add salt, put the lid on and cook for 2 minutes in a microwave oven set to 700 W, then reduce output to 400 W and cook for another 12 minutes. Remove the rice from the pot immediately when cooked and set aside. Put finely chopped onion, grated ginger, finely chopped chili peppers and peeled cooked shrimp into the vessel with a little butter, put the lid on and sauté for about 2 minutes in a microwave oven set to 500 W. Add cooked hot rice and a tablespoon of yogurt into the sautéed base and stir. Use lemon juice and mint to season the shrimp with rice.



CS Krevety s rýží

50 g vařených loupaných krevet, 1 lopatka rýže (80 g), 2 lopatky vody (150 ml), 1 lžice bílého smetanového jogurtu, 1 nadrobno nakrájená cibule, kousek másla, 1 lžice citrónové šťávy, ½ lžičky najemno strouhaného zázvoru, jemně nasekaná chilli paprička, dle chuti – hřebíček, kardamom, šafrán, mátové lístky, sůl

Rýži propláchněte v hrnci, zalijte vodou, přidejte dle chuti šafrán, hřebíček a kardamom, osolte, nádobu uzavřete poklopem a vařte v mikrovlnné troubě na 700 W 2 minuty, pak snižte výkon na 400 W a vařte dalších 12 minut. Po uvaření rýži z hrnce vyjměte a dejte stranou. Nadrobno pokrájenou cibuli, nastrouhaný zázvor, nadrobno nasekané chilli papričky a vařené oloupané krevety dejte do nádoby s trochou másla, uzavřete poklopem a v mikrovlnné troubě na 500 W cca 2 minuty restujte. Do orestovaného základu přidejte uvařenou horkou rýži, lžici jogurtu a promíchejte. Krevety s rýží dochutěte citronovou šťávou a mátou.

it Risotto ai gamberi

50 g di gamberi bolliti e sgusciati, 1 misurino di riso (80 g), 2 misurini d'acqua (150 ml), 1 cucchiaio di yogurt bianco, 1 cipolla tritata finemente, 1 tocchetto di burro, 1 cucchiaio di succo di limone, ½ cucchiaino di zenzero grattugiato finemente, peperoncino tritato, chiodi di garofano, cardamomo, zafferano, foglie di menta e sale q.b.

Risciacquare il riso nel recipiente di cottura, versarvi l'acqua, aggiungere lo zafferano, i chiodi di garofano e il cardamomo a piacere, salare, applicare il coperchio e cuocere per 2 minuti in forno a microonde alla potenza di 700 W, quindi ridurre la potenza a 400 W e cuocere per altri 12 minuti. Togliere subito il riso dal recipiente e tenere da parte. Mettere la cipolla tritata, lo zenzero grattugiato, i peperoncini grattugiati e i gamberi cotti e sgusciati nel recipiente con un po' di burro, applicare il coperchio e cuocere per circa 2 minuti in forno a microonde alla potenza di 500 W. Aggiungere il riso ben caldo ed un cucchiaio di yogurt e mescolare. Condire con succo di limone e foglie di menta.

es Arroz con gambas

50 g de gambas hervidas peladas, 1 ración de arroz (80 g), 2 raciones de agua (150 ml), 1 cucharada de yogur blanco cremoso, 1 cebolla finamente picada, un trozo de mantequilla, 1 cucharada de zumo de limón, ½ cucharadita de jengibre finamente rallado, guindilla finamente picada, clavos, cardamomo, azafrán, hojas de menta y sal al gusto

Lavar el arroz en el recipiente, verter en agua, añadir azafrán, clavos y cardamomo al gusto, añadir sal, tapar y cocinar unos 2 minutos en el microondas a 700 W, después reducir la potencia a 400 W y cocinar otros 12 minutos. Retirar el arroz del recipiente inmediatamente una vez cocinado y dejar a un lado. Poner cebolla finamente picada, jengibre rallado, guindilla finamente picada y las gambas cocinadas y peladas en el recipiente con un poco de mantequilla, tapar y saltear unos 2 minutos en el microondas a 500 W. Añadir el arroz cocinado caliente y una cucharada de yogur en el salteado y remover. Utilizar zumo de limón y menta para sazonar las gambas con arroz.

pt Arroz de gambas

50 g camarões cozidos e descascados, 1 medida de arroz (80 g), 2 medidas de água (150 ml), 1 colher de sopa de iogurte cremoso natural, 1 cebola picada, 1 pedaço de manteiga, 1 colher de sopa de sumo de limão, ½ colher de chá de gengibre picado, pimenta moída fina, cravinho, cardamomo, açafrão, folhas de hortelã e sal a gosto

Lavar o arroz na panela, acrescentar a água, o açafrão, o cravinho e o cardamomo para dar gosto, adicionar sal, tapar e deixar cozinhar por 2 minutos no microondas a 700 W, depois reduzir para 400 W e cozinhar por mais 12 minutos. Retirar de imediato o arroz da panela e deixar de lado. Colocar cebola picadinha, o gengibre em pó, a pimenta moída e os camarões cozidos descascados na panela com um pouco de manteiga, tapar e saltear cerca de 2 minutos no microondas a 500 W. Adicionar o arroz cozido e uma colher de iogurte à base salteada e mexer. Use sumo de limão e hortelã para temperar o arroz de gambas.

de Garnelen mit Reis

50 g gekochte, geschälte Garnelen, 1 Löffel Reis (80 g), 2 Löffel Wasser (150 ml), 1 EL Sahne-Naturjoghurt, 1 feingehackte Zwiebel, Butter, 1 EL Zitronensaft, ½ TL fein geriebener frischer Ingwer, feingehackte Chilipaprika, je nach Geschmack – Nelke, Kardamom, Safran, Minzblätter, Salz

Reis im Topf durchspülen, mit Wasser gießen, Safran, Nelke und Kardamom je nach Geschmack beifügen, salzen, mit dem Deckel schließen, bei 700 W im Mikrowellenofen 2 Minuten garen, dann bei 400 W noch 12 Minuten kochen. Gekochten Reis aus dem Topf nehmen, ruhen lassen. Fein gewürfelte Zwiebel, geriebenen Ingwer, fein gehackte Chilipaprika und gekochte geschälte Garnelen zusammen mit etwas Butter ins Kochgefäß geben, mit dem Deckel schließen, bei 500 W im Mikrowellenofen ca. 2 Minuten rösten. Gekochten heißen Reis und 1 EL Joghurt zur angerösteten Masse zugeben, verrühren. Reis und Garnelen mit Zitronensaft und Minzblättern würzen.

fr Crevettes au riz

50 g de crevettes cuites décortiquées, 1 pelle de riz (80 g), 2 pelles d'eau (150 ml), 1 cuillère à soupe de yaourt blanc crémeux, 1 oignon finement haché, petit morceau de beurre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 demi-cuillère à café de gingembre finement râpé, 1 piment finement haché, selon le goût : clou de girofle, cardamome, safran, feuilles de menthe, sel

Rincer le riz dans le récipient, verser de l'eau, ajouter selon le goût le safran, le clou de girofle et le cardamome, saler, fermer le récipient avec le couvercle et faire cuire au four à micro-ondes à 700 W pendant 2 minutes, baisser ensuite la puissance à 400 W et faire cuire 12 minutes supplémentaires. Sortir le riz cuit du récipient et garder de côté. Verser l'oignon finement haché, le gingembre râpé, le piment finement haché et les crevettes cuites décortiquées dans le récipient ensemble avec un peu de beurre, fermer avec le couvercle et faire revenir au four à micro-ondes à 500 W pendant environ

2 minutes. Une fois les ingrédients de base revenus, ajouter le riz chaud cuit, une cuillère de yaourt et mélanger. Assaisonner les crevettes au riz avec le jus de citron et la menthe.

pl Krewetki z ryżem

50 g ugotowanych i obranych krewetek, 1 łyżeczka ryżu (80 g), 2 łyżeczki wody (150 ml), 1 łyżka gęstego jogurtu naturalnego, 1 drobno posiekana cebula, trochę masła, 1 łyżka soku z cytryny, ½ łyżeczki drobno startego imbiru, drobno posiekana papryczka chilli, do smaku goździki, kardamon, szafran, listki mięty, sól

Ryż należy opłukać w garnku, zalać wodą, dodać do smaku szafran, goździki i kardamon, posolić. Przykryć pokrywką i gotować 2 minuty w kuchenke mikrofalowej ustawionej na 700 W. Po tym czasie zmniejszyć moc kuchenki do 400 W i gotować ok. 12 minut. Po ugotowaniu ryż należy wyjąć z garnka i odstawić. Do garnka należy przełożyć drobno pokrojoną cebulę, starty imbir, drobno posiekane papryczki chilli oraz ugotowane i obrane krewetki, trochę masła. Przykryć pokrywką i wstawić na ok. 2 minuty do kuchenki mikrofalowej ustawionej na 500 W, podsmażyć. Do podsmażonych produktów należy dodać ugotowany gorący ryż, łyżkę jogurtu i zamieszać. Krewetki z ryżem należy doprawić sokiem z cytryny i miętą.

sk Krevety s ryžou

50 g varených lúpaných kreviet, 1 lopatka ryže (80 g), 2 lopatky vody (150 ml), 1 lyžica bieleho smotanového jogurtu, 1 nadrobno nakrájaná cibula, kúsok masla, 1 lyžica citrónovej šťavy, ½ lyžičky najemno strúhaného zázvoru, jemne nasekaná chilli paprička, podľa chuti – klinček, kardamóm, šafran, mäťové lístky, soľ

Ryžu prepláchnite v hrnci, zalejte vodou, pridajte podľa chuti šafran, klinčeky a kardamóm, osolte, nádobu uzavrite poklopom a varte v mikrovlnnej rúre na 700 W 2 minúty, potom znížte výkon na 400 W a varte ďalších 12 minút. Po uvarení ryžu z hrnca vyberte a dajte bokom. Nadrobno pokrájajú

cibuľu, nastrúhaný zázvor, nadrobno nasekané chilli papričky a varené olúpané krevety dajte do nádoby s trochou masla, uzavrite poklopom a v mikrovlnnej rúre na 500 W cca 2 minúty restujte. Do orestovaného základu pridajte uvarenú horúcu ryžu, lyžicu jogurtu a premiešajte. Krevety s ryžou dochuťte citrónovou šťavou a mäťou.

ru Креветки с рисом

50 г отварных очищенных креветок, 1 лопатка риса (80 г), 2 лопатка воды (150 мл), 1 ст.л. белого сливочного йогурта, 1 мелко нарезанный лук, кусочек сливочного масла, 1 ст.л. лимонного сока, ½ чайной ложки мелко тертого имбиря, мелко нарезанный перец чили, а также гвоздика, кардамон, шафран, листья мяты и соль по вкусу

Промойте рис в кастрюле, залейте водой, добавьте шафран, гвоздику и кардамон по вкусу, добавьте соль, закройте крышкой и готовьте в течение 2 минут в микроволновой печи, установленной на 700 Вт, а затем уменьшите мощность до 400 Вт и готовьте еще 12 минут. Удалите рис из кастрюли сразу после приготовления и отложите в сторону. Положите мелко нарезанный лук, тертый имбирь, мелко нарезанный перец чили и очищенные креветки, в кастрюлю с небольшим количеством масла, закройте крышку и обжарьте в течение 2 минут в микроволновой печи, установленной на 500 Вт. Добавьте в приготовленный горячий рис столовую ложку йогурта и размешайте. Перед подачей добавьте лимонный сок и мяту в креветки с рисом.



en Rice pudding

2 servers rice (160 g), 2 servers milk (150 ml), 3 servers water (225 ml), 30 g butter, 1 egg yolk, 1 tbsp raisins, sherry for soaking the raisins, seeds from 1 vanilla pod, sugar, orange, 1 lemon peel, whole cinnamon

Rinse and strain the rice, pour in 3 servers of water, add whole cinnamon, put the lid on and cook for about 10 minutes in a microwave oven set to 400 W. Remove the cinnamon from the rice, add milk, seeds from vanilla pod and lemon peel and cook for 5 more minutes at 400 W with the lid on. Finally stir raisins previously soaked in sherry, together with butter, sugar and egg yolk into the pudding and cook for about 2 more minutes in a microwave oven set to 400 W. Serve the rice pudding decorated with orange segments.



cs Rýžový nákyp

2 lopatky rýže (160 g), 2 lopatky mléka (150 ml), 3 lopatky vody (225 ml), 30 g másla, 1 žloutek, lžíce rozinek, sherry na zvlhčení rozinek, semínka z 1 vanilkového lusku, cukr, pomeranč, kůra z 1 citronu, celá skořice

Rýži propláchněte a scedte, zalijte 3 lžícemi vody, přidejte celou skořici, uzavřete poklopem a vařte v mikrovlnné troubě na 400 W cca 10 minut. Skořici z rýže vyjměte, přidejte mléko, semínka z vanilkového lusku, citrónovou kůru a vařte s nasazeným poklopem na 400 W dalších 5 minut. Nakonec do nákypu vmíchejte rozinky předem namočené v sherry, máslo, cukr, žloutek a dovařte v mikrovlnné troubě na 400 W cca 2 minuty. Rýžový nákyp podávejte dekorovaný měsíčky pomeranče.

it Dolce di riso

2 misurini di riso (160 g), 2 misurini di latte (150 ml), 3 misurini d'acqua (225 ml), 30 g di burro, 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaio di uvetta, sherry per ammolare l'uvetta, i semi di 1 bacca di vaniglia, zucchero, 1 arancia, la scorza di 1 limone, 1 stecca di cannella

Risciacquare e scolare il riso, versarvi 3 misurini d'acqua, aggiungere la stecca di cannella, applicare il coperchio e cuocere per circa 10 minuti in forno a microonde alla potenza di 400 W. Rimuovere la cannella dal riso, aggiungere il latte, i semi prelevati dalla bacca di vaniglia e la scorza di limone e cuocere per altri 5 minuti alla potenza di 400 W con applicato il coperchio. Aggiungere anche l'uvetta precedentemente ammollata nello sherry, quindi il burro, lo zucchero e il tuorlo d'uovo, al dolce di riso e cuocere per altri 2 minuti circa in forno a microonde alla potenza di 400 W. Servire il dolce guarnito con fettine d'arancia.

es Pudín de arroz

2 raciones de arroz (160 g), 2 raciones de leche (150 ml), 3 raciones de agua (225 ml), 30 g de mantequilla, 1 yema de huevo, 1 cucharada de pasas, jerez para macerar las pasas, semillas de 1 vaina de vainilla, azúcar, naranja, la piel de 1 limón, canela en rama

Lavar y escurrir el arroz, verter 3 raciones de agua, añadir canela en rama, tapar y cocinar unos 10 minutos en microondas a 400 W. Retirar la canela del arroz, añadir la leche, las semillas de la rama de vainilla, la piel de limón y cocinar unos 5 minutos más a 400 W tapado. Finalmente remover con las pasas previamente maceradas en jerez, con la mantequilla, el azúcar y la yema de huevo y cocinar unos 2 minutos más en el microondas a 400 W. Servir el pudín de arroz decorado con gajos de naranja.

pt Pudim de arroz

2 medidas de arroz (160 g), 2 medidas de leite (150 ml), 3 medidas de água (225 ml), 30 g manteiga, 1 gema de ovo, 1 colher de sopa de uvas passas, xerez para embeber as passas, sementes de uma vagem de baunilha, açúcar, laranja, raspa de 1 limão, pau de canela

Lavar e coar o arroz, colocar 3 medidas de água, acrescentar o pau de canela, tapar e deixar cozinhar cerca de 10 minutos no microondas a 400 W. Retirar o pau de canela do arroz, acrescentar o leite, as sementes de baunilha e a raspa do limão e deixar cozinhar tapado por mais 5 minutos a 400 W. Finalmente misturar as passas previamente embebidas em xerez, juntamente com a manteiga, o açúcar e a gema de ovo no pudim e deixar cozinhar durante mais 2 minutos no microondas a 400 W. Servir o pudim de arroz decorado com gomos de laranja.

de Reisauflauf

2 Löffel Reis (160 g), 2 Löffel Milch (150 ml), 3 Löffel Wasser (225 ml), 30 g Butter, 1 Eigelb, 1 EL Rosinen, Sherry zum Ziehen von Rosinen, Vanillemark aus 1 Vanilleschote, Zucker, Apfelsine, Schale aus 1 Zitrone, Zimtstange

Reis durchspülen, abseihen, 3 Löffel Wasser aufgießen, Zimtstange zugeben, mit Deckel schließen, bei 400 W im Mikrowellenofen ca. 10 Minuten garen. Zimtstange herausnehmen, Milch, Vanillemark, Zitronenschale zugeben, mit dem Deckel schließen, bei 400 W noch 5 Minuten garen. Rosinen im Sherry ziehen lassen, dann Rosinen, Butter, Zucker und Eigelb zugeben, im Mikrowellenofen bei 400 W noch ca. 2 Minuten kochen. Den Reisauflauf mit Apfelsinenstücken dekorieren und servieren.

fr Soufflé au riz

2 pelles de riz (160 g), 2 pelles de lait (150 ml), 3 pelles d'eau (225 ml), 30 g de beurre, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de raisins secs, sherry pour tremper les raisins, graines de 1 gousse de vanille, sucre, 1 orange, zeste de 1 citron, cannelle entière

Rincer et égoutter le riz, verser 3 pelles d'eau, ajouter la cannelle entière, fermer avec le couvercle et faire cuire au four à micro-ondes à 400 W pendant environ 10 minutes. Sortir la cannelle du riz, ajouter le lait, les graines d'une gousse de vanille, le zeste de citron et faire cuire avec le couvercle en place à 400 W encore 5 minutes. Enfin, incorporer dans le soufflé les raisins secs préalablement trempés dans le sherry, le beurre, le sucre, le jaune d'œuf et finaliser en faisant cuire le plat au four à micro-ondes à 400 W encore pendant environ 2 minutes. Servir le soufflé au riz décoré de quartiers d'orange.

pl Pudding ryżowy

2 łypatki ryżu (160 g), 2 łypatki mleka (150 ml), 3 łypatki wody (225 ml), 30 g masła, 1 żółtko, łyżeczka rodzynek, cherry do namoczenia rodzynek, nasiona z 1 laski wanilii, cukier, pomarańcza, skórka otarta z 1 cytryny, laska cynamonu

Ryż należy przepłukać i odcedzić, zalać 3 łypatkami wody, dodać laskę cynamonu. Gotować ok. 10 minut pod przykryciem w kuchenke mikrofalowej ustawionej na 400 W. Następnie z garnka należy wyjąć ryż i cynamon, dodać mleko, nasiona z laski wanilii, skórkę otartą z cytryny i gotować pod przykryciem jeszcze 5 minut w kuchenke ustawionej na 400 W. Na koniec do puddingu należy wmieszać uprzednio namoczone w cherry rodzynek, masło, cukier, żółtko i gotować ok. 2 minuty w kuchenke mikrofalowej ustawionej na 400 W. Pudding ryżowy podawać udekorowany kawałkami pomarańczy.

sk Ryžový nákyt

2 łypatky ryže (160 g), 2 łypatky mlieka (150 ml), 3 łypatky vody (225 ml), 30 g masla, 1 žltok, lyžica hrozienok, sherry na zvlhčenie hrozienok, semienka z 1 vanilkového struku, cukor, pomaranč, kôra z 1 citróna, celá škoric

Ryžu prepláchnite a scedte, zalejte 3 łypatkami vody, pridajte celú škoricu, uzavrite poklopom a varte v mikrovlnnej rúre na 400 W cca 10 minút. Škoricu z ryže vyberte, pridajte mlieko, semienka z vanilkového struku, citrónovú kôru a varte s nasadeným poklopom na 400 W ďalších 5 minút. Nakoniec do nákypu vmiešajte hrozienka vopred namočené v sherry, maslo, cukor, žltok a dovarte v mikrovlnnej rúre na 400 W cca 2 minúty. Ryžový nákyt podávajte ozdobený mesiačikmi pomaranča.

ru Рисовая запеканка

2 лопатки риса (160 г), 2 лопатки молока (150 мл), 3 лопатки воды (225 мл), 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ст. л. изюма, хереса для замачивания изюма, семена 1 стручка ванили, сахар, апельсин, цедра 1 лимона, корица

Промойте и процедите рис, влейте 3 лопатки воды, добавьте всю корицу, закройте крышку и варите около 10 минут в микроволновой печи, установленной на 400 Вт. Удалите корицу из риса, добавьте молоко, семена из стручка ванили и лимонную цедру и варите еще 5 минут при 400 Вт под крышкой. Затем изюм предварительно смоченный в хересе, вместе с маслом, сахаром и яичным желтком добавьте в запеканку и варите около 2 минут, в микроволновой печи, установленной на 400 Вт. Перед подачей рисовую запеканку украсьте дольками апельсина.

en Notice: The indicated times of cooking in the microwave oven may differ depending on the size and initial temperature of the ingredients and type of microwave oven. **cs Upozornění:** Uvedené časy pro přípravu pokrmů v mikrovlnné troubě se mohou lišit v závislosti na velikosti a výchozí teplotě surovin a typu mikrovlnné trouby. **it Avvertenza:** I tempi di cottura indicati possono variare in funzione del peso e della temperatura iniziale degli alimenti e in base al tipo di forno a microonde. **es Aviso:** Los tiempos de cocción indicados en el microondas pueden diferir dependiendo del tamaño y temperatura inicial de los ingredientes y del tipo de microondas. **pt Nota:** Os tempos indicados de cozedura no microondas podem diferenciar dependendo do tamanho e da temperatura inicial dos ingredientes e do tipo de microondas. **de Hinweis:** Die angegebenen Garzeiten für die Zubereitung von Lebensmitteln im Mikrowellenofen sind von der Menge und der Ausgangtemperatur des Rohmaterials sowie von der Mikrowellenart abhängig. **fr Attention :** les temps de préparation des plats au four à micro-ondes mentionnés peuvent différer selon la taille, la température initiale des aliments et le type de four à micro-ondes. **pl Ostrzeżenie:** Podane czasy przygotowywania potraw w kuchence mikrofalowej mogą się różnić w zależności od rozmiaru i temperatury produktów oraz od rodzaju kuchenki mikrofalowej. **sk Upozornenie:** Uvedené časy na prípravu pokrmov v mikrovlnnej rúre sa môžu líšiť v závislosti na veľkosti a východzej teplote surovín a typu mikrovlnnej rúry. **ru Внимание:** Указанное время приготовления в микроволновой печи может варьироваться в зависимости от размера и начальной температуры ингредиентов, а также от типа микроволновой печи.

Good tip: Rinse dry rice directly in the vessel and strain it comfortably.

Dobry tip: Suchou rýži propláchněte přímo v nádobě a pohodlně ji scedte.

Consiglio utile: Utilizzare il cestello per risciacquare il riso asciutto e per scolarlo senza fatica.

Consejo útil: Enjuagar el arroz seco directamente en el recipiente y escurrirlo cómodamente.

Conselho útil: Lave o arroz seco diretamente no tacho e escorra com a tampa.

Guter Tipp: Trockenem Reis kann man direkt im Topf durchspülen und bequem abseihen.

Bonne astuce : rincer le riz sec directement dans le récipient et égoutter aisément.

Wskazówka: Suchy ryż należy wypłukać bezpośrednio w garnku i wygodnie odcedzić.

Dobry tip: Suchý ryžu prepláchnite priamo v nádobe a pohodlne ju scedte.

Полезный совет: Промыть сухой рис можно непосредственно в кастрюле и слить воду с помощью крышки с отверстиями.

1



2



good tip!

3

