

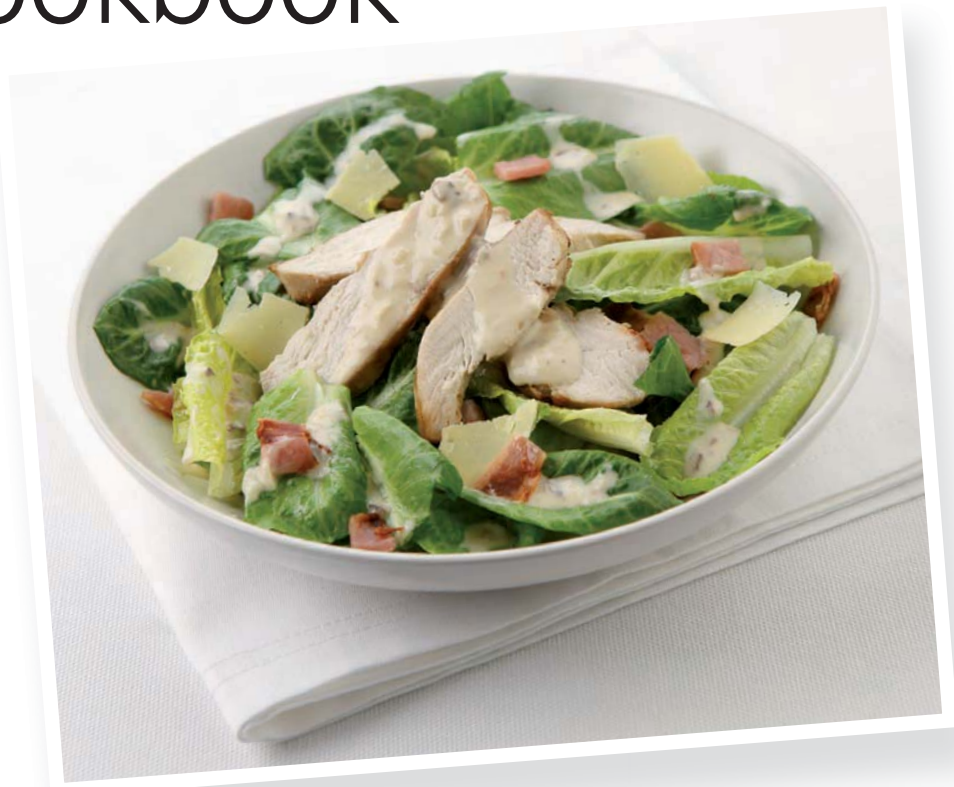
SHARP

SuperSteam™ Oven Cookbook



SHARP

SuperSteam™ Oven Cookbook



Sharp Marketing: Chasnyn Ousmand
Sharp Recipe Development & Testing: Krystle Babik
Copy Editor: Sophie Seeger
Digital Photography: Andrew Furlong
Food Stylist: Melinda Henry
Design: John Bull The Book Design Company
Publisher: Ray Ramsay

Published By: The Custom Book Company * on behalf of the Sharp Corporation

© Sharp Corporation

No part of this publication may be reproduced without the prior written permission of the publisher.

R.A. Ramsay Pty. Limited ABN 16 001 864 446 t/a Custom Book Company*

Contents

Introduction 3

Charts 4

Vegetables 8

Seafood 16

Chicken 24

Meats 32

Desserts 40

Index 48



Introduction to your New SuperSteam™ Oven...

Congratulations on the purchase of your new Sharp SuperSteam™ Oven. You are about to move into a whole new world of healthy cooking. This innovative oven combines the ancient technique of steaming with a state of the art development to superheat the steam and additional heating processes that allow you to roast, grill, bake and more.

The Operation Manual should be your first step in working with your new oven, as it explains how the Sharp SuperSteam™ Oven works and what you need to know to operate it successfully. Once you have an understanding of the operation of your SuperSteam™ Oven return to this book for information on how to cook your favourite foods and all the great recipes in the following pages. All recipes in this book include easy steps for the optimum cooking method with great results.

The Sharp SuperSteam™ Oven uses a unique combination of conventional heat, steam and super steam to enhance the flavours and textures of food. It also helps to reduce fat and calories whilst preserving vitamins and nutrients.

This versatile “NEW TECHNOLOGY” offers a new and healthy way of cooking, with 4-in-1 cooking options, offering convenience that modern life demands. The only oven you will ever need.

Sharp invites you to enjoy the fantastic flavours possible with the Sharp SuperSteam™ Oven.

Charts

The experts in Sharp’s Test Kitchens have carefully compiled useful cooking charts to give you a quick reference guide for amounts, oven settings and cooking times for most popular foods.

Use the information in these charts to help prepare and cook your own favourite recipes or convenience foods in the Sharp SuperSteam™ Oven.

NOTE: With the exception of those items indicated as frozen, all the times and settings are for fresh or defrosted foods.

Steam: Steam High Chart

Use baking tray, rack and/or steam tray

food		weight/amount	oven setting	position in oven	cooking time	
SEAFOOD	Whole fish	0.2-1kg	Auto: Fresh Fish/ Fresh Prawns	upper	Preset	
	Filletts, ½-inch thick	0.2-1kg	Auto: Fresh Fish/ Fresh Prawns	upper	Preset	
	Calamari	0.2-0.6kg	Manual: Steam High	upper	5-8 min.	
POULTRY	Chicken breast, half	0.25-1kg	Manual: Steam High	upper	25-30 min.	
DUMPLINGS	Frozen dumplings	0.1-0.5kg	Auto: Frozen Convenience (dumplings)	upper	Preset	
SHELLFISH	Oysters, in shell	0.2-0.9kg	Manual: Steam High	upper	25-30 min.	
	Mussels, in shell	0.2-0.9kg	Manual: Steam High	upper	5-8 min.	
	Scallops	0.2-0.7kg	Manual: Steam High	upper	5-8 min.	
	Prawns, large	0.2-0.5kg	Auto: Fresh Fish/ Fresh Prawns	upper	Preset	
VEGETABLES	Asparagus spears	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	upper	Preset	
	Broccoli florets	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	upper	Preset	
	Carrots	Baby	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	upper	Preset
		Sliced, ½-inch thick slices	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	upper	Preset
	Cauliflower florets	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	upper	Preset	
	Corn on the cob	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	upper	Preset	
	Green beans, cut into 2-inch pieces	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	upper	Preset	
	Mushrooms	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	upper	Preset	
	Greens	Bok choy, chopped	1-4 cups	Manual: Steam High	upper	3-6 min.
		Chinese broccoli, chopped	1-4 cups	Manual: Steam High	upper	3-6 min.
		Chinese cabbage, chopped	1-4 cups	Manual: Steam High	upper	3-6 min.
		Choy sum	1-4 cups	Manual: Steam High	upper	3-6 min.
		Spinach, torn	1-4 cups	Manual: Steam High	upper	3-6 min.
		Yellow squash, small, cut into halves	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	upper	Preset
Zucchini, ¼ inch thick slices		0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	upper	Preset	
Potatoes	Jacket potatoes	0.8kg	Manual: Steam High	upper	35 min.	
	Baby Potatoes	0.8kg	Manual: Steam High	upper	30 min.	
RICE	White rice	1 cup	1½ cups water	Manual: Steam High	upper	25 min.
		2 cup	2½ cups water	Manual: Steam High	upper	28 min.
PASTA	Dry pasta	1 cup	1½ cups water	Manual: Steam High	upper	23 min.
		2 cup	2½ cups water	Manual: Steam High	upper	27 min.

Note: All of these functions are used under the Steam key. Please follow recommended oven setting listed in chart. When cooking rice and pasta, use a shallow 2 litre shallow casserole dish and place directly onto the baking tray. Use the steam tray on the rack when cooking vegetable and dumpling menus.

SuperSteam™ Convection: Roast Chart

Use baking tray and rack

food		weight/amount	oven setting	position in oven	cooking time	result
BEEF	Blade roast	1-2kg	Auto: Roast: Roast Beef Med	lower	Preset	Medium
		1-2kg	Auto: Roast: Roast Beef Med: More	lower	Preset	Well done
	Eye fillet	1-2kg	Manual: SS Bake/Roast: Without P 200 °C	lower	30-40 min.	Medium
		1-2kg	Manual: SS Bake/Roast: Without P 200 °C	lower	40-50 min.	Well done
LAMB	Leg of lamb	1-2kg	Auto: Roast: Roast Leg of Lamb	lower	Preset	Well done
	Rack of lamb	Approx. 8 cutlets	Manual: SS Bake/Roast: Without P 180 °C	lower	35 min.	Medium/Well
PORK	Boneless pork loin roast	0.9-1.5kg	Auto: Roast: Roast Pork	lower	Preset	Well done
	Ribs	750g	Manual: SS Bake/Roast: With P 150 °C	lower	30 min.	Medium/Well
	Tenderloin	0.3-1kg	Manual: SS Bake/Roast: Without P 200 °C	lower	30-40 min.	Well done
POULTRY	Chicken breast, half	0.25-1kg	Manual: SS Bake/Roast: Without P 190 °C	lower	25-30 min.	Well done
	Whole chicken	0.9-2kg	Auto:Roast: Roast Chicken	lower	Preset	Well done
TURKEY	Whole Turkey, stuffed	4.5kg	Manual: SS Bake/Roast: Without P 220 °C	lower	120 min.	Well done
		6kg	Manual: SS Bake/Roast: Without P 220 °C	lower	150 min.	Well done
DUCK	Whole Duck	2kg	Manual: SS Bake/Roast: Without P 200 °C	lower	60-70 min.	Well done

Note: All of these functions are used under the SuperSteam™ Convection key. Please follow recommended oven setting listed in chart.

The cooking result may be affected when using marinades that contain sugar or honey as they tend to burn quickly when exposed to high heat.

• Abbreviations: SS = SuperSteam™; P = Preheat

SuperSteam™ Convection: Grill Chart

Use baking tray and rack

food		weight/thickness	oven setting	position in oven	cooking time	result	
BEEF	Hamburgers 1-4 patties		1-2cm thick	Manual: SS Grill: With P	upper	12-15 min.	Well done
	Steaks	T-bone, rib eye, sirloin	0.2-0.8kg	Manual: SS Grill: With P	upper	10-13 min.	Medium
			0.2-0.8kg	Manual: SS Grill: With P	upper	14-17 min.	Well done
FISH	Steaks		0.2-1kg	Auto: Grill: Grilled Fish	upper	Preset	Flakes
LAMB	Chops (loin or rib)		0.1-0.8kg	Manual: SS Grill: With P	upper	18-22	Well done
PORK	Boneless loin chops		0.1-0.8kg	Manual: SS Grill: With P	upper	18-22	Well done
POULTRY	Chicken breast, half		0.25-1kg	Auto: Grill: Chicken Fillet	upper	Preset	Well done
	Chicken legs		0.2-1kg	Auto: Grill: Chicken legs	upper	Preset	Well done
SAUSAGE	Regular		0.2-0.6kg	Manual: SS Grill: With P	upper	15-20	Cooked through
	Lean, low fat beef		0.2-0.6kg	Manual: SS Grill: With P	upper	15-20	Cooked through
SHELLFISH	Scallops		up to 0.5kg	Manual: SS Grill: With P	upper	7-10 min.	Opaque
	Prawns, large		up to 0.5kg	Manual: SS Grill: With P	upper	7-10 min.	Opaque

Note: All of these functions are used under the SuperSteam™ Convection key. Please follow recommended oven setting listed in chart.

• Abbreviations: SS = SuperSteam™; P = Preheat

SuperSteam™ Convection: Bake Chart

Use baking tray and/or rack

food		weight/amount	oven setting	position in oven	cooking time		
BREADS	Rolls	Refrigerated	1 package	Manual: SS Bread: With P 200 °C	lower	6-7 min.	
		Homemade or packet mix	8 rolls	Manual: SS Bread With P 220 °C	lower	10-15 min.	
	Loaf, homemade or packet mix		13x20cm loaf tin	Auto: Bake: Bread	lower	Preset	
CAKES	Loaf		13x20cm loaf tin	Manual: SS Cake: With P 180 °C	lower	45 min.	
	Madeira		13x20cm loaf tin	Auto: Bake: Cake	lower	Preset	
	Butter		20cm square tin	Auto: Bake: Cake	lower	Preset	
DESSERTS	Cheesecake		1	Manual: SS Bake/Roast: With P 160 °C	upper	60 min.	
	Cookies/Biscuits	Homemade or packet mix	15	Manual: SS Bake/Roast: With P 180 °C	upper/lower	12-14 min.	
		Refrigerated	1 package	Manual: SS Bake/Roast: With P 180 °C	upper/lower	12-14 min.	
	Muffins, homemade or packet mix		1 package	Manual: SS Bake/Roast: With P 180 °C	upper/lower	15-20 min.	
	Cupcakes, homemade or packet mix		makes 12	Manual: SS Bake/Roast: With P 180 °C	upper/lower	20-25 min.	
FISH	Fish pieces, battered or crumbed, frozen		0.2-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 200 °C	upper	15-20 min.	
PRODUCTS	Fish sticks, battered or crumbed, frozen		0.25-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 200 °C	upper	15-20 min.	
PIES	Frozen prepared fruit		23cm	Manual: SS Bake/Roast: With P 180 °C	upper	32-37 min.	
	Homemade fruit		23cm	Manual: SS Bake/Roast: With P 160 °C	upper	30-35 min.	
	Meat pie, frozen		1-4 pies	Manual: SS Bake/Roast: With P 180 °C	upper	15-20 min.	
PIZZAS	Pizza, frozen		0.2-1kg	Auto: Bake: Frozen Pizza	upper/lower	Preset	
FROZEN INSTANT MEALS	Lasagne, Cannelloni, Lamb Casserole		400g	Manual: SS Bake/Roast: With P 180 °C	upper	35 min.	
POTATO PRODUCTS	Chips, frozen		0.2-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 210 °C	upper	15-20 min.	
		Potato gems/Hash browns, frozen		0.2-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 210 °C	upper	15-20 min.
POULTRY PRODUCTS	Prepared, frozen	Chicken fingers	0.25-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 220 °C	upper	12-15 min.	
		Nuggets	0.25-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 220 °C	upper	12-16 min.	
		Breast fillet/Schnitzel	0.2-0.4kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 200 °C	upper	21-26 min.	
	Prepared, refrigerated	Nuggets	0.25-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 220 °C	upper	14-16 min.	
		Breast fillet/Schnitzel	0.2-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast: With P 220 °C	upper	12-16 min.	

Note: All of these functions are used under the SuperSteam™ Convection key. Please follow recommended oven setting listed in chart.

When cooking fish and poultry menus you can use both baking tray and rack.

• Abbreviations: SS = SuperSteam™, P = Preheat

Steam: Proof Chart

Use baking tray

food		weight/amount	oven setting	position in oven	cooking time
BREAD YEAST DOUGH	Rolls, homemade or packet mix	8 rolls/ 500g	Manual: Proof	lower	1st rise: 30 min. 2nd rise: 30 min.
	Loaf, homemade or packet mix	standard loaf/ 500g	Manual: Proof	lower	1st rise: 30 min. 2nd rise: 30 min.
PIZZA YEAST DOUGH	Regular pizza dough	500g	Manual: Proof	lower	1st rise: 30 min. 2nd rise: 20 min.

Note: All of these functions are used under the Steam key. Please follow recommended oven setting listed in chart.

For the first rise: Leave the yeast dough in the mixing bowl. Place the bowl on the baking tray in lower position.

For the second rise: Fill the corresponding preparation ovenware with the yeast dough, e.g. loaf tin, pizza baking pan or use the baking tray and place in lower position.

Microwave: Defrost Chart

food	weight	oven setting	position in oven	cooking time
STEAK, CHOPS	0.1-1kg	Microwave: Auto Defrost: Steak/Chops	directly on oven base	Preset
POULTRY	0.9-2kg	Microwave: Auto Defrost: Poultry	directly on oven base	Preset
ROAST MEAT	1-2kg	Microwave: Auto Defrost: Roast Meat	directly on oven base	Preset
MINCE/SAUSAGES	0.1-1kg	Microwave: Auto Defrost: Mince/Sausages	directly on oven base	Preset

Note: All of these functions are used under the Microwave key. Please follow recommended oven setting listed in chart.

Use a microwave safe defrosting rack when defrosting these menus.

Microwave: Sensor Reheat Chart

food			initial temperature	weight/amount	oven setting	position in oven	cooking time
REHEAT DINNER PLATE	Meat	Beef, Lamb, Chicken (sliced), T-Bone	3 °C Refrigerated	175-180g	Microwave: Sensor Reheat: Dinner Plate	directly on oven base	Preset
	Potato	sliced		125g			
	Vegetables	Carrot, Broccoli, Zucchini		100g			
REHEAT CASSEROLE	Beef Stroganoff, Springtime Lamb, Apricot Chicken		3 °C Refrigerated	1-4 cups	Microwave: Sensor Reheat: Casserole	directly on oven base	Preset
	Canned Baked Beans, Spaghetti		20 °C Room temperature	1-4 cups			
REHEAT SOUP	Pumpkin, Tomato, Chicken		20 °C Room temperature	1-4 cups	Microwave: Sensor Reheat: Soup	directly on oven base	Preset
REHEAT PIZZA	Pepperoni, Supreme		3 °C Refrigerated	1-4 slices	Microwave: Sensor Reheat: Pizzo	directly on oven base	Preset

Note: All of these functions are used under the Microwave key. Please follow recommended oven setting listed in chart.

Dinner plate: Cover with plastic wrap before cooking and pierce 5 times with skewer.

Casserole: Place in casserole dish and cover with plastic wrap before cooking and pierce 5 times with skewer.

Soup: Place in microwave safe glass bowl, stir after cooking.

Pizza: Place pizza on paper towel before cooking.

Vegetables

Garlic and thyme potatoes

800g baby potatoes

1 tablespoon olive oil

2 cloves garlic, crushed

1 tablespoon chopped fresh thyme leaves

salt and pepper to taste

- Cut potatoes into 1-2cm cubes.
- In a large bowl combine oil, garlic, thyme, salt and pepper. Mix until well combined.
- Add potatoes to the mixture and evenly coat.
- Drain excess oil. Place potatoes on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 200°C. Cook for 30-35 minutes.

Serves 4

Asian greens

250g bok choy

250g Chinese broccoli

2 tablespoons oyster sauce

½ teaspoon sesame oil

- Wash and trim bok choy and broccoli. Cut into equal lengths of approximately 10cm.
- Place vegetables on steam tray and put on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Cook for 6 minutes.
- Remove from oven and stand for 1 minute. Drain.
- In a small bowl, add the oyster sauce and sesame oil. Mix until well combined.
- Place vegetables into serving dish and stir through the sauce.
- Serve warm.

Serves 2-4



Stuffed portobello mushrooms

Stuffed Portobello mushrooms

2 slices white bread
2 rashers of bacon, chopped
4 shallots, chopped
100g sun-dried tomatoes, finely chopped
1 fresh bird's eye chilli, seeds removed, finely chopped
½ cup grated tasty cheese
½ cup grated parmesan cheese
1 tablespoon chopped fresh parsley
2 cloves garlic, crushed
8 large flat Portobello mushrooms, stalks removed (approx. 80-100g each)
20g butter, cubed
salt and pepper to taste

- Process the bread into fine breadcrumbs. Set aside.
- Place the bacon between two sheets of paper towel and place on base of oven.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 2 minutes.
- Place the shallots and bacon in a small microwave safe glass bowl.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 1 minute.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Mix breadcrumbs, bacon, shallots, sun-dried tomatoes, chilli, cheeses, parsley, garlic, salt and pepper until well combined.
- Spoon mixture into the mushrooms.
- Cut butter into 8 equal cubes and place one on each mushroom.
- Place filled mushrooms on the rack on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 15 minutes.

Serves 4



Roast vegetables

Roast vegetables

300g baby potatoes
300g sweet potatoes
250g parsnips
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon dried oregano
1 teaspoon dried parsley
pinch of salt

- Wash all vegetables.
- Cut potatoes into quarters or 1-2cm cubes, sweet potato lengthwise into 1-2cm cubes and parsnips into quarters.
- In a large bowl, combine oil, oregano, parsley and salt. Mix until well combined.
- Add vegetables to the mixture and evenly coat.
- Place vegetables on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 200°C. Cook for 30-35 minutes.

Serves 4

Potato salad with avocado and prosciutto

1kg baby potatoes, cut in quarters
1 Spanish onion, sliced into rings
30g butter
½ cup whole-egg mayonnaise
1 tablespoon chopped fresh chives
1 large avocado, sliced
1 teaspoon lemon juice
4 slices prosciutto, cut into strips
ground black pepper to taste
extra chopped fresh chives, to garnish
extra strips prosciutto, to garnish

- Place potatoes on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Cook for 25-30 minutes. Drain and stand covered with foil for 5 minutes.
- In a large microwave safe glass bowl, combine the onion rings and butter.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 1 minute or until just collapsing.
- Add potato, mayonnaise and chives to the bowl with the onion. Stir until the potato is well coated.
- Slice the avocado and sprinkle with lemon juice.
- Add avocado and prosciutto to the potato mixture, stir gently to combine. Season with black pepper.
- Garnish with extra chives and prosciutto, serve salad with cold chicken or meat, or on its own for lunch.

Serves 4

Tandoori style vegetables

200g pumpkin

1 small sweet potato (approx. 200g)

2 medium carrots

1 medium potato (approximately 180g)

1 tablespoon natural yoghurt

1 teaspoon grated fresh ginger

¼ teaspoon chilli powder

2 teaspoons paprika

1 teaspoon curry powder

1 teaspoon oil

½ teaspoon lemon juice

- Peel and wash all vegetables and cut into 1-2cm cubes.
- In a large bowl, combine yoghurt, ginger, chilli, paprika, curry, oil and lemon juice. Mix until well combined.
- Add vegetables to the mixture and evenly coat.
- Place all vegetables on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 200°C. Cook for 35-40 minutes.

Serves 4



Tandoori style vegetables

Cheesy asparagus risotto

2 fresh bunches of asparagus
3 shallots, sliced
3 cloves garlic, crushed
2½ cups chicken stock
2 cups Arborio rice, rinsed
½ cup grated tasty cheese
1 cup fresh grated parmesan cheese
salt and pepper to taste

- Trim and cut asparagus into bite-sized pieces.
- In a large bowl, combine asparagus, shallots, garlic, and chicken stock. Mix until well combined.
- Continue to add rice, tasty cheese, parmesan cheese, salt and pepper. Mix until well combined.
- Carefully pour this mixture into one of the baking trays provided and evenly spread.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Cook for 25 minutes.

Serves 4

Mediterranean vegetables

1 Spanish onion
2 zucchinis (400g)
1 red capsicum (280g)
1 eggplant (300g)
250g cherry tomatoes

3 tablespoons olive oil
¼ teaspoon dried parsley
¼ teaspoon dried oregano
salt and pepper to taste

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 220°C.
- Cut zucchini and eggplant into chunky pieces approximately 1cm thick and 6cm in length. Cut capsicum into thick strips and onion into wedges.
- In a large bowl, combine all vegetables, olive oil, parsley, oregano, salt and pepper. Mix until well combined.
- Place vegetables into one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 35-40 minutes.

Serve 4-6

Mushroom risotto

300g mushrooms, washed and diced
1 large Spanish onion, diced
2 cloves garlic, crushed
2 cups vegetable stock
½ cup cream
2 cups Arborio rice, rinsed
1 tablespoon chopped fresh basil
1 tablespoon chopped fresh parsley
1 teaspoon chopped fresh thyme
⅓ cup grated parmesan cheese
salt and pepper to taste

- Place mushrooms and onion into a large bowl. Add garlic, vegetable stock and cream. Mix until well combined.
- Continue to add rice, basil, parsley, thyme, parmesan cheese, and salt and pepper.
- Mix until well combined.
- Carefully pour this mixture into one of the baking trays provided and evenly spread.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Cook for 25 minutes.

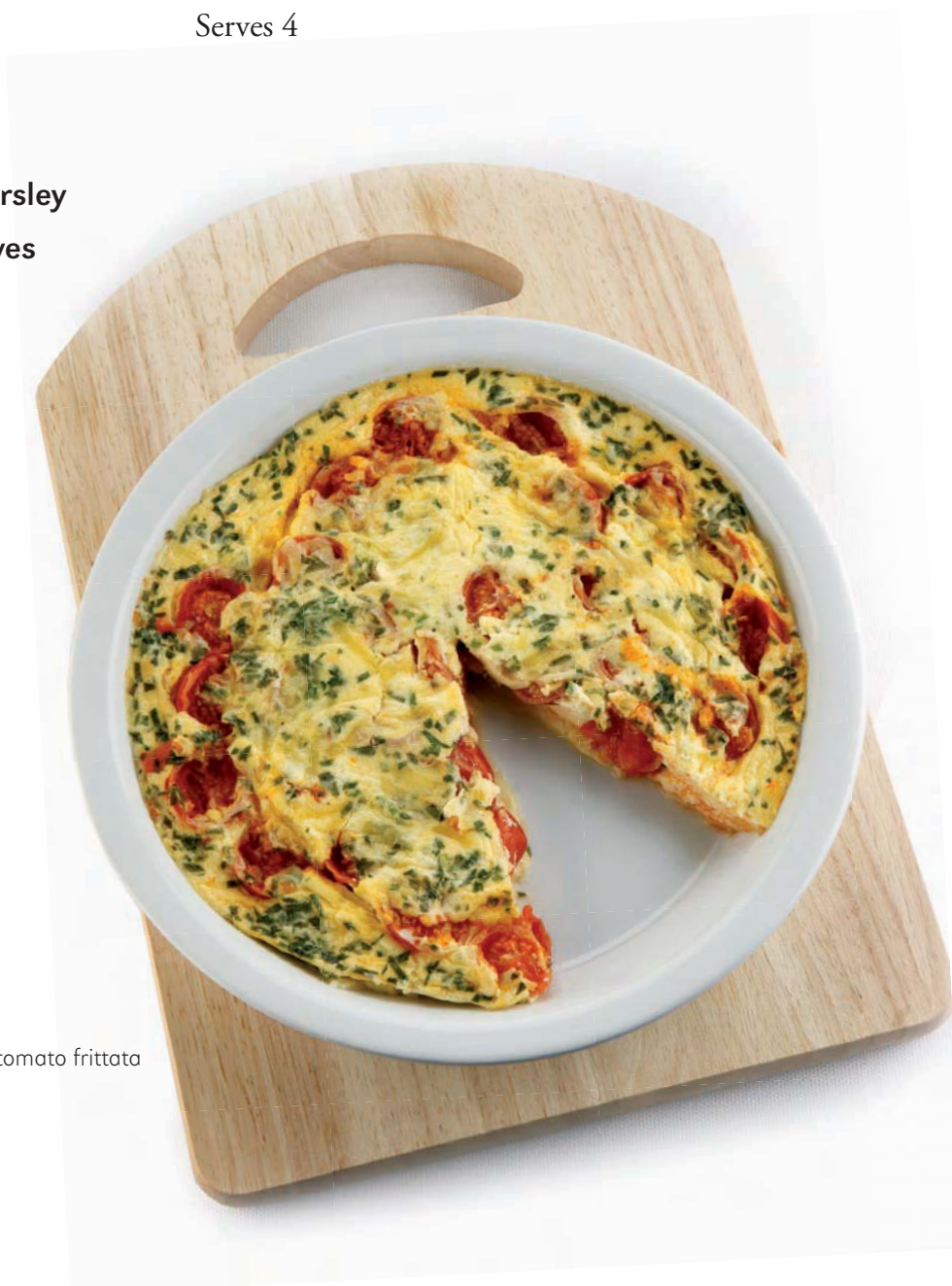
Serves 4

Cherry tomato frittata

- 200g cherry tomatoes**
- 2 tablespoons chopped fresh parsley**
- 1 tablespoon chopped fresh chives**
- ¼ cup plain flour**
- 4 large eggs, lightly beaten**
- 3 tablespoons sour cream**
- 1 cup milk**
- ¼ teaspoon salt**
- pepper to taste**
- 1 cup shredded cheddar cheese**

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 200°C.
- Cut tomatoes in half and place into a lightly greased 2 litre casserole dish. Sprinkle tomatoes with parsley and chives.
- In a medium bowl, combine the flour and eggs. Whisk until well combined. Slowly add the sour cream, milk, salt and pepper.
- Gently pour this mixture over the tomatoes. Sprinkle with cheddar cheese.
- Place the casserole dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30 minutes.

Serves 4



Cherry tomato frittata

Orange carrots

500g carrots, peeled

40g butter, melted

1 tablespoon grated orange rind

1 teaspoon caster sugar

- Slice carrots lengthwise in quarters. Then cut each slice 5cm in length.
- Place carrot slices on steam tray and put on the rack and on one of the baking trays provided.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 16 minutes.
- In a medium bowl, combine butter, orange rind and sugar. Mix until well combined. Add steamed carrots to mixture. Toss to coat evenly. Serve hot.

Serves 4

Baked ricotta and vegetable frittata

500g ricotta cheese

1 onion, diced

2 eggs, lightly beaten

1 cup grated cheddar cheese

½ cup grated parmesan cheese

1 zucchini, grated

½ red capsicum, diced

- Lightly grease 2 muffin trays with butter (6 serves per tray).
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER

STEAM BAKE/ROAST > WITH
PREHEAT 180°C.

- In a medium bowl, combine all ingredients. Stir until well combined. Divide mixture evenly between muffin trays.
- Place one muffin tray on each of the baking trays provided.
- Place one baking tray in the upper position and the other in the lower position. Cook for 25 minutes, or until puffed, golden and set in the middle.
- Serve warm.

Makes 12

Pasta Napolitano

2 x 400g cans crushed tomatoes

4 tablespoons tomato paste

2 cloves garlic, crushed

1 cup green shallots, finely sliced

2 teaspoons sugar

2 teaspoons vegetable stock

375g fresh fettucine pasta

salt and pepper to taste

- Place pasta on the bottom of one of the baking trays provided.
- In a medium bowl, combine crushed tomatoes, tomato paste, garlic, shallots, sugar, vegetable stock, salt and pepper. Stir until well combined.
- Pour mixture evenly over pasta.
- Place baking tray in the upper position.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Cook for 20-25 minutes, or until pasta is tender.
- Stir, cover with aluminium foil and stand for 3-5 minutes before serving.

Serves 4

Spinach and ricotta lasagne

**1 bunch of spinach (silverbeet), washed
(approximately 500g)**

2 teaspoons olive oil

1 onion, chopped

2 cloves garlic, crushed

500g fresh ricotta cheese

2 tablespoons chopped fresh basil

3 fresh lasagne sheets

500g jar Napolitano sauce

1 cup grated mozzarella cheese

salt and pepper to taste

- Remove stalks and finely chop spinach. Place in a large microwave safe glass bowl.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook, covered for 7 minutes, stirring halfway through. Drain. Squeeze spinach to remove any excess liquid. Set aside.
- In a separate large microwave safe glass bowl, add the oil, onion and garlic.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 2-3 minutes, stirring halfway through.
- Add the onion mixture, ricotta cheese, basil, salt and pepper to the spinach. Mix until well combined.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Using a large shallow casserole dish, place $\frac{1}{3}$ of the spinach mixture covering the bottom. Cover with one layer lasagne sheet.
- Continue layering with half the remaining spinach mixture. Pour over $\frac{1}{3}$ of the Napolitano sauce, followed by another lasagne sheet.

- Repeat step above with remaining spinach mixture, half the remaining Napolitano sauce and one more lasagne sheet.
- To finish the layering process, pour remaining Napolitano sauce, spread evenly. Sprinkle with mozzarella cheese.
- Place casserole dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30-35 minutes.

Serves 6



Spinach and ricotta lasagne



Grilled chilli lemon octopus

Seafood

Grilled chilli lemon octopus

- 400g baby octopus**
- grated rind of 1 lemon**
- $\frac{3}{4}$ cup lemon juice**
- 2 tablespoons olive oil**
- 2 tablespoons hot chilli sauce (sweet
chilli sauce optional)**
- 4 cloves garlic, crushed**

- Rinse octopus thoroughly, making sure the heads are clean. Large pieces of octopus should be cut in half to ensure even cooking.
- In a large bowl, combine lemon rind, lemon juice, garlic, oil and chilli sauce. Mix until well combined.
- Add the octopus to the marinade. Cover and refrigerate for 2 hours.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.

- Remove octopus from marinade. Place the octopus on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 7-10 minutes.
- Garnish with parsley leaves and serve with lemon wedges on salad greens.

NOTE: A shorter or longer cooking time may be necessary depending on your preference of texture.

Serves 2

Grilled garlic prawns

- 500g green king prawns, peeled, tails
intact, deveined**
- $\frac{1}{3}$ cup vegetable oil**
- 3 teaspoons sesame oil**
- 1 teaspoon ground coriander**

3 cloves garlic, crushed
2 tablespoons white wine
8 bamboo skewers

- In a medium bowl, combine vegetable oil, sesame oil, coriander, garlic and white wine. Mix until well combined.
- Add the prawns to the marinade. Cover and refrigerate for 2 hours.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Soak skewers in cold water for 5 minutes. Thread prawns evenly onto skewers.
- Place the skewers on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 7-10 minutes.

Serves 4

Grilled white wine prawns

500g green king prawns, peeled, tails intact, deveined
½ teaspoon salt
1 teaspoon ground black pepper
⅓ cup white wine
⅓ cup cream
3 cloves garlic, crushed
½ teaspoon ground coriander
8 bamboo skewers

- In a medium bowl, combine salt, pepper, wine, cream, garlic and coriander. Mix until well combined.

- Add the prawns to the marinade. Cover and refrigerate for 2 hours.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Soak skewers in cold water for 5 minutes. Thread prawns evenly onto skewers.
- Place the skewers on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 7-10 minutes.

Serves 4

Grilled white wine prawns



Marinated snapper

- 2 tablespoons soy sauce
- 2 cloves garlic, crushed
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- 1 tablespoon chopped fresh coriander
- 2 bird's eye chillies, seeds removed, finely chopped
- 500g whole snapper, cleaned

- In a small bowl, combine soy sauce, garlic, sesame oil, ginger, coriander and chillies. Mix until well combined.
- Place snapper in a large shallow casserole dish and add the marinade. Cover and refrigerate for 1-2 hours. If snapper is larger than rack provided, remove tail.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Place fish onto the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 15-20 minutes.

Serves 2

Cheesy salmon cannelloni

- 250g ricotta cheese
- 90g shredded cheddar cheese
- salt and pepper to taste
- 2 eggs, lightly beaten
- 210g can red salmon, drained, bones removed
- 2 teaspoons lemon juice
- 120g cannelloni
- 375g readymade pasta sauce
- 2 tablespoons shredded cheddar cheese, extra
- 2 tablespoons chopped fresh parsley, to garnish

- In a large bowl, combine ricotta, cheddar, egg, salmon, lemon juice, salt and pepper. Mix until well combined.
- Fill the cannelloni with salmon mixture using a spoon.
- Place the cannelloni in a row, close together in a large shallow casserole dish.
- Pour pasta sauce over the cannelloni. Smooth sauce over the pasta using the back of a spoon to ensure even coverage.
- Sprinkle extra cheese over the pasta.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH.
- Place casserole dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30 minutes.
- Garnish with parsley and serve with a green salad.

Serves 4

Grilled tuna steaks

2 tablespoons soy sauce

2 teaspoons Dijon mustard

1 tablespoon olive oil

1 tablespoon chopped fresh coriander

4 tuna steaks (approximately 200-250g each and 1-2cm thick)

- In a medium bowl, combine soy sauce, mustard, oil and coriander. Mix until well combined.
- Add the tuna steaks to the marinade. Cover and refrigerate for 1-2 hours.
- Set oven on SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 180°C.
- Place tuna steaks on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 20-25 minutes.

Serves 4

Grilled tuna steaks



Thai scallops

- 1 teaspoon sesame oil
- 40g butter
- 1 bird's eye chilli, seeds removed, finely chopped
- 2 cloves garlic, crushed
- 1 teaspoon caster sugar
- 2 tablespoons kecap manis
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- 1 tablespoon fish sauce
- 500g scallops
- 1 teaspoon chopped fresh coriander, to garnish

- In a small microwave safe bowl, combine oil, butter, chilli and garlic.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 2 minutes.
- Add sugar, kecap manis, ginger, fish sauce and scallops. Mix until well combined. Cover and refrigerate for 1-2 hours.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Place scallops on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 7-10 minutes.
- Serve with rice.

Serves 2-4

Marinara risotto

- 500g marinara mix
- 1 clove garlic, crushed
- 1 tablespoon chopped fresh parsley
- 1 cup Arborio rice, rinsed
- ¼ cup red wine
- 580g jar readymade pasta sauce
- salt and pepper to taste

- In a large bowl, combine marinara mix, garlic, parsley and rice. Mix until well combined.
- Add red wine, pasta sauce, salt and pepper. Mix until well combined.
- Carefully pour this mixture into a large shallow casserole dish and evenly spread.
- Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM HIGH.
- Place the casserole dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 35 minutes.

Serves 4



Marinated salmon

Marinated salmon

1/3 cup lemon juice
2 teaspoons soy sauce
2 teaspoons Worcestershire sauce
1 teaspoon dried parsley
1/2 teaspoon dried oregano
2 cloves garlic, crushed
salt and pepper to taste
4 salmon fillets (approximately 200g each)

- In a large bowl, combine lemon juice, soy sauce, Worcestershire sauce, parsley, oregano, garlic, salt and pepper. Mix until well combined.
- Add salmon fillets to the marinade. Cover and refrigerate for 1-2 hours.
- Set oven on SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 180°C.
- Lightly coat the rack with cooking oil spray.
- Place salmon skin side down on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 20-25 minutes.

Serves 4

Fish cakes

**450g skinless white fish fillets, cut
into cubes**

1 egg white

1 teaspoon shredded kaffir lime leaves

1 tablespoon Thai green curry paste

50g green beans, finely chopped

**1 bird's eye chilli, seeds removed, finely
chopped**

2 tablespoons chopped fresh parsley

½ teaspoon ground coriander

salt and pepper to taste

- In a food processor, combine the fish, egg white, kaffir lime leaves and curry paste.
- Process for 2 minutes, or until smooth. Transfer the mixture to a bowl.
- Add the beans, chilli, parsley, coriander, salt and pepper. Mix until well combined.
- Shape the mixture into small patties approximately 5cm in width.
- Place fish patties on a plate and refrigerate for at least 30 minutes.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Lightly coat the rack with cooking oil spray.
- Place patties on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 14-18 minutes.

Makes 8 fish cakes (approximately)

NOTE: Roll patties in breadcrumbs before cooking for a more crisp and crunchy finish.



Fish cakes

Crumbed fish fingers

300g firm, white fish fillets

¼ cup cornflour

1 egg, lightly beaten

1 cup breadcrumbs

¼ teaspoon salt

**½ teaspoon lemon pepper seasoning
oil, for brushing**

- Cut fish fillets into slices, approximately 2cm thick. Set aside.
- In a small bowl, mix together cornflour and egg.
- In a separate bowl, combine breadcrumbs, salt and lemon pepper seasoning.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Dip the fish pieces in egg mixture then roll into breadcrumb mixture, ensuring an even coat.
- Lightly coat the rack with cooking oil spray.
- Place fish on the rack and on one of the baking trays provided. Lightly brush with oil.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 14-18 minutes.

Serves 2-4



Crumbed fish fingers

Chicken

Chicken satay

- 1 tablespoon light soy sauce**
- 1 tablespoon sesame oil**
- 1 tablespoon lemon juice**
- 500g chicken breast, cut into 2cm cubes**
- 8 bamboo skewers**

DIPPING SAUCE

- 1/3 cup crunchy peanut butter**
- 1/4 teaspoon chilli powder**
- 1 teaspoon brown sugar**
- 1 clove garlic, crushed**
- 1 tablespoon vegetable oil**

- In a medium bowl, combine soy sauce, sesame oil and lemon juice. Mix until well combined.
- Add the chicken pieces to marinade, mix until evenly coated. Cover and refrigerate for 1 hour.

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Soak skewers in cold water for 5 minutes. Thread chicken evenly onto skewers.
- Place the skewers on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 12-15 minutes.
- Serve with dipping sauce.

DIPPING SAUCE

- In a small bowl combine peanut butter, chilli powder, brown sugar, garlic and vegetable oil. Mix until well combined.

Serves 4



Chicken satay

Grilled coconut chicken

- 400ml canned coconut milk
- 2 bird's eye chillies, seeds removed, finely chopped
- 1 teaspoon grated ginger
- 1 tablespoon lemon juice
- 3 tablespoons light soy sauce
- 4 cloves garlic, crushed
- ½ cup chopped fresh coriander
- 1 tablespoon brown sugar
- pepper to taste
- 4 chicken breasts (approximately 200-250g each)

- In a food processor or using a hand blender combine coconut milk, chilli, ginger, lemon juice, soy sauce, garlic, coriander, brown sugar and pepper. Process for 1-2 minutes or until well combined.
- Place chicken in a large bowl and add the coconut milk mixture covering the chicken. Cover and refrigerate for 2 hours or overnight.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 190°C.
- Place chicken on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 25-30 minutes.

Serves 4

Grilled coconut chicken

Spicy mustard drumsticks

- 1kg chicken drumsticks
- ¼ cup Dijon mustard
- ¼ cup whole egg mayonnaise

- In a large bowl, combine mustard and mayonnaise. Mix until well combined.
- Add drumsticks and coat evenly in mixture.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITHOUT PREHEAT.
- Place drumsticks on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 37-40 minutes.

Serves 4-6



Spicy grilled chicken skewers

- ¼ teaspoon ground cayenne pepper**
- 1 teaspoon ground cumin**
- 3 teaspoons ground coriander**
- 2 teaspoons ground turmeric**
- 4 cloves garlic, crushed**
- 2 tablespoons caster sugar**
- ½ teaspoon salt**
- ½ teaspoon ground black pepper**
- 2 tablespoons olive oil**
- 500g chicken breast, cut into 2cm cubes**
- 8 bamboo skewers**

- In a medium bowl, combine cayenne pepper, cumin, coriander, turmeric, garlic, caster sugar, salt, pepper and olive oil. Mix until well combined.
- Add the chicken pieces to marinade. Mix until evenly coated. Cover and refrigerate for 2 hours, or overnight.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Soak skewers in cold water for 5 minutes. Thread chicken evenly onto skewers.
- Place skewers on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 12-15 minutes.

Serves 4

Wholemeal chicken

- 1kg chicken thighs**
- 100g butter, melted**
- ¼ cup finely grated parmesan cheese**
- 1 cup wholemeal flour**
- 1 tablespoon chopped fresh parsley**

- Dip chicken thighs in butter.
- In a small bowl, combine cheese, flour and parsley. Coat chicken evenly with mixture.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 250°C.
- Place chicken on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 25-30 minutes.

Serves 4

Grilled Chinese chicken wings

700g chicken wings

1 tablespoon peanut oil

1 tablespoon soy sauce

1 teaspoon five-spice powder

2 tablespoons Hoisin sauce

- Cut the chicken wings into 2 pieces at the joint. Set aside.
- In a small bowl, combine peanut oil, soy sauce, five-spice powder and Hoisin sauce. Mix until well combined.
- Add the chicken to the marinade. Toss until evenly coated. Cover and refrigerate for 2 hours or overnight.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITHOUT PREHEAT.
- Place chicken wings on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30-35 minutes.

Serves 4

Grilled Chinese chicken wings



Chicken and vegetable rolls

1 cup fresh wholemeal breadcrumbs
500g chicken mince
2 eggs
1 carrot, finely grated
½ onion, grated
¼ cup chopped fresh coriander
¼ cup chopped fresh parsley
salt and pepper to taste
2 sheets frozen puff pastry, just thawed
1 tablespoon sesame seeds
tomato or sweet chilli sauce, to serve

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 200°C.
- In a food processor combine breadcrumbs, chicken mince and 1 egg. Mix until well combined.
- In a large bowl, combine processed chicken mixture, onion, carrot, coriander, parsley, salt and pepper.
- Place one puff pastry sheet on a floured surface and cut in half. Spoon a quarter of the mixture lengthways along the centre of each piece. Fold pastry lengthwise, pressing edges lightly to form a seal. Repeat with remaining pastry and filling.
- Cut each roll evenly into 4 pieces.
- Lightly coat one of the baking trays provided with cooking oil spray. Place chicken rolls evenly onto baking tray.
- In a small bowl beat the remaining egg. Brush rolls with egg and sprinkle with sesame seeds.

- Place baking tray in the upper position. Cook for 25-30 minutes until the rolls are lightly browned and cooked through.
- Serve warm.

Makes 16

Grilled chicken Caesar salad

1 tablespoon Worcestershire sauce
1 teaspoon Dijon mustard
300g chicken breast fillet
2 lean rashers bacon
½ cup grated parmesan cheese
1 cos lettuce, washed and torn

DRESSING

2 cloves garlic, crushed
¼ cup whole egg mayonnaise
1 dash Tabasco sauce
1 teaspoon Dijon mustard
1 teaspoon Worcestershire sauce
1 teaspoon lemon juice
2 anchovy fillets, minced
pepper to taste.

- In a small bowl, combine Worcestershire sauce and Dijon mustard. Evenly coat the chicken breast with marinade mixture.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 190°C.
- Place chicken on the rack and on one of the baking trays provided.

- Place baking tray in the upper position. Cook for 30-35 minutes.
- Allow chicken to cool before slicing into thin strips. Set aside.
- Place bacon between two sheets of paper towel.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 2-3 minutes.
- Allow bacon to cool before slicing into thin strips.

DRESSING

- In a separate bowl, combine garlic, whole egg mayonnaise, Tabasco sauce, Dijon mustard, Worcestershire sauce, lemon juice, anchovy fillets, and pepper. Mix until well combined. Set aside.
- Place the lettuce in a large bowl. Add chicken, bacon, parmesan cheese and dressing. Toss to coat evenly. For crispy lettuce, serve straight away.

Serves 4



Grilled chicken Caesar salad

Herb roasted chicken

60g butter, softened

1 clove garlic, crushed

3 tablespoons grated parmesan cheese

½ teaspoon ground sage

¾ teaspoon crushed dried thyme leaves

¾ teaspoon crushed dried basil leaves

1.5kg chicken (approximately)

- In a small bowl, combine the butter, garlic, parmesan cheese, sage, thyme and basil. Mix until well combined. Set aside.
- Make a slit to separate the skin from the chicken. Using your fingers press the herb mixture between the skin and flesh evenly. Tie the chicken legs together.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 200°C.
- Place chicken breast side up on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 55-60 minutes.
- Cover chicken with aluminium foil and stand for 10 minutes.
- Carve and serve with vegetables or salad.

Serves 4

Vegetable rice paper rolls

2 chicken breasts, approximately 200-250g each

12 large rice paper rolls

1 avocado, halved, thinly sliced

1 carrot, grated

½ green capsicum, thinly sliced

½ small iceberg lettuce, washed and shredded

sweet chilli sauce, to serve

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 190°C.
- Place chicken breast on the rack on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 25-30 minutes.
- Finely slice cooked chicken into small pieces.
- Place one rice paper roll in luke warm water until soft. Repeat this process.
- To prepare rolls, overlap two rice paper rolls and thinly layer with chicken, avocado, carrot, capsicum and lettuce.
- Fold each short end of the rice paper roll over the top and bottom of the filling. Fold one edge of rice paper over and tuck in alongside the filling, then fold over the other side, making a roll. Press down lightly to seal.
- Serve with sweet chilli sauce.

Makes 6

Vegetable chicken patties

400g chicken mince

1 egg white

1 carrot, finely grated

1 bird's eye chilli, seeds removed,
finely chopped

2 tablespoons chopped fresh chives

½ teaspoon ground coriander

¼ teaspoon chilli powder (optional)

breadcrumbs (optional)

salt and pepper to taste

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- In a large bowl, combine chicken mince and egg white, mixing well. Add the carrot, chilli, chives, coriander, chilli powder, salt and pepper. Mix until well combined.
- Shape the mixture into small patties approximately 5cm in width.
- Lightly coat the rack with cooking oil spray.
- Place patties on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 14-18 minutes.

Makes 8 patties (approximately)

NOTE: Roll patties in breadcrumbs before cooking for a more crisp and crunchy finish.

Vegetable chicken patties



Meats

Grilled soy beef skewers

2 tablespoons soy sauce
2 tablespoons oyster sauce
2 teaspoons sesame oil
2 teaspoons sesame seeds
1 teaspoon grated fresh ginger
1 teaspoon brown sugar
1 clove garlic, crushed
400g lean beef rump steak
8 bamboo skewers

- In a medium bowl, combine soy sauce, oyster sauce, sesame oil, sesame seeds, ginger, brown sugar and garlic. Set aside.
- Cut the beef into 2cm cubes. Add to the marinade mixture. Cover and refrigerate for 1 hour.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Soak skewers in cold water for 5 minutes. Thread beef evenly onto skewers.
- Place skewers on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 12-15 minutes.

Serves 4

Freshly seasoned grilled rack of lamb

30ml olive oil

30ml lime juice

3 tablespoons chopped fresh coriander

1 teaspoon ground cumin

½ teaspoon ground coriander

2 cloves garlic, crushed

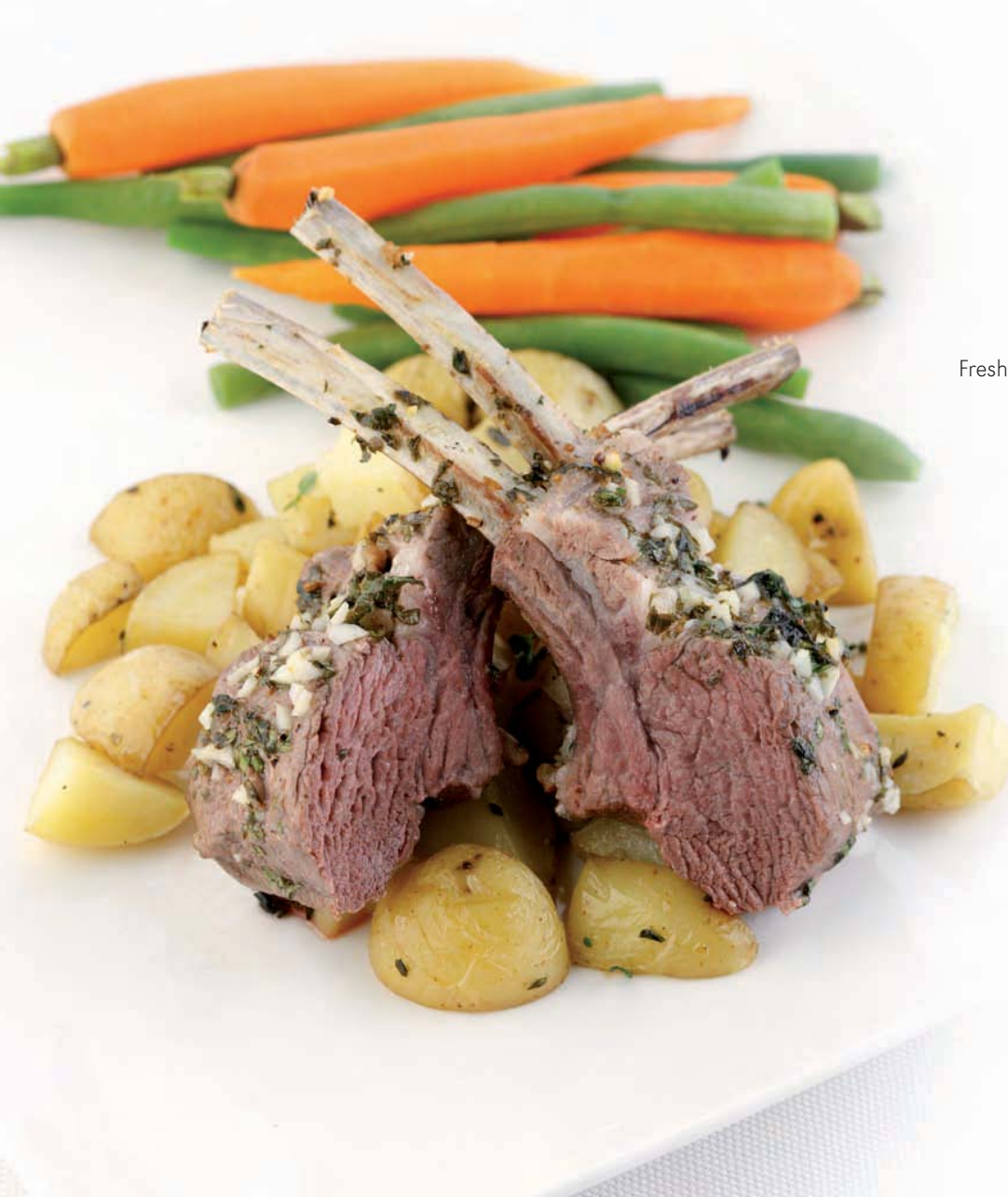
1 teaspoon salt

½ teaspoon ground black pepper

1 rack of lamb, approximately 8 cutlets

- In a small bowl, combine the olive oil, lime juice, fresh coriander, ground cumin, ground coriander, garlic, salt and pepper.
- Place lamb into a shallow casserole dish and add marinade. Cover and refrigerate for 2-3 hours or overnight.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Place lamb on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 32-35 minutes.

Serves 2-3



Freshly seasoned grilled rack of lamb

Tangy grilled beef skewers

- 2 cloves garlic, crushed
- 2 teaspoons grated fresh ginger
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 tablespoon light soy sauce
- 1 tablespoon lime juice
- 1 teaspoon sesame oil
- ½ teaspoon ground coriander
- ½ teaspoon chilli powder
- 1 teaspoon grated lemon rind
- 500g lean beef fillet
- 8 bamboo skewers

- In a large bowl, combine the garlic, ginger, brown sugar, soy sauce, lime juice, sesame oil, ground coriander, chilli powder and lemon rind. Set aside.
- Cut the beef fillet into 2cm cubes and add to the marinade mixture. Cover and refrigerate for 2 hours or overnight.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Soak skewers in cold water for 5 minutes. Thread the beef evenly onto skewers.
- Place skewers on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 12-15 minutes.

Serves 4

Plum spare ribs

- 750g pork spare ribs, cut into strips
- 210ml plum sauce
- ¼ teaspoon chilli powder

- In a large bowl, combine plum sauce and chilli powder. Mix until well combined.
- Add ribs to marinade, mix until evenly coated. Cover and refrigerate for 1-2 hours.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 150°C.
- Place ribs on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30-35 minutes.

Serves 4



Tangy grilled beef skewers

Asian beef salad



Asian beef salad

- 1 tablespoon cracked black pepper
- 1 tablespoon Chinese five spice powder
- 4 steak fillets (approximately 125g each)
- 125g bean sprouts
- 4 shallots, finely sliced
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- ½ large red capsicum, thinly sliced

DRESSING

- 3 tablespoons light soy sauce
- 2 bird's eye chillies, seeds removed,
finely chopped
- 2 teaspoons finely chopped lemon grass
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon sesame oil

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- In a small bowl, combine the black pepper and Chinese five spice powder. Press this mixture onto all sides of the steak fillets.
- Place the steaks on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 15-20 minutes.
- Allow to cool. Cut each fillet into thin slices.
- In a separate bowl, combine bean sprouts, shallots, ginger and capsicum. Set aside.

DRESSING

- In a separate bowl combine soy sauce, chilli, lemon grass, olive oil and sesame oil. Mix until well combined.
- To serve, arrange the beef slices across the top of the bean sprout mixture and drizzle with dressing mixture.

Serves 4

Italian herbed pizza

PIZZA BASE

- ½ cup plain flour, sifted
- ½ cup self-raising flour, sifted
- ½ teaspoon powdered mustard
- ¼ teaspoon Cajun seasoning
- salt to taste
- 60g butter, cubed
- 1 egg
- 50ml milk
- oil for brushing

TOPPING

- 4 rashers bacon, diced (approx. 125g)
- 1 small onion, finely diced
- 1 clove garlic, crushed
- 400g can diced tomatoes
- 1 tablespoon chopped fresh parsley
- 1 tablespoon chopped fresh basil
- ½ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- ½ cup grated tasty cheese
- salt and pepper to taste

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.

PIZZA BASE

- In a large bowl, combine the plain flour, self-raising flour, powdered mustard, Cajun seasoning and salt. Rub in the butter with your fingers until mixture resembles fine breadcrumbs. In a separate bowl, whisk together the egg and milk. Stir into the dry ingredients. Mix into a firm dough.
- On a clean floured surface, knead dough until smooth. Evenly roll dough out to a 22cm x 28cm rectangle, to fit the base of one of the baking trays provided. Brush with oil. Set aside.

TOPPING

- In a large bowl, combine the bacon, onion, garlic, tomatoes, parsley, basil, oregano and cayenne pepper. Mix until well combined.
- Spread this mixture evenly over the pizza base. Sprinkle with cheese.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 25-30 minutes.
- Serve hot.

Serves 4

Rosemary & garlic roast lamb

3 cloves garlic, halved

1.5kg leg lamb

2 tablespoons chopped fresh rosemary

¼ teaspoon salt

oil for brushing

- Cut six shallow slits into one side of the lamb. Press one piece of garlic into each slit.
- Lightly brush the lamb with oil, coating evenly. Rub rosemary into the surface of the lamb. Season with salt.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 160°C.
- Place lamb fat side up on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the lower position. Cook for 1 hour 35 minutes-1 hour 45 minutes.

Serves 4-6



Greek meatballs

Greek meatballs

1 tablespoon olive oil

1 clove garlic, crushed

1 bird's eye chilli, seeds removed,
finely chopped

2 shallots, finely chopped

500g minced beef

1 egg yolk

½ teaspoon dried parsley

½ teaspoon ground coriander

1 teaspoon salt

ground black pepper to taste

- In a small microwave safe glass bowl, combine the oil, garlic, chilli and shallots. Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 1-2 minutes. Set aside.
- In a large bowl, combine the beef, egg yolk, parsley, coriander, salt and pepper. Add the garlic and chilli mixture. Mix until well combined.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- With your hands, roll mixture into 3-4cm meatballs.
- Place meatballs on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 14-18 minutes.

Makes 20 meatballs (approximately)

Grilled garlic and herb lamb chops

- 3 cloves garlic, crushed**
- 1 tablespoon chopped fresh rosemary**
- 1 teaspoon chopped fresh thyme**
- 2 tablespoons olive oil**
- 1 teaspoon soy sauce**
- salt and pepper to taste**
- 4 lamb leg chops (approximately 200-250g each)**

- In a large bowl, combine the garlic, rosemary, thyme, oil, soy sauce, salt and pepper.
- Add the lamb to marinade, mix until evenly coated. Cover and refrigerate for 2 hours or overnight.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Place lamb chops on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 15-20 minutes.

Serves 4

Marinated steak

- 1 onion, chopped**
- 5 cloves garlic, crushed**
- ¼ cup olive oil**
- ¼ cup vinegar**
- ¼ cup soy sauce**
- 1 tablespoon chopped fresh rosemary**
- 1 teaspoon Dijon mustard**
- 1 teaspoon salt**
- ½ teaspoon black pepper**
- 4 beef scotch fillets (approximately 200-250g each)**

- In a food processor, combine onion, garlic, oil, vinegar, soy sauce, rosemary, mustard, salt and pepper. Process for 2 minutes until well combined.
- Place scotch fillets into a large bowl and add the marinade. Cover and refrigerate for 2 hours or overnight.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Place the steaks on the rack and on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 15-20 minutes.

Serves 4

Beef lasagne

500g minced beef

½ white onion, chopped

2 cloves garlic, crushed

½ green capsicum, diced

575g jar Napolitano sauce

½ teaspoon dried basil

½ teaspoon dried oregano

½ teaspoon white vinegar

2 tablespoons caster sugar

½ teaspoon salt

ground black pepper to taste

2 cups shredded mozzarella cheese

½ cup grated parmesan cheese

1 cup ricotta cheese

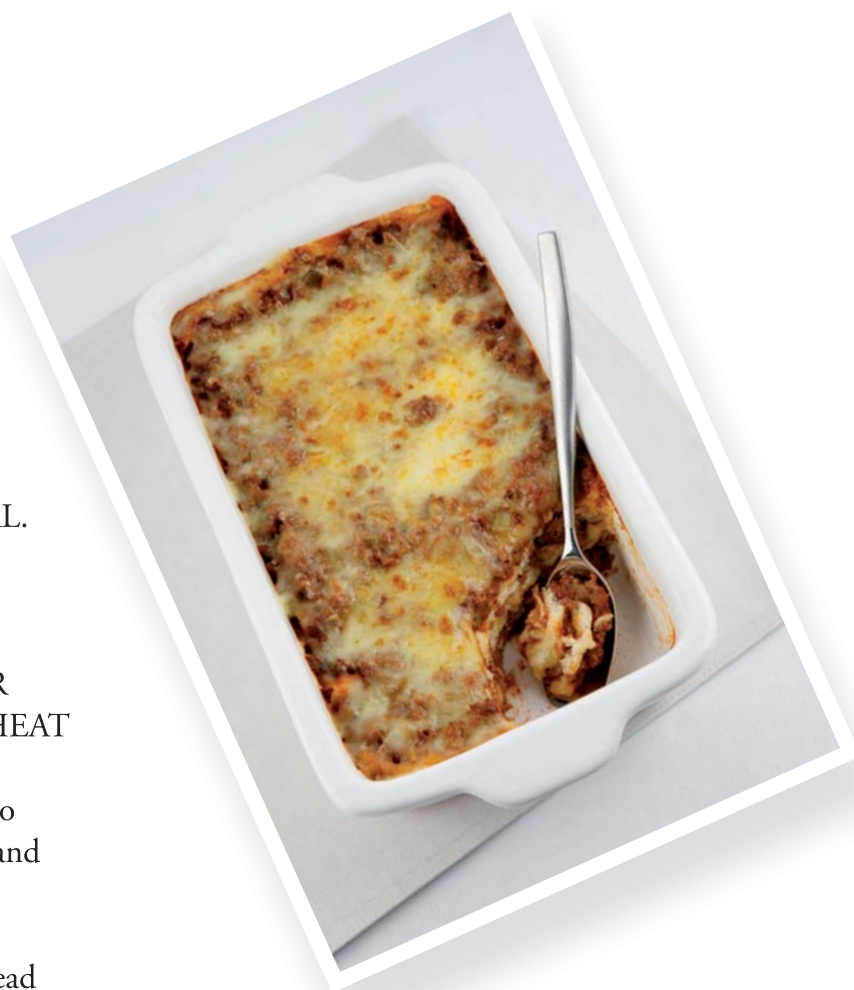
1 packet ready made lasagne sheets

- In a large microwave safe glass bowl, combine the minced beef, onion, garlic and capsicum.
- Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 6-8 minutes, stirring every 2 minutes. Drain. Set aside.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- In a medium bowl, combine Napolitano sauce, basil, oregano, vinegar, sugar, salt and pepper. Add the cooked beef. Mix until well combined.
- Using a large shallow casserole dish spread ⅓ of the beef mixture covering the base, then add a layer of lasagne sheet. Spread ½ cup of ricotta cheese over the lasagne sheet, and then sprinkle ½ cup mozzarella cheese followed

by ¼ cup parmesan cheese. Layer with one lasagne sheet.

- Continue with the next layer by spreading ½ of the remaining beef sauce, and continue with the same cheese mixture. Layer with one lasagne sheet.
- To finish the layers, spread remaining beef mixture over the top, sprinkling with remaining mozzarella cheese.
- Place casserole dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30-35 minutes.

Serves 6



Beef lasagne

Desserts

Moist carrot cake

1 cup oil

1 cup brown sugar

3 eggs

1½ cups self-raising flour, sifted

1 teaspoon baking powder

2 teaspoons cinnamon

¼ teaspoon salt

½ teaspoon ground ginger

1½ teaspoons ground nutmeg

1 teaspoon grated orange rind

2 large carrots, grated

80g chopped walnuts

CREAM CHEESE ICING

250g cream cheese

2 cups icing sugar

2 teaspoons lemon juice

- Lightly grease a round cake tin.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- In a large bowl, beat together the oil, sugar and eggs until well combined.
- Add flour, baking powder, cinnamon, salt, ginger, nutmeg and orange rind.
- Fold in carrots and walnuts.
- Pour mixture into prepared cake tin and place on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the lower position. Cook for 55-60 minutes.
- Cool before icing.

ICING

- Beat cream cheese until smooth.
- Add icing sugar and lemon juice and beat until smooth.
- Spread icing evenly over the cake.

Serves 6-8

Coconut apricot tarts

4 tablespoons caster sugar

125g butter

½ teaspoon vanilla essence

1 egg

2 cups plain flour, sifted

1 teaspoon baking powder

apricot jam

TOPPING

1 egg, beaten

½ cup caster sugar

1 cup desiccated coconut

- Lightly grease 2 dome patty trays (12 serves per tray).
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 220°C.
- In a large bowl, beat together sugar, butter and vanilla essence until light and fluffy. Add the egg and continue beating until well combined.
- Add the flour and baking powder, kneading with your hands to form a soft dough.
- On a clean floured surface, roll dough to ½cm thick. Using a 7-8cm circular cutter, cut out 24 circles.
- Press each circle into the bottom of each tray. Place ½-1 teaspoon of apricot jam in the centre of each circle.

TOPPING

- In a small bowl, combine egg, sugar and coconut. Mix until well combined. Add a spoonful of topping onto each patty.
- Place one patty tray on each of the baking trays provided.
- Place one baking tray in the upper position and the other in the lower position. Cook for 13-15 minutes.

Makes 24 tarts



Coconut apricot tarts

Bread and butter pudding

½ Vienna bread loaf, torn into small pieces

butter for spreading

¼ cup sultanas

1 egg, lightly beaten

300ml cream

1¼ cups milk

1 teaspoon vanilla essence

3 tablespoons caster sugar

¼ teaspoon ground nutmeg

extra sugar to sprinkle

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Spread butter on torn pieces of bread and place in a 2 litre casserole dish. Add sultanas. Set aside.
- In a medium bowl, combine the egg, cream, milk, vanilla essence and sugar. Mix until well combined. Pour over the bread and sultanas.
- Press bread into milk mixture to coat. Sprinkle with nutmeg and extra sugar.
- Place casserole dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 20 minutes.
- Allow to stand for 5-10 minutes. Serve with cream or ice cream.

Serves 4-6

Lamingtons

¾ cup caster sugar

125g butter, softened

1 teaspoon vanilla essence

2 eggs

½ cup milk

2 cups self-raising flour, sifted

¼ teaspoon salt

ICING

2 cups icing sugar

¼ cup cocoa powder

30g butter softened

4 tablespoons hot water

2 cups desiccated coconut

- Lightly grease a 20cm square cake tin.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- In a large bowl, beat together the sugar, butter and vanilla essence until light and fluffy. Add the eggs one at a time, beating after every addition. Pour in ⅓ of the milk, continuing to beat.
- Gently fold in flour, salt and remaining milk.
- Pour into prepared cake tin. Place cake tin on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the lower position. Cook for 40-45 minutes.
- Set aside to cool. Turn out.
- Cut the cake into 16 equal squares. Set aside for 3-4 hours to cool completely, or leave overnight.

ICING

- Evenly spread the coconut onto a large plate.
- Add the butter and water into a small bowl. Stir in the icing sugar and cocoa powder to form a smooth consistency.
- To start icing, pick up a piece of cake using long tongs and dip each side into the chocolate icing, followed by rolling the piece in the coconut. Continue to dip and roll each piece to make lamingtons.

NOTE: To slow down the cooling of the chocolate during dipping, place the bowl into a larger bowl of hot water.

Makes 16 pieces

Banana bread

4 ripe bananas, mashed

70g butter, softened

¾ cup brown sugar

1 egg

1 teaspoon vanilla essence

1 teaspoon baking powder

pinch of salt

½ teaspoon ground cinnamon

1½ cups plain flour

- Lightly grease a 13 x 20cm loaf pan.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- In a large bowl, mix together the mashed bananas and butter. Mix in sugar, egg, vanilla essence, baking powder, salt, cinnamon and flour. Mix until well combined.
- Pour mixture into prepared loaf pan and place on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the lower position. Cook for 40-50 minutes.

Serves 6-8



Banana bread

Cinnamon ring

DOUGH

- 2 cups plain flour, sifted**
- ½ teaspoon mixed spice**
- ¼ teaspoon cinnamon**
- ½ teaspoon salt**
- 30g butter**
- 14g yeast**
- ¼ cup caster sugar**
- ¼ cup warm water**
- ¼ cup milk**
- 1 egg, beaten**

FILLING

- 1 tablespoon butter, softened**
- ⅓ cup brown sugar**
- 1 teaspoon cinnamon**
- ⅓ cup mixed fruit**

ICING

- 1 cup icing sugar**
- 2 tablespoons milk**
- ½ teaspoon lemon juice**

- In a small bowl, combine flour, mixed spices, cinnamon and salt. Rub in the butter with fingertips until mixture resembles fine breadcrumbs. Set aside.
- In a separate bowl, mix together the yeast, sugar, water, milk and egg until well combined. Add to the flour mixture. Mix to form a soft dough and shape into a ball. Place into a glass bowl and on one of the baking trays provided.

- Set oven to STEAM > MANUAL > PROOF. Set time for 30 minutes.
- Roll out dough to a rectangle approximately 40cm x 20cm.

FILLING

- Spread butter and sprinkle with brown sugar, cinnamon and mixed fruit. Roll up from one of the widest sides to form a long log shape.
- Lightly grease one of the baking trays provided. Shape the dough into a ring and place on the baking tray. Press the ends together to form a seal. Using a knife, carefully make slits around the ring 2cm apart.
- Place baking tray in the upper position. Set oven to STEAM > MANUAL > PROOF. Set time for 30 minutes. Remove from oven.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BREAD > WITH PREHEAT 180°C. Cook for 10-15 minutes, until golden brown.

ICING

- Add the icing sugar, milk, and lemon juice in a small bowl. Mix until well combined. Pour over cake.

Serves 6-8

Strawberry cream wafers

- 1 egg white**
- 60g butter, softened**
- ¼ cup caster sugar**
- 1 tablespoon golden syrup**
- ¼ cup plain flour**

FILLING

- 1 punnet strawberries, sliced**

150ml cream

icing sugar to decorate

- Line both baking trays provided with baking paper.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- In a medium bowl, beat egg white until soft peaks form. Set aside.
- In a separate large bowl, beat together butter and sugar until light and fluffy. Stir in golden syrup, egg white and flour.
- Using a teaspoon, drop 9 small spoonfuls of mixture onto each baking tray provided. Evenly space leaving 6-7cm between each, making three rows of three.
- Place one of the baking trays in the upper position and the other in the lower position. Cook for 10 minutes, until golden brown.
- Place on a wire rack to cool.

FILLING

- When ready to serve, beat cream in a medium bowl until whipped. Place a spoonful of cream on one wafer, followed by sliced strawberries and topped with a second wafer. Continue with remaining wafers.
- Sprinkle icing sugar over wafers and serve.

Serves 9

Wild berry pie

PASTRY

2 cups self-raising flour

125g butter

3-5 tablespoons water

pinch of salt

FILLING

830g can mixed berries, drained

½ cup caster sugar

½ teaspoon salt

1 tablespoon cornflour

20g butter, melted

egg white, for glazing

extra caster sugar, to sprinkle

- In a large bowl, sift the flour. Rub in the butter with your fingertips until mixture resembles fine breadcrumbs. Stir in the salt. Slowly stir in enough water to form a soft dough. Knead dough until well combined.
- Wrap in greaseproof paper and chill for 30 minutes.
- In a large bowl, combine mixed berries, caster sugar, salt, cornflour and butter. Stand for 10 minutes to allow juices and flavours to develop.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 160°C.
- Roll out ⅔ of the pastry to line a 23 cm glass pie dish. Fill with the berry mixture. Roll out remaining ⅓ of pastry to cover the pie dish. Gently press together the sides of the pastry with a fork, forming a seal.
- Lightly brush the top of the pie with egg white. Sprinkle with extra caster sugar. Pierce the top of the pastry with a fork 3 times to allow air to escape while cooking.
- Place the pie dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30-35 minutes.
- Stand 10 minutes before serving.

Serves 6-8

Crème caramel

200ml milk

½ vanilla pod

100ml cream

2 eggs

1 egg yolk

2 tablespoons sugar

CARAMEL

½ cup caster sugar

4 tablespoons water

- In a large microwave safe glass bowl, add milk and vanilla pod. Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 2 minutes. Set aside.
- In a separate bowl combine cream, eggs, egg yolk and sugar. Whisk until well combined.
- Remove vanilla pod from milk and add to egg mixture. Continue to whisk until well combined. Set aside.

CARAMEL

- In a small bowl, combine the caster sugar and water. Mix until well combined. Set oven to MICROWAVE > MANUAL. Cook for 6-8 minutes or until light golden colour is achieved. Stir every 30 seconds.
- Coat the base of 4 small ramekins with caramel. Allow to cool.
- Fill each ramekin with the milk mixture.
- Place ramekins on one baking tray, provided.
- Place baking tray in the upper position. Set oven to STEAM > MANUAL > STEAM LOW. Cook for 35 minutes.
- Allow to stand for 10 minutes in the oven without opening the door. Allow to cool before serving. Serves 4

NOTE: Caution should be applied when preparing and handling the caramel as mixture is very hot and may burn quickly.

Shortbread wedges

1 cup plain flour, sifted

1 cup rice flour, sifted

⅔ cup icing sugar

pinch of salt

1 teaspoon vanilla essence

250g butter, cubed

- Lightly grease 23cm glass pie dish.
- In a large bowl, combine plain flour and rice flour. Stir in sugar, salt and vanilla.
- Rub in the butter to form a soft dough. Wrap in greaseproof paper and chill for 1 hour.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 160°C.
- Press mixture into pie dish. Score into slices.
- Place pie dish on one of the baking trays provided.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 30-35 minutes. Cut slices while warm.

Makes 16 pieces (approximately)

Shortbread wedges



Self-saucing sticky date pudding

60g butter, softened
2/3 cup caster sugar
2 eggs
200g pitted dates, chopped
1 cup boiling water
1 teaspoon baking powder
1 1/2 cups self-raising flour, sifted

SAUCE

2 cups boiling water
1 cup brown sugar
25g butter, chopped

- Lightly grease a 3 litre casserole dish.
- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- In a large bowl, beat together the butter and sugar until light and fluffy. Add eggs and continue beating until well combined.
- Place dates into a bowl and cover with boiling water. Add baking powder and mix until well combined. Set aside.
- Add flour to butter, sugar and egg mixture. Gently stir in dates and water until well combined. Pour into prepared casserole dish.

SAUCE

- In a medium bowl, combine the boiling water, brown sugar and butter. Mix until well combined. Pour over mixture.
- Place casserole dish on baking tray provided.
- Place baking tray in the lower position. Cook for 30-35 minutes. Serve hot.

Serves 4-6

Plain scones

3 1/2 cups self-raising flour
60g butter, cubed
2 tablespoons caster sugar
1/4 teaspoon salt
1 1/2 cups milk
extra milk for glazing

- Set oven to SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.

- In a large bowl, combine the flour and butter, rub in the butter with your fingertips until mixture resembles fine breadcrumbs. Stir in sugar and salt. Stir in the milk to form a soft dough. Knead dough until well combined.
- Lightly grease one of the baking trays provided and dust with flour.
- On a clean floured surface, roll dough to 3cm thick. Cut out scones using a 7cm round cutter. Place scones on baking tray touching each other. Lightly brush the extra milk over scones.
- Place baking tray in the upper position. Cook for 20 minutes.

Makes 15-18 scones (approximately)

Index

A

- Asian beef salad 35
- Asian greens 8

B

- Baked ricotta and vegetable frittata 14
- Banana bread 43
- Beef lasagne 39
- Bread and butter pudding 42

C

- Cheesy asparagus risotto 12
- Cheesy salmon cannelloni 18
- Cherry tomato frittata 13
- Chicken and vegetable rolls 28
- Chicken satay 24
- Cinnamon ring 44
- Coconut apricot tarts 41
- Crème caramel 46
- Crumbed fish fingers 23

F

- Fish cakes 22
- Freshly seasoned grilled rack of lamb 33

G

- Garlic and thyme potatoes 8
- Greek meatballs 37
- Grilled chicken Caesar salad 28
- Grilled chilli lemon octopus 16
- Grilled Chinese chicken wings 27
- Grilled coconut chicken 25
- Grilled garlic and herb lamb chops 38
- Grilled garlic prawns 16
- Grilled soy beef skewers 32
- Grilled tuna steaks 19
- Grilled white wine prawns 17

H

- Herb roasted chicken 30

I

- Italian herbed pizza 36

L

- Lamingtons 42

M

- Marinara risotto 20
- Marinated salmon 21
- Marinated snapper 18
- Marinated steak 38
- Mediterranean vegetables 12
- Moist carrot cake 40
- Mushroom risotto 12

O

- Orange carrots 14

P

- Pasta Napolitano 14
- Plain scones 47
- Plum spare ribs 34
- Potato salad with avocado and prosciutto 10

R

- Roast vegetables 10
- Rosemary & garlic roast lamb 37

S

- Self-saucing sticky date pudding 47
- Shortbread wedges 46
- Spicy grilled chicken skewers 26
- Spicy mustard drumsticks 25
- Spinach and ricotta lasagne 15
- Strawberry cream wafers 44
- Stuffed Portobello mushrooms 9

T

- Tandoori style vegetables 11
- Tangy grilled beef skewers 34
- Thai scallops 20

V

- Vegetable chicken patties 31
- Vegetable rice paper rolls 30

W

- Wholemeal chicken 26
- Wild berry pie 45

SHARP

超高温蒸汽烤炉食谱



夏普营销部: Chasnyn Ousmand
夏普食谱开发测试部: Krystle Babik
文字编辑: Sophie Seeger
摄像: Andrew Furlong
食品造型师: Melinda Henry
设计: John Bull 丛书设计公司
出版商: Ray Ramsay

由The Custom Book代表夏普公司出版

©夏普公司

未经出版商事先书面许可, 本出版物任何部分均不得复制。
R.A Ramsay私人有限公司 ABN 16 001 864 446 t/a 图书公司*

内容

简介 3

图表 4

蔬菜 8

海鲜 16

鸡肉 24

肉类 32

甜点 40

索引 48



夏普超高温蒸汽烤炉简介…

感谢您购买夏普超高温蒸汽烤炉，它将带您进入健康烹饪的新世纪。这款创新型的烤炉由传统蒸汽技术及可烘焙、烘烤、烧烤等加热的过程构成。

手动操作是您使用此款新烤炉的第一步，我们将详细阐述夏普超高温蒸汽烤炉如何运作及正确的操作方式。掌握如何使用烤炉后，回顾本食谱了解如何烹调自己喜爱的美味佳肴。本书所述食谱操作简单，是烹饪美食的理想选择。

夏普超高温蒸汽烤炉采用特有的对流加热、蒸汽、高温蒸汽处理技术，提高食物的口感与味道，更能降低食物脂肪与卡路里，保持其维生素含量及营养。

这项多功能的“创新技术”提供一种新型健康的烹调方式，四合一的烹调选择为现代生活方式的需要提供便利。它是一台您梦寐以求的烤炉。夏普诚邀您一起享受夏普超高温蒸汽烤炉带来的美味佳肴。

图表

夏普美食测试部的专家已精心编制烹调说明图表，为您提供最受欢迎食物数量、烤炉设置、烹调时间的快速参考。

参照以下图表用夏普蒸汽烤炉烹调你最喜欢或最简便的美食。

注意：除注明冷冻的条目外，烹饪时间与烤炉设置为新鲜或已解冻的食物所使用。

蒸汽：高温蒸汽图表

使用烤盘，烤架及（或）蒸盘

食物		重量/数量	烤炉设置	烤炉位置	时间	
海鲜	全鱼	0.2-1千克	自动：鲜鱼/ 鲜虾	上层	预设	
	0.5英寸厚肉片	0.2-1千克	自动：鲜鱼/ 鲜虾	上层	预设	
	鱿鱼	0.2-0.6千克	手动：高温蒸汽	上层	5-8分钟	
家禽肉	半块鸡胸肉	0.25-1千克	手动：高温蒸汽	上层	25-30分钟	
饺子	冷冻饺子	0.1-0.5千克	自动：冷冻 方便食品（饺子）	上层	预设	
贝类	带壳牡蛎	0.2-0.9千克	手动：高温蒸汽	上层	25-30分钟	
	带壳蚌类	0.2-0.9千克	手动：高温蒸汽	上层	5-8分钟	
	扇贝	0.2-0.7千克	手动：高温蒸汽	上层	5-8分钟	
	大只对虾	0.2-0.5千克	自动：鲜鱼/ 鲜虾	上层	预设	
蔬菜	白芦笋	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜1	上层	预设	
	绿花椰菜	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜1	上层	预设	
	胡萝卜	小胡萝卜	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜2	上层	预设
		切丝，0.25英寸厚	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜2	上层	预设
	西兰花	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜2	上层	预设	
	玉米棒	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜2	上层	预设	
	四季豆，切成2英寸小段	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜2	上层	预设	
	蘑菇	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜1	上层	预设	
	绿叶蔬菜	白菜，切段	1-4杯	手动：高温蒸汽	上层	3-6分钟
		芥蓝，切段	1-4杯	手动：高温蒸汽	上层	3-6分钟
		大白菜，切段	1-4杯	手动：高温蒸汽	上层	3-6分钟
		菜心	1-4杯	手动：高温蒸汽	上层	3-6分钟
		菠菜，撕开	1-4杯	手动：高温蒸汽	上层	3-6分钟
		小个黄色长南瓜，切成两半	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜1	上层	预设
		西葫芦，切0.25英寸的细丝	0.2-1千克	自动：新鲜蔬菜1	上层	预设
土豆	带皮土豆	0.8千克	手动：高温蒸汽	上层	35分钟	
	小土豆	0.8千克	手动：高温蒸汽	上层	30分钟	
米饭		1.5杯水	手动：高温蒸汽	上层	25分钟	
		2.5杯水	手动：高温蒸汽	上层	28分钟	
意大利面		1.5杯水	手动：高温蒸汽	上层	23分钟	
		2.5杯水	手动：高温蒸汽	上层	27分钟	

注意：以上功能仅在蒸煮键下使用。请按照图表中的烤炉设置操作。

烹调米饭。或意大利面时，用一个2升的浅砂锅直接放在烤盘上。

烹调蔬菜或饺子类请使用烤架上的蒸盘。

超高温蒸汽对流加热： 烘烤图表

使用烤盘及烤架

食物		重量/数量	烤炉设置	烤炉位置	时间	生熟程度
牛肉	煎颈片肉	1-2千克	自动：烤：烤牛柳	下层	预设	半熟
		1-2千克	自动：烤：烤牛柳：其他	下层	预设	全熟
	里脊肉	1-2千克	手动：SS 烘焙/烘烤：预热200℃	下层	30-40分钟	半熟
		1-2千克	手动：SS 烘焙/烘烤：预热200℃	下层	40-50分钟	全熟
羊肉	羊腿肉	1-2千克	自动：烤：烤羊腿	下层	预设	全熟
	羊排	约8块肉片	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热180℃	下层	35分钟	半熟/全熟
猪肉	无骨猪柳	0.9-1.5千克	自动：烤：烤猪肉	下层	预设	全熟
	排骨	750克	手动：SS 烘焙/烘烤：预热150℃	下层	30分钟	半熟/全熟
	里脊肉	0.3-1千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热200℃	下层	30-40分钟	全熟
家禽肉	半块鸡胸肉	0.25-1千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热190℃	下层	25-30分钟	全熟
	整只鸡	0.9-2千克	自动：烤：烤鸡肉	下层	预设	全熟
火鸡	整只火鸡 配佐料	4.5千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热220℃	下层	120分钟	全熟
		6千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热220℃	下层	150分钟	全熟
鸭肉	整只鸭	2千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热200℃	下层	60-70分钟	全熟

注意：以上功能仅在蒸煮键下使用。请按照图表中的烤炉设置操作。

因含糖或蜂蜜的腌泡汁在高温下快速焦化，生熟程度或将受到影响。

缩写：SS=高温蒸汽，P=预热

超高温蒸汽对流加热： 烤肉图表

使用烤盘及烤架

食物		重量/厚度	烤炉设置	烤炉位置	时间	生熟程度	
牛肉	汉堡 1-4肉片		1-2厘米厚	手动：SS烧烤：预热	上层	12-15分钟	全熟
	牛排	T骨牛排、肉眼牛排、西冷牛排	0.2-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	10-13分钟	半熟
			0.2-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	14-17分钟	全熟
鱼肉	鱼排		0.2-1千克	自动：烧烤：烤鱼	上层	预设	薄片
羊肉	肉块（羊腰肉或肋骨）		0.1-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	18-22分钟	全熟
猪肉	无骨猪腰肉		0.1-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	18-22分钟	全熟
家禽肉	半块鸡胸		0.25-1千克	自动：烧烤：鸡肉	上层	预设	全熟
			0.2-1千克	自动：烧烤：鸡腿	上层	预设	全熟
香肠	普通香肠		0.2-0.6千克	手动：SS烧烤：预热	上层	15-20分钟	熟透
	低脂牛肉		0.2-0.6千克	手动：SS烧烤：预热	上层	15-20分钟	熟透
贝类	扇贝		多达0.5千克	手动：SS烧烤：预热	上层	7-10 分钟	不透明
	大只对虾		多达0.5千克	手动：SS烧烤：预热	上层	7-10分钟	不透明

注意：以上功能仅在蒸煮键下使用。请按照图表中的烤炉设置操作。

缩写：SS=高温蒸汽，P=预热

超高温蒸汽对流加热：烘焙图表

使用烤盘及/或烤架

食物			重量/数量	烤炉设置	烤炉位置	时间
面包	面包卷	冷冻的	1袋	手动：SS面包：预热200℃	下层	6-7分钟
		自制或混合料	8卷	手动：SS面包：预热220℃	下层	10-15分钟
	面包片、自制或混合料		13x20厘米锡纸	自动：烘焙：面包	下层	预设
蛋糕	枕头蛋糕		13x20厘米锡纸	手动：SS面包：预热180℃	下层	45分钟
	马德拉岛蛋糕		13x20厘米锡纸	自动：烘焙：蛋糕	下层	预设
	黄油蛋糕		20厘米方形锡纸	自动：烘焙：蛋糕	下层	预设
甜点	酥饼		1	手动：SS烘焙/烘烤：预热160℃	上层	60分钟
	饼干曲奇	自制或混合料	15	手动：SS烘焙/烘烤：预热180℃	上/下层	12-14分钟
		冷藏的	1袋	手动：SS烘焙/烘烤：预热180℃	上/下层	12-14分钟
	自制松饼或混合料		1袋	手动：SS烘焙/烘烤：预热180℃	上/下层	15-20分钟
	自制纸杯蛋糕或混合料		12个	手动：SS烘焙/烘烤：预热180℃	上/下层	20-25分钟
鱼制品	冷冻鱼片，捣碎或切片		0.2-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热200℃	上层	15-20分钟
	冷冻鱼棒，捣碎或切片		0.25-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热200℃	上层	15-20分钟
馅饼	冷冻水果派		23厘米	手动：SS烘焙/烘烤：预热180℃	上层	32-37分钟
	自制水果派		23厘米	手动：SS烘焙/烘烤：预热160℃	上层	30-35分钟
	冷冻肉派		1-4个	手动：SS烘焙/烘烤：预热180℃	上层	15-20分钟
披萨	冷冻披萨		0.2-1千克	自动：烘焙：冷冻披萨	上/下层	预设
冷冻快餐	意式宽面		400克	手动：SS烘焙/烘烤：预热180℃	上层	35分钟
土豆制品	冷冻薯条		0.2-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热210℃	上层	15-20分钟
	冷冻土豆块、土豆煎饼		0.2-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热210℃	上层	15-20分钟
家禽肉制品	配料冷冻	鸡爪	0.25-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热220℃	上层	12-15分钟
		鸡块	0.25-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热220℃	上层	12-16分钟
		鸡胸/肉排	0.2-0.4千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热200℃	上层	21-26分钟
	配料冷藏	鸡块	0.25-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热220℃	上层	14-16分钟
		鸡胸/肉排	0.2-0.5千克	手动：SS烘焙/烘烤：预热220℃	上层	12-16分钟

注意：以上功能仅在蒸煮键下使用。请按照图表中的烤炉设置操作。
烹调鱼肉或家禽肉类是可同时使用烤盘及烤架

缩写：SS=高温蒸汽，P=预热

超高温蒸汽对流加热：烘烤图表

使用烤盘及烤架

食物		重量/数量	烤炉设置	烤炉位置	时间	生熟程度
牛肉	煎颈片肉	1-2千克	自动：烤：烤牛柳	下层	预设	半熟
		1-2千克	自动：烤：烤牛柳：其他	下层	预设	全熟
	里脊肉	1-2千克	手动：SS 烘焙/烘烤：预热200℃	下层	30-40分钟	半熟
		1-2千克	手动：SS 烘焙/烘烤：预热200℃	下层	40-50分钟	全熟
羊肉	羊腿肉	1-2千克	自动：烤：烤羊腿	下层	预设	全熟
	羊排	约8块肉片	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热180℃	下层	35分钟	半熟/全熟
猪肉	无骨猪柳	0.9-1.5千克	自动：烤：烤猪肉	下层	预设	全熟
	排骨	750克	手动：SS 烘焙/烘烤：预热150℃	下层	30分钟	半熟/全熟
	里脊肉	0.3-1千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热200℃	下层	30-40分钟	全熟
家禽肉	半块鸡胸肉	0.25-1千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热190℃	下层	25-30分钟	全熟
	整只鸡	0.9-2千克	自动：烤：烤鸡肉	下层	预设	全熟
火鸡	整只火鸡配佐料	4.5千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热220℃	下层	120分钟	全熟
		6千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热220℃	下层	150分钟	全熟
鸭肉	整只鸭	2千克	手动：SS 烘焙/烘烤：无预热200℃	下层	60-70分钟	全熟

注意：以上功能仅在蒸煮键下使用。请按照图表中的烤炉设置操作。

因含糖或蜂蜜的腌泡汁在高温下快速焦化，生熟程度或将受到影响。

缩写：SS=高温蒸汽，P=预热

超高温蒸汽对流加热：烤肉图表

使用烤盘及烤架

食物		重量/厚度	烤炉设置	烤炉位置	时间	生熟程度	
牛肉	汉堡 1-4肉片		1-2厘米厚	手动：SS烧烤：预热	上层	12-15分钟	全熟
	牛排	T骨牛排、肉眼牛排、西冷牛排	0.2-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	10-13分钟	半熟
			0.2-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	14-17分钟	全熟
鱼肉	鱼排	0.2-1千克	自动：烧烤：烤鱼	上层	预设	薄片	
羊肉	肉块（羊腰肉或肋骨）		0.1-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	18-22分钟	全熟
猪肉	无骨猪腰肉		0.1-0.8千克	手动：SS烧烤：预热	上层	18-22分钟	全熟
家禽肉	半块鸡胸		0.25-1千克	自动：烧烤：鸡肉	上层	预设	全熟
			0.2-1千克	自动：烧烤：鸡腿	上层	预设	全熟
香肠	普通香肠		0.2-0.6千克	手动：SS烧烤：预热	上层	15-20分钟	熟透
	低脂牛肉		0.2-0.6千克	手动：SS烧烤：预热	上层	15-20分钟	熟透
贝类	扇贝		多达0.5千克	手动：SS烧烤：预热	上层	7-10分钟	不透明
	大只对虾		多达0.5千克	手动：SS烧烤：预热	上层	7-10分钟	不透明

注意：以上功能仅在蒸煮键下使用。请按照图表中的烤炉设置操作。

缩写：SS=高温蒸汽，P=预热

蔬菜

百里香烤土豆

小土豆800克
橄榄油1汤匙
捣碎的大蒜2瓣
捣碎的百里香叶1汤匙
适量食盐及胡椒

将土豆切成1-2厘米的方块。
在大碗中加入橄榄油、大蒜、百里香、食盐、胡椒混合搅拌均匀。
将土豆放入混合酱汁中，翻动均匀。
取出沥油，将土豆放入烤盘中。
将烤盘放在烤炉的上层。
烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>超高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热200℃，烤30-35分钟即可。

4人份

绿色时蔬

白菜250克
西兰花250克
蚝油2汤匙
芝麻油半汤匙

白菜及西兰花洗净切块。
切长约10厘米的相等长度。
将蔬菜放在烤架的蒸盘及烤盘中。
将烤盘放在烤炉上层。
烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽>蒸6分钟。
从烤炉中取出蔬菜，搁置一分钟，沥干水分。
将蚝油、芝麻油倒入小碗中搅拌均匀。
把蔬菜倒入餐盘，加调味汁搅匀。
热食

2-4人份

酿龙葵菇



酿龙葵菇

白面包2片
培根肉2片
青葱4根, 切段
日晒番茄干100克、切片
指天椒1个, 去籽切丁
特香奶酪碎半杯
帕马森奶酪半杯
西芹一汤匙, 切碎
大蒜2瓣, 拍碎
龙葵菇8个, 去菌管(每个约80-100克)
小块黄油20克
适量食盐、胡椒

将面包加工成面包屑, 先放一边。
用两张厨房纸巾将包住培根, 放在烤炉底座。
烤炉调至微波炉>手动。
烹调2分钟。
将青葱和培根放入微波炉专用玻璃碗中。
烤炉调至微波炉>手动。
烹调1分钟。
烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤肉>预热。
将面包屑、培根、青葱、日晒番茄干、辣椒、奶酪、西芹、大蒜、食盐及胡椒混合, 搅拌均匀。
将混合后的肉馅酿入龙葵菇中。
将黄油切成8个同等的小块, 每个龙葵菇上放一块。
把酿好的龙葵菇放在烤盘的烤架上。
将烤盘放在烤炉上层。
烤15分钟。

4人份



烤蔬菜

烤蔬菜

小土豆300克
甘薯300克
欧防风250克
橄榄油2汤匙
干牛至1汤匙
干西芹1汤匙
少量食盐
蔬菜洗净。

将土豆切成4半或1-2厘米的方块。
甘薯切成长1-2厘米的方块、欧防风切成4半。
用大碗将油、牛至、西芹、食盐混合，搅拌至均匀。
将蔬菜加入混合调味汁中，搅拌均匀。
将蔬菜放入烤盘。
将烤盘放在烤炉上层。
烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>超高温蒸汽烘焙/烧烤>无预热200℃, 烤30-35分钟。

4人份

鳄梨火腿土豆沙拉

小土豆1千克，切成4半
西班牙洋葱1个，切成圈
黄油30克
蛋黄酱半杯
细香葱1汤匙，切段
鳄梨1个，切片
柠檬汁1汤匙
熏火腿4片，切成条状
适量黑胡椒粉
更多细香葱用于装饰
更多火腿条用于装饰

将土豆放在烤盘上。
将烤盘放在烤炉的上层。
将烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽>, 蒸25-30分钟。用锡纸盖住放置5分钟。
在微波炉专用碗中加入洋葱圈及黄油。
将烤炉调至微波炉>手动。
烹调1分钟或自动跳挡。
将土豆、蛋黄酱、细香葱与洋葱放入碗中搅拌均匀。
鳄梨切块并撒上柠檬汁。
将鳄梨、火腿加入土豆混合物中，轻轻搅拌均匀，再加入黑胡椒调味。
用剩余的细香葱、火腿加以装饰。
与凉拌鸡肉、其他肉类同食或做午餐单独食用。

4人份

唐杜里蔬菜

南瓜200克
小甘薯1个（约200克）
中等大小胡萝卜2个
中等大小土豆1个（约180克）
酸奶1汤匙
捣碎生姜1汤匙
辣椒粉0.25汤匙
红辣椒2汤匙
咖喱粉1汤匙
油1汤匙
柠檬汁半汤匙

蔬菜剥皮洗净，切成1-2厘米的小块。
用大碗中将酸奶、生姜、辣椒粉、红辣椒、咖喱粉、油及柠檬汁混合搅拌均匀。
将蔬菜放入混合调味汁中搅匀。
将蔬菜放入烤盘中。
将烤盘放在烤炉上层。
将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热200℃，烤35-40分钟。

4人份



唐杜里蔬菜

芝士芦笋烩饭

新鲜芦笋2根
青葱3根，切段
大蒜3瓣，拍碎
鸡汤2杯 半
艾保利奥米2杯，洗净
特香奶酪碎半杯
新鲜帕玛森奶酪碎1杯
适量食盐、胡椒

芦笋削皮，切成适合食用的大小即可。
用大碗中将芦笋、青葱、大蒜及鸡汤混合搅拌均匀。

接着加入大米、特香奶酪、帕玛森奶酪、食盐及胡椒，搅拌均匀。
小心将混合物倒入烤盘中，均匀铺开。
将烤盘放在烤炉上层。
将烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽> 蒸25分钟即可。

4人份

地中海蔬菜

西班牙洋葱1个
西葫芦2个(400克)
红辣椒1个(280克)
茄子1个(300克)
小蕃茄250克

橄榄油3汤匙
干西芹0.25汤匙
干牛至0.25汤匙
适量食盐及胡椒
烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤焙/烘烤>预热220℃
西葫芦、茄子切成约1厘米厚、6厘米长的小块。柿子椒切条、洋葱切成楔子形。
将蔬菜、橄榄油、西芹、牛至、食盐及胡椒加入大碗中混合搅拌均匀。

将蔬菜放入烤盘中。
将烤盘放在烤炉上层。

烤35-40分钟即可。

4-6人份

意式香菇烩饭

香菇300克、洗净切丁
大西班牙洋葱1个，切丁
大蒜2瓣，拍碎
蔬菜汤2杯
奶油半杯
艾保利奥米2杯，洗净
切碎的新鲜罗勒1汤匙
切碎的新鲜西芹1汤匙
切碎的新鲜百里香1汤匙
切碎的帕玛森奶酪三分之一杯
适量食盐及胡椒

将香菇及洋葱放入大碗中。加入大蒜、蔬菜汤及奶油搅拌均匀。

接着加入大米、罗勒、西芹、百里香、帕玛森奶酪、食盐及胡椒。

混合搅拌均匀。

将混合后的食材小心倒入烤盘，均匀摊开。

将烤盘放在烤炉上层。

将烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽> 蒸25分钟即可。

4人份

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤焙/烘烤>预热200℃。

番茄切半放入抹油的2升砂锅中，撒上西芹及细香葱。

用中等大的碗将面粉、鸡蛋混合搅拌均匀。慢慢加入酸奶油、牛奶、食盐及胡椒。

将混合后的食材慢慢地倒在番茄上，再撒上切达奶酪。

将砂锅放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤30分钟即可。

4人份

番茄蛋饼

小番茄200克

切碎的新鲜西芹2汤匙

切碎的新鲜细香葱1汤匙

中筋面粉四分之一杯

大鸡蛋4个，打散

酸奶油3汤匙

牛奶1杯

食盐四分之一汤匙

适量胡椒

切碎的切达奶酪1杯



番茄蛋饼

糖渍橙皮胡萝卜

胡萝卜500克去皮
已溶解的黄油40克
切碎的橙皮1汤匙
白砂糖1汤匙

胡萝卜切四半，再切成5厘米的段。
将胡萝卜丝放在烤盘烤架上的蒸盘中。
将烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽。

将烤盘放在烤炉上层。

蒸16分钟即可。

用中等大的碗将黄油、橙皮、糖混合搅拌均匀。

将蒸好的胡萝卜加入混合调味汁，翻动使其均匀浸到酱汁中。

热食

4人份

丽可塔奶酪蔬菜饼

丽可塔奶酪500克

洋葱1个，切丁

鸡蛋2个打散

切碎的切达奶酪一杯

切碎帕玛森奶酪半杯

1个切碎的西葫芦

红柿子椒半个，切丁

用黄油涂抹2个松饼托盘（每个烤盘可放6个）。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温。

蒸汽烤焙/烘烤>预热180℃。

用中等大的碗将所有配料混合搅拌均匀。

将混合酱汁在松饼托盘上均匀摊开。

将松饼托盘放在烤盘上。

将两个烤盘分别放在烤炉上、下层，烤20分钟或疏松金黄即可。

热食

可做12个

番茄酱汁意大利面

400克碎番茄2罐

番茄酱4汤匙

大蒜2瓣，拍碎

青葱1杯，切段

糖2茶匙

2茶匙蔬菜汤

意大利宽面375克

适量食盐、胡椒

将意大利面放在烤盘的底部。

将碎番茄、番茄酱、大蒜、青葱、糖、蔬菜汤、盐及胡椒混合拌匀。

将混合调味汁均匀铺在意大利面上。

将烤盘放在烤炉的上层。

将烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽，蒸25分钟或面条变软即可。

搅拌并盖上铝箔纸，放置3-5分钟后可食用。

4人份

丽可塔菠菜千层面

菠菜（银甜菜）1捆，洗净（约500克）

橄榄油2茶匙

洋葱1个，切碎

大蒜2瓣，拍碎

新鲜丽可塔奶酪500克

切碎的新鲜罗勒2汤匙

新鲜意大利千层面3片

切碎的玛苏里拉奶酪1杯

适量食盐及胡椒

菠菜去梗切段，放入微波炉专用的大玻璃碗中。

将烤炉调至微波炉>手动，烹调7分钟，中途搅拌。菠菜沥干水分，挤掉多余的水分，先放在一边。

在另一个微波炉专用大玻璃碗中加入油、洋葱、大蒜。

将烤炉调至微波炉>手动。

烹调3分钟，中途搅拌。

将洋葱混合配料、丽可塔奶酪、罗勒、食盐及胡椒加入菠菜中拌匀。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤焙/烘烤>预热180℃。

准备一个大的浅砂锅，将三分之一的菠菜放在锅底。

盖上一层千层面。

再铺上剩余菠菜的一半，倒入三分之一的纳波利塔诺酱，接着再盖上一层千层面。

重复以上步骤将剩下的菠菜、纳波利塔诺酱的一半及千层面放入锅中。

再倒入剩下的纳波利塔诺酱，均匀铺开。

撒上玛苏里拉奶酪。

将砂锅放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤30-35分钟。

6人份



丽可塔菠菜千层面



香辣柠檬章鱼

海鲜

香辣柠檬章鱼

小章鱼400克
磨碎的柠檬皮一个
柠檬汁四分之三杯
橄榄油2汤匙
2汤匙辣椒酱（甜辣椒酱亦可）
大蒜4瓣，拍碎

用水冲洗章鱼，确保鱼头干净。大块的章鱼须切成小块以便熟透。

用大碗将柠檬皮、柠檬汁、大蒜、油、辣椒酱混合搅匀。

将章鱼放入腌料中，盖好放入冰箱冷藏腌制2小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烧烤>预热。

取出章鱼并放在烤盘上。
将烤盘放在烤炉上层。
烤7-10分钟。
撒上西芹叶装饰，配柠檬片及蔬菜沙拉食用。
注意：烹调时间长短可根据个人口感而定。
2人份

蒜香烤虾

大虾500克，去皮、去黑线、留虾尾
蔬菜油三分之一杯
芝麻油3茶匙
芫荽籽粉1茶匙

大蒜3瓣，拍碎

白酒2汤匙

竹签8根

用中等大的碗中 将蔬菜油、芝麻油、芫荽、大蒜及白酒混合搅匀。

将虾加入腌料中，盖好放入冰箱冷藏腌制2小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烧烤>预热。

将竹签放在冷水中浸泡5分钟。

用竹签将虾串好。

将串好的虾放入烤盘中。

将烤盘放在烤炉 的上层。

烹调7-10分钟。

4人份

白酒烤虾

大虾500克、去皮、去黑线、留虾尾

食盐半茶匙

黑椒1茶匙

白酒三分之一杯

奶油三分之一杯

大蒜3瓣，捣碎

芫荽籽粉半茶匙

竹签8根

用中等大的碗中 将蔬菜油、芝麻油、芫荽、大蒜及白酒混合搅匀。

将虾加入腌料中，盖好放入冰箱冷藏腌制2小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烧烤>预热。

将竹签放在冷水中浸泡5分钟。

用竹签将虾串好。

将串好的虾放入烤盘中。

将烤盘放在烤炉 的上层。

烹调7-10分钟。

4人份

蒜香烤虾



酱汁甲鱼

酱油2汤匙

大蒜2瓣，拍碎

1汤匙芝麻油

磨碎生姜末1茶匙

切碎的新鲜芫荽1汤匙

指天椒2个，去籽切丝

500克甲鱼一只，清洗干净

用小碗将酱油、大蒜、芝麻油、生姜、芫荽及辣椒混合搅匀。

将甲鱼放入一个大的浅砂锅中，盖好冷藏2小时，如果甲鱼太大，可切掉鱼尾。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烧烤>预热。

将甲鱼放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤15-20分钟。

2人份

奶酪鲑鱼肉卷

丽可塔奶酪250克

切达奶酪碎90克

适量食盐、胡椒

鸡蛋2个，打散

210克红鲑鱼1罐，沥干去骨

柠檬汁2茶匙

肉卷120克

现成意大利面酱375克

2汤匙切碎的切达奶酪

2汤匙切段的新鲜西芹用以装饰

在大碗中加入丽可塔奶酪、切达奶酪、鸡蛋、鲑鱼、柠檬汁、食盐及胡椒混合搅拌均匀。

用调羹将鲑鱼混合料填入肉卷中。

肉卷排成排，放入一个大的浅砂锅。

将意大利面酱倒在肉卷上，用调羹背面将酱汁摊匀。

撒上剩余的奶酪。

烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽。

将砂锅放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉的上层。

烹饪30分钟即可。

加西芹装饰，配蔬菜沙拉食用。

4人份

烤金枪鱼排

酱油2汤匙

第戎芥末2茶匙

橄榄油1汤匙

切碎的新鲜茼蒿1汤匙

金枪鱼排4块（每块约200-250克，1-2厘米厚）

用中等大的碗将酱油、芥末、油及茼蒿混合搅匀。

将金枪鱼放入腌料中，盖好放入冰箱冷藏腌制1-2小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热180℃。

将金枪鱼放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤20-25分钟即可。

4人份

烤金枪鱼排



泰式扇贝

芝麻油1茶匙

黄油40克

指天椒1个、去籽切丝

大蒜2瓣，拍碎

白砂糖1茶匙

印尼甜酱油2汤匙

磨碎生姜末1茶匙

鱼露1汤匙

扇贝500克

切碎的新鲜茺荑1汤匙，用于装饰
用微波炉专用小碗将油、黄油、辣椒及大蒜混合。

将烤炉调至微波炉>手动。

烹调2分钟。

加糖、印尼甜酱油、姜、鱼露及扇贝搅拌均匀，盖好放入冰箱冷藏腌制1-2小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烧烤>预热。

将扇贝放在烤盘中。

将烤盘放在烤炉上层。

烹调7-10分钟。

配米饭食用

2-4人份

意式海鲜烩饭

杂菜500克

大蒜1瓣，拍碎

切碎的新鲜西芹1汤匙

艾保利奥米1杯，洗净

红酒四分之一杯

罐装现成的意大利面酱580克

适量食盐及、胡椒

用大碗将杂菜、大蒜、西芹、大米混合搅匀。

加入红酒、意大利面酱、食盐及胡椒搅拌均匀。

将混合后的食材小心地倒入一个大的浅砂锅，均匀摊开。

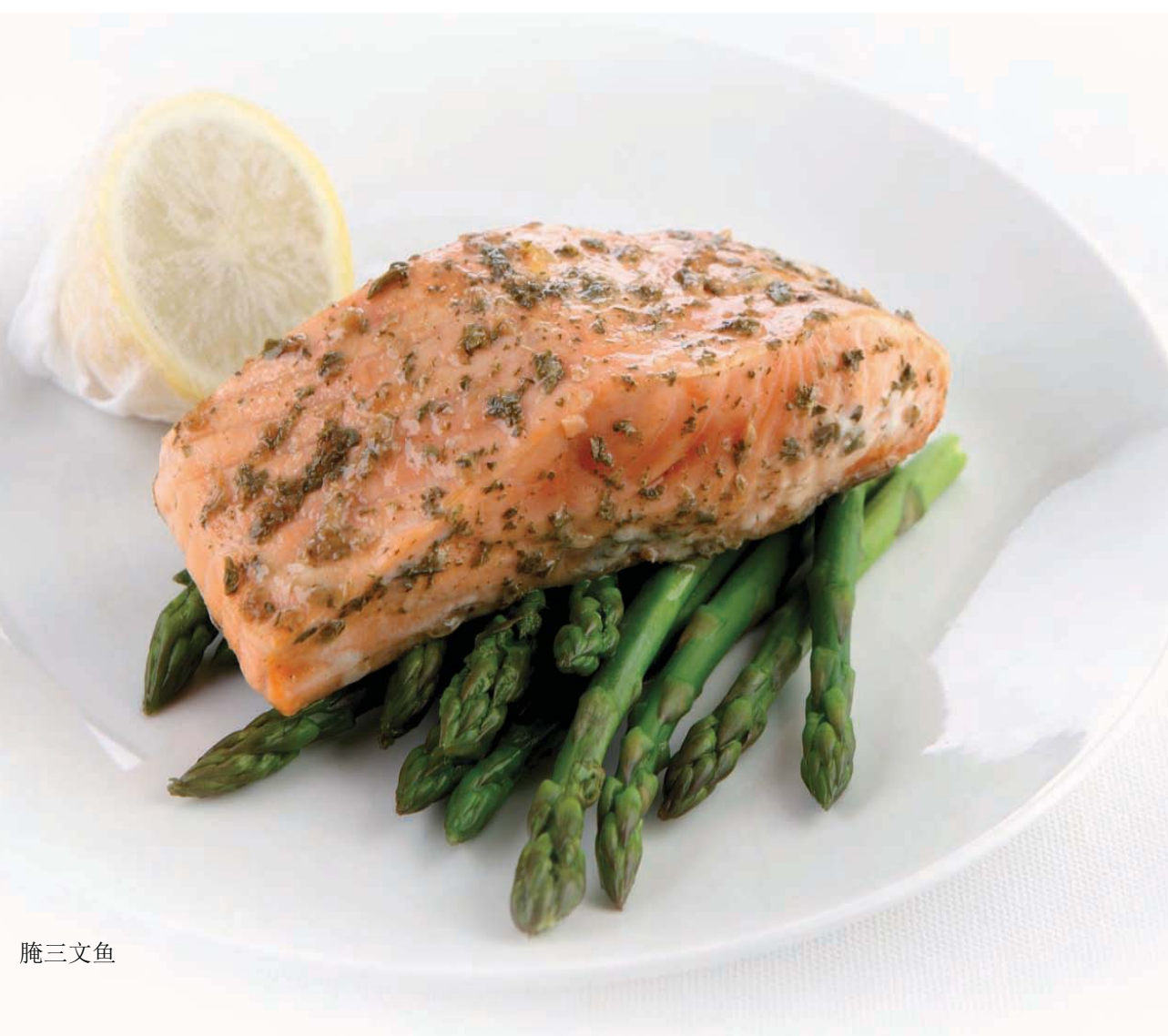
将烤炉调至蒸>手动>高温蒸汽。

将砂锅放在烤盘中。

将烤盘放在烤炉上层。

蒸35分钟即可。

4人份



腌三文鱼

腌三文鱼

柠檬汁三分之一杯

酱油2茶匙

辣酱油2茶匙

干西芹1茶匙

干牛至半茶匙

大蒜2瓣，拍碎

适量食盐、胡椒

4块三文鱼肉片（每块约200克）

用大碗将柠檬汁、酱油、辣酱油、西芹、牛至、大蒜、食盐及胡椒混合拌匀。将三文鱼肉片加入腌料中，盖好盖子放入冰箱冷藏腌制1-2小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热180℃。在烤盘上抹一层食用油。将三文鱼带皮一侧放在烤盘上。将烤盘放在烤炉上层。烤20-25分钟即可。

4人份

鱼肉馅饼

无皮鱼肉450克，切块

蛋清1个

切碎的柠檬香叶1茶匙

泰式绿咖喱1汤匙

四季豆50克，切段

指天椒1个、去籽切丝

切碎的新鲜西芹2汤匙

芫荽粉半茶匙

适量食盐、胡椒

用食物搅拌器将鱼肉、蛋清、柠檬香叶、咖喱酱混合搅拌。

搅拌2分钟或均匀即可。

将混合后的肉馅装入碗中。

加入四季豆、辣椒、西芹、芫荽、食盐及胡椒搅拌均匀。

将混合后的食材揉成约5厘米大的小馅饼。将鱼肉馅饼放在盘子中，放入冰箱冷藏腌制至少30分钟。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烧烤>预热。

在烤盘上抹一层食用油。

将馅饼放在烤盘中。

将烤盘放在烤炉上层。

烤14-18分钟即可。

（大约）可做8个鱼肉馅饼

注意：烘烤前裹上面包屑，馅饼将更酥脆。



鱼肉馅饼

吉列鱼手指

鱼肉300克

玉米粉四分之一杯

鸡蛋一个，打散

面包屑1杯

食盐半茶匙

柠檬胡椒粉半茶匙

调味油（刷）

鱼肉切成约2厘米厚的薄片，放一边。

用一个小碗将玉米粉和鸡蛋混合。

再用另一个碗将面包屑、食盐、柠檬胡椒调粉混合。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烤肉>预热。

将鱼片浸在鸡蛋混合物中，接着在面包屑混合物中滚动，均匀即可。

在烤盘上抹上一层食用油。

将鱼片放在烤盘中，刷油。

将烤盘放在烤炉上层。

烤14-18分钟。

2-4人份



吉列鱼手指

鸡肉

沙嗲鸡肉

生抽1汤匙

芝麻油1汤匙

柠檬汁1汤匙

鸡胸肉500克，切成2厘米的小块

竹签8根

蘸酱

酥脆花生黄油三分之一杯

辣椒粉四分之一杯

红糖1茶匙

大蒜1瓣，拍碎

1汤匙蔬菜油

用中等大的碗将酱油、芝麻油、柠檬汁混合搅匀。

将鸡肉加入腌料中，混合均匀。盖好放入冰箱冷藏腌制1小时。

将烤炉调至高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烤肉>预热。

将竹签浸泡在冷水中5分钟。

用竹签将鸡肉串好。

将竹签放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烹调12-15分钟。

配蘸酱食用

蘸酱

用小碗将花生黄油、辣椒粉、红糖、大蒜及蔬菜油混合均匀。

4人份



沙嗲鸡肉

椰香鸡肉

罐装椰奶400毫升

指天椒2个，去籽切丝

磨碎生姜末1茶匙

柠檬汁1汤匙

生抽3汤匙

大蒜4瓣，拍碎

切碎的新鲜芫荽半杯

红糖1汤匙

适量胡椒

鸡胸肉4块（每块约200-250克）

用食物搅拌器或手动搅拌器将椰奶、辣椒、姜、柠檬汁、酱油、大蒜、芫荽、红糖及胡椒混合，搅拌2分钟或均匀即可。

将鸡肉放入大碗中，铺上椰奶酱，盖好盖子放入冰箱冷藏腌制2小时或一晚。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热190℃。

将鸡肉放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤25-30分钟。

4人份

芥末香辣鸡腿

鸡腿1千克

第戎芥末四分之一杯

蛋黄酱四分之一杯

用大碗将芥末、蛋黄酱混合拌匀。

加入鸡腿搅匀。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤肉>无预热。

将鸡腿放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤37-40分钟即可。

4-6人份



椰香鸡肉

香辣鸡肉串

辣椒粉四分之一茶匙

孜然粉1茶匙

芫荽粉3茶匙

姜黄2茶匙

大蒜4瓣，拍碎

白砂糖2汤匙

食盐半茶匙

黑胡椒半茶匙

橄榄油2汤匙

鸡胸肉500克，切成2厘米的小方块

竹签8根

用中等大的碗将辣椒粉、孜然粉、芫荽粉、姜黄、大蒜、白砂糖、食盐、胡椒粉及橄榄油混合搅匀。

将鸡肉加入腌料中，搅拌均匀，盖好盖子放入冰箱冷藏腌制2小时或一晚。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤肉>预热。

将竹签浸泡在冷水中5分钟。

用竹签将鸡肉串好。

将肉串放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤12-15分钟。

4人份

全麦烤鸡

已溶解的黄油100克

切碎的帕玛森奶酪四分之一杯

全麦面粉1杯

切碎的新鲜西芹1汤匙

将鸡腿浸泡在黄油中。

用小碗将奶酪、面粉、西芹混合，使调味料均匀涂抹在鸡肉上。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热250℃。

将鸡肉放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤25-30分钟。

4人份

中式烤鸡翅

鸡翅700克

花生油1汤匙

酱油1汤匙

五香粉1茶匙

海鲜酱2汤匙

将鸡翅中段切成两半，放一边

用小碗将花生油、酱油、五香粉、海鲜酱混合搅匀

将鸡翅放入腌料中，翻动均匀，盖好放入冰箱冷藏腌制2小时或一晚

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烤肉>无预热

将鸡翅放在烤盘的烤架上

将烤盘放在烤炉上层

烤30-35分钟即可

4人份



中式烤鸡翅

鸡肉蔬菜卷

全麦面包屑1杯

鸡肉肉末500克

鸡蛋2个

胡萝卜1个，切丝

洋葱半个，切丝

切碎的新鲜芜荑四分之一杯

切碎的新鲜西芹四分之一杯

适量食盐和胡椒

冷冻的千层饼2块，已解冻

芝麻一汤匙

配番茄或甜辣酱食用

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>预热200℃。

用食物搅拌器将面包屑、肉末及鸡蛋混合拌匀。

用大碗将混合后的肉末、洋葱、胡萝卜、芜荑、西芹、食盐及胡椒混合。

将一块千层饼放在撒上面粉的平面并切成两半。把四分之一的混合肉馅舀到千层饼中间，将千层饼折叠，合边。剩下的千层饼及肉馅参照以上步骤。

将肉卷切成同等的4份。

在烤盘上抹上一层食用油，将鸡肉卷放在烤盘中。

用小碗将鸡蛋打散，在肉卷刷上蛋液、撒上芝麻。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤25-30分钟直到肉卷变黄熟透即可。

热食

可做16个

鸡肉凯撒沙拉

辣酱油一汤匙

第戎芥末一茶匙

鸡胸肉300克

烟熏肉2块

切碎的帕玛森奶酪半杯

莴苣1根，洗净削皮

调料

大蒜2瓣，拍碎

蛋黄酱四分之一杯

少许塔巴斯可酱油

1茶匙第戎芥末

辣酱油1茶匙

柠檬汁1茶匙

凤尾鱼肉2块，剁碎

适量胡椒

用小碗将辣酱油和第戎芥末混合，将腌料均匀铺在鸡肉上。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热190℃。

将鸡肉放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。
烤30-35分钟即可。
待鸡肉冷却后切成薄片，放一边。
用2张厨房用纸将烟熏肉包起来。
将烤炉调至微波炉>手动。
烹调2-3分钟。
待烟熏肉冷却后切成细条。

调料

用碗将大蒜、蛋黄酱、塔巴斯可酱油、第戎芥末、辣酱油、柠檬汁、凤尾鱼肉末及胡椒混合搅匀，先放一边。

将莴苣放在大碗中，加入鸡肉、烟熏肉、帕尔森奶酪及调料，翻动均匀。如是脆口生菜，可即食。

4人份



鸡肉凯撒沙拉

香草烤鸡

软化黄油60克

大蒜1瓣，拍碎

切碎的帕尔森奶酪3汤匙

鼠尾草粉半茶匙

干百里香叶四分之三茶匙

磨碎的干罗勒叶四分之三茶匙

1.5千克鸡肉（大约）

用小碗将黄油、大蒜、帕尔森奶酪、鼠尾草粉、百里香叶、罗勒叶混合搅匀，先放一边。

鸡肉皮割开，将香草混合调料放在鸡肉和鸡皮中间，将鸡腿绑在一起。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热200℃。

将鸡胸一侧朝上放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤55-60分钟。

用锡纸包住鸡肉，放置10分钟。

将鸡肉切开配蔬菜或沙拉食用。

4人份

蔬菜米纸卷

鸡胸2块，每块约200-250克

大米纸卷12个

鳄梨1个，切半、切片

胡萝卜1个，切片

绿柿子椒半个，切片

卷心莴苣半个，洗净切丝

配甜辣酱食用

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热190℃。

将鸡胸肉放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤25-30分钟。

将烤熟的鸡肉切块。

将一张米纸卷放在温水中浸泡柔软即可，重复此步骤。

将2张米纸均重叠，加入鸡肉、鳄梨、胡萝卜、柿子椒及莴苣。

将米纸卷较短的一端头尾折叠，接着将米纸卷的一边沿肉馅翻折，再折另一边，卷成筒状，轻轻按压封边。

配甜辣酱食用。

可做6个

蔬菜鸡肉饼

鸡肉肉末400克

蛋清1个

胡萝卜1个，切片

指天椒1个，去籽切丝

切段细香葱2汤匙

芫荽粉半茶匙

辣椒粉四分之一茶匙（依个人口味而定）

面包屑（依个人口味而定）

适量食盐、胡椒

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤肉>预热。

用大碗将鸡肉肉末、蛋清混合，再加入胡萝卜、辣椒、香葱、芫荽粉、辣椒粉、食盐及胡椒，混合搅匀。

将混合后的食材分成约5厘米大的馅饼。

在烤盘上抹上一层食用油。

将馅饼放在烤盘中。

将烤盘放在烤炉的上层。

烹调14-18分钟

（大约）可做8个馅饼

注意：烘烤前裹上面包屑，馅饼将更酥脆。

蔬菜鸡肉饼



肉类

烤牛肉串

酱油2汤匙

蚝油2汤匙

芝麻油2茶匙

芝麻2茶匙

磨碎生姜末1茶匙

红糖1茶匙

大蒜1瓣，拍碎

牛腿排400克

竹签8根

用中等大的碗将酱油、蚝油、芝麻油、芝麻、姜、红糖及大蒜混合搅匀，先放一边。

将牛肉切成2厘米的小方块，放入混合腌料中，盖好放入冰箱冷藏腌制1小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烤肉>预热。

将竹签放在冷水中浸泡5分钟。

用竹签将牛肉串好。

将肉串放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤12-15分钟。

4人份

酱汁烤羊排

橄榄油30毫升

柠檬汁30毫升

切碎的芫荽3汤匙

孜然粉一茶匙

芫荽粉半茶匙

大蒜2瓣，拍碎

食盐1茶匙

黑胡椒粉半汤匙

羊排一块，约8肉片

用小碗将橄榄油、柠檬汁、新鲜芫荽、孜然粉、芫荽粉、大蒜、食盐和胡椒混合。将羊排放入一个浅砂锅中，再加入腌料。盖好放入冰箱冷藏腌制2-3小时或一晚。将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>预热180℃。将羊排放入烤盘的烤架上。将烤盘放在烤炉上层。烤32-35分钟。

2-3人份



酱汁烤羊排

酱烧牛肉串

大蒜2瓣，拍碎

磨碎生姜末2茶匙

红糖1汤匙

生抽1汤匙

柠檬汁1汤匙

芝麻油1茶匙

芫荽粉半茶匙

辣椒粉半茶匙

切碎的柠檬皮1茶匙

牛柳500克

竹签8根

用大碗将大蒜、生姜、红糖、酱油、柠檬汁、芝麻油、芫荽粉、辣椒粉及柠檬皮混合搅匀，先放一边。

将牛柳切成2厘米的方块，并放入腌料中，盖好冷藏2小时或一晚。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动高温蒸汽烤肉>预热。

将竹签放在冷水中浸泡5分钟。

用竹签将牛肉串好。

将肉串放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤12-15分钟。

4人份

梅子排骨

排骨750克，切块

梅子酱210克

辣椒粉四分之一茶匙

用大碗将梅子酱和辣椒粉混合搅拌均匀。

将排骨放入腌料中，盖好放入冰箱冷藏腌制1-2小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>预热150℃。

将排骨放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤30-35分钟。

4人份



酱烧牛肉串



亚洲牛肉沙拉

黑胡椒碎1汤匙

五香粉1汤匙

肉排4块（每块约125克）

豆芽125克

青葱4根，切段

磨碎生姜末1茶匙

大红柿子椒半个，切丝

调料

生抽3汤匙

指天椒2个，去籽切丝

切碎的香茅2茶匙

橄榄油2汤匙

芝麻油1汤匙

烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烤肉>预热。

用小碗将黑胡椒、五香粉混合，将混合调料抹在肉排上。

将肉排放入烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤15-20分钟。

待冷却后将肉排切成薄片。

再用一个碗将豆芽、青葱、生姜、柿子椒混合，先放一边。

调料

用一个碗将酱油、辣椒粉、香茅、橄榄油和芝麻油混合搅匀。

将牛肉片放在豆芽上，再撒上混合调料食用。

4人份

意大利香草披萨

披萨饼

中筋面粉半杯，过筛

自发面粉半杯，过筛

芥末粉半茶匙

卡真调料四分之一茶匙

适量食盐

黄油60克，切小块

鸡蛋1个

牛奶50毫升

油（刷）

披萨饼面

腌肉4块，切丁（约125克）

小洋葱1个，切丁

大蒜1瓣，拍碎

番茄400克，切丁

新鲜西芹1汤匙，切段

切碎的新鲜罗勒1汤匙

干牛至半茶匙

辣椒粉四分之一茶匙

切碎的特香奶酪半杯

适量食盐、胡椒

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烘焙/烘烤>预热180℃。

披萨饼

用大碗将中筋面粉、自发面粉、芥末粉、卡真调料、食盐混合，将黄油揉入面粉，直到看起来像新鲜面包屑。再用一个碗将鸡蛋和牛奶搅拌均匀。再跟干配料搅拌，跟面团混合。

在撒上面粉的平面将面团揉软。将面团碾成22厘米*28厘米的长方形，装入烤盘中。再刷上油。

先放一边。

披萨饼面

用大碗将腌肉、洋葱、大蒜、番茄、西芹、罗勒、牛至及辣椒粉混合拌匀。

将混合调料铺在披萨饼上，再撒上奶酪。将烤盘放在烤炉的上层。

烤25-30分钟。

热食

4人份

迷迭蒜香烤羊肉

大蒜3瓣，切半

羊腿1.5千克

切碎的新鲜迷迭香2汤匙

食盐四分之一茶匙

油（刷）

在羊腿的一侧化6道浅口，在每道刀口上放一片大蒜。

在羊腿均匀的刷上一层油，用迷迭香搓羊腿表面，再加盐调味。

将烤炉调至超高温这你对流即热>手动> 高温蒸汽烘焙/烘烤>无预热160℃。

将羊腿较肥的一侧放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉的下层，烤1小时。35分钟至1小时45分钟。

4-6人份



希腊肉丸

橄榄油1汤匙

大蒜1瓣，压碎

指天椒1个，去籽切丝

青葱2根，切段

牛肉肉末500克

蛋黄1个

干西芹半茶匙

芫荽粉半茶匙

食盐1茶匙

适量黑胡椒粉

用微波炉专用小玻璃碗将油、辣椒、青葱混合。

将烤炉调至微波炉>手动。

烹调1-2分钟，先放一边。

用大碗将牛肉、蛋黄、西芹、芫荽、食盐及胡椒混合。

再加入大蒜辣椒混合料拌匀。

将烤炉调至高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烤肉>预热。

用手将混合食材捏成3-4厘米的肉丸。

将肉丸放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤14-18分钟。

大约可做20个肉丸

希腊肉丸

蒜香香草烤羊肉

大蒜3瓣，拍碎

新鲜迷迭香1汤匙，切碎

新鲜百里香1茶匙，切碎

橄榄油2汤匙

酱油1茶匙

适量食盐和胡椒

羊腿肉4块（每块约200-250克）

用大碗将大蒜、迷迭香、百里香、油、酱油、食盐及胡椒混合。

将羊肉放在腌料中，拌匀，盖好放入冰箱冷藏腌制2小时或一晚。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烤肉>预热。

将羊肉块放在烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤15-20分钟。

4人份

醋汁牛排

洋葱1个，切丁

大蒜5瓣，拍碎

橄榄油四分之一杯

醋四分之一杯

新鲜迷迭香1汤匙，切碎

第戎芥末1茶匙

食盐1茶匙

黑胡椒半茶匙

苏格兰牛肉4块（每块约200-250克）

用食物搅拌器将洋葱、大蒜、油、醋、酱油、迷迭香、芥末、食盐及胡椒混合，搅拌2分钟至均匀。

将牛肉放在一个大碗中，加入腌料，盖好放入冰箱冷藏2小时或一晚。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烤肉>预热。

将牛排放入烤盘的烤架上。

将烤盘放在烤炉上层。

烤15-20分钟。

4人份

牛肉千层面

牛肉肉末500克

白洋葱半个，切丁

青柿子椒半个，切丝

575克罐装纳波利塔诺酱

干罗勒半茶匙

牛至半茶匙

白醋半茶匙

白砂糖2汤匙

食盐半茶匙

适量黑胡椒粉

切碎的马苏里拉奶酪2杯

磨碎的帕尔玛森奶酪半杯

丽可塔奶酪一杯

现成的千层面皮1袋

用微波炉专用玻璃大碗将牛肉肉末、洋葱、大蒜及柿子椒混合。

将烤炉调至微波炉>手动。

烹调6-8分钟，每2分钟搅拌一次，沥干放一边。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>预热180℃。

用一个中等大的碗将纳波利塔诺酱、罗勒、牛至、白醋、糖、食盐及胡椒混合。

加入煮熟的牛肉搅拌均匀。

用一个大的浅砂锅将三分之一的牛肉混合食材铺在锅底，接着放入一张千层面皮。

在面皮铺上半杯丽可塔奶酪，再撒上半杯马苏里拉奶酪及四分之一杯帕尔玛森奶酪，接着放入一张千层面皮。

在面皮上加入剩下牛肉混合食材的一半，再按以上步骤加入同等分量的奶酪。最后铺上一张千层面皮。

将剩下的牛肉混合食材铺在面皮上，再撒上余下的马苏里拉奶酪。

将砂锅放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤30-35分钟即可。

6人份



牛肉千层面

甜点

胡萝卜慕斯蛋糕

油1杯
红糖1杯
鸡蛋3个
半自发面粉1杯，过筛
发酵粉1茶匙
桂皮2茶匙
食盐四分之一茶匙
姜粉半茶匙
豆蔻粉1茶匙半
捣碎的橙皮1茶匙
大胡萝卜2个，切碎
碎核桃仁80克
奶酪糖霜
奶油干酪250克
糖粉2杯
柠檬汁2茶匙

在蛋糕模上抹一层油。
将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽蛋糕>预热180℃。
用大碗将油、糖、鸡蛋打匀。
加入面粉、发酵粉、桂皮、食盐、姜粉、豆蔻粉及橙皮。
再铺上胡萝卜、核桃仁。
将混合后的面团倒入蛋糕模中，放在烤盘上。
将烤盘放在烤炉的下层。
烤55-60分钟。
待冷却后再冷藏。

糖霜

奶油干酪打至光滑无颗粒。
加入糖粉、柠檬汁继续打
将糖霜均匀铺在蛋糕上

6-8人份

椰香杏仁蛋挞

白砂糖4茶匙

黄油125克

香草香精半茶匙

鸡蛋1个

发酵粉1茶匙

杏仁酱

饼面

鸡蛋1个，打散

白砂糖半杯

椰子粉1杯

将2个圆形烤盘抹上油（1个烤盘可放12个蛋挞）。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽烘焙/烘烤>预热220℃。

用大碗将糖、黄油、香草香精搅成轻软的糊状。

加入鸡蛋继续打，打至均匀即可。

接着加入面粉、发酵粉，将面团揉软。

在撒上面粉的平面上，将面团卷成0.5厘米厚。用一个7-8厘米的圆盘刀具切24个圆形。

将切好的面团放在烤盘上，在每个面团中间放半茶匙-1茶匙杏仁酱。

装饰配料

用小碗将鸡蛋、糖、椰子粉混合搅匀。在每个小馅饼上加一勺配料。

将小馅饼放在烤盘上。

将2个烤盘分别放在烤炉的上、下层。烤13-15分钟。

可做24个蛋挞



椰香杏仁蛋挞

面包黄油布丁

维也纳面包片半个，撕成小块

黄油（涂抹）

无子葡萄四分之一杯

鸡蛋1个，打散

牛奶1.25杯

香草香精1茶匙

白砂糖3汤匙

豆蔻粉四分之一茶匙

更多的白砂糖（撒）

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烘焙/烘烤>预热180℃。

将黄油撒在撕好的面包上，放在一个2升的砂锅中，加入无子葡萄，先放一边。

用中等大的碗将鸡蛋、奶油、牛奶、香草香精、糖混合搅拌均匀，再倒在面包和葡萄上。

面包放入牛奶混合调料中翻动搅匀，撒上豆蔻粉和糖。

将砂锅放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤20分钟即可。

搁一边冷却5-10分钟，配奶油或冰淇淋食用。

4-6人份

莱明顿蛋糕

白砂糖四分之三杯

软化黄油125克

香草精一茶匙

鸡蛋2个

牛奶半杯

自发面粉2杯，过筛

食盐四分之一茶匙

糖霜

糖粉2杯

可可粉四分之一杯

软化黄油30克

热水4汤匙

椰子粉2杯

将一个20厘米的蛋糕模上抹油。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽蛋糕>预热180℃。

用大碗将糖、黄油、香草香精混合打至松软。一次加入一个鸡蛋继续打。接着倒入。

三分之一的牛奶，继续打。

将盐、剩余的牛奶加入面粉中。

将混合后的面糊倒入蛋糕模，将蛋糕模放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉的下层。

烤40-45分钟。

搁一边待冷却，将蛋糕脱模。

蛋糕切成同等大小的16块。

放置3-4小时至完全冷却或一晚。

糖霜

用一个大盘子中将可可粉摊开
在小碗中加入黄油、水。将糖霜和可可粉
搅拌至光滑无颗粒。

用长夹将蛋糕放在巧克力酱中，使蛋糕每
一面都沾到糖霜，再放入椰子汁中。余下
蛋糕重复以上步骤。

注意：为延缓巧克力糖霜的冷却，可将碗
放在装有热水的大碗中。

可做16块蛋糕

香蕉面包

熟香蕉4个，捣碎

软化黄油70克

红糖四分之三杯

鸡蛋1个

香草香精1茶匙

发酵粉1茶匙

少量食盐

肉桂粉半茶匙

中筋面粉1杯半

将一个13*20厘米的土司盒抹油。
将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高
温蒸汽蛋糕>预热180℃。

用大碗将香蕉泥和黄油混合，加入糖、鸡
蛋、香草香精、发酵粉、食盐、肉桂粉及
面粉混合，搅拌均匀。

将混合食材倒入土司盒，将土司盒放在烤
盘上。

将烤盘放在烤炉的下层。

烤40-50分钟。

6-8人份

香蕉面包



肉桂环

生面团

中筋面粉2杯，过筛

混合香料半茶匙

肉桂粉四分之一茶匙

食盐半茶匙

黄油30克

酵母14克

白砂糖四分之一杯

热水四分之一杯

牛奶四分之一杯

鸡蛋1个，打散

馅

软化黄油1汤匙

红糖三分之一杯

肉桂粉1茶匙

什锦水果三分之一杯

糖霜

糖粉1杯

牛奶1汤匙

柠檬汁半茶匙

用小碗将面粉、混合香料、肉桂粉、食盐混合。将黄油揉入面粉，直到看起来像新鲜面包屑。

再用一个碗将酵母粉、糖、水、牛奶和鸡蛋混合搅拌均匀。将面团揉软成球形。

放入烤盘上的玻璃碗中。

将烤炉调至蒸>手动>发酵。

定时30分钟。

将面团碾成约40x20厘米的长方形。

馅

将黄油摊开，撒上红糖、肉桂粉和什锦水果。将较宽大的一端卷起，揉成原木状。

在烤盘上抹一层油。

将面团捏成环形放在烤盘中。将两端对接封边。用刀在环形面团上每2厘米处切一刀。

将烤盘在烤炉的上层。

将烤炉调至蒸>手动>发酵。

定时30分钟，从烤炉中取出。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动>高温蒸汽面包>预热180℃。

烤10-15分钟至面团变黄即可。

糖霜

用小碗将糖粉、牛奶、柠檬汁混合搅匀，倒在面团上。

6-8人份

草莓奶油威化酥

蛋清1个

软化黄油60克

白砂糖四分之一杯

糖浆1汤匙

中筋面粉四分之一杯

馅

草莓一扁篮，切丁

奶油150毫升

糖霜用于装饰

在每个烤盘铺上一张烘焙纸。
将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烘焙/烘烤>预热180℃。
用一个中等大的碗将蛋清打发，先放一边。
再用一个大碗将黄油、糖混合打至松软。
加入糖浆、蛋清、面粉继续打。
用汤匙将9勺混合后的面粉舀到烤盘上。
留出6-7厘米空格，每排放三个，放三排。
将2个烤盘分别放在烤炉的上、下层。
烤10分钟，面团变黄即可。
放在金属架上冷却。

馅

食用前，将奶油打至糊状，每个威化酥上放一勺奶油，再撒上草莓丁，再放上一个威化酥。
重复以上步骤。
撒上糖霜食用。

9人份

野莓派

糕点

自发面粉2杯

黄油125克

水3-5汤匙

食盐少量

馅

罐装混合野莓830克，沥干水分

白砂糖半杯

食盐半茶匙

玉米粉1汤匙

已溶解才黄油20克

蛋清（上光）

更多的白砂糖（撒）

用大碗将面粉过筛。将黄油揉入面粉，直到看起来像新鲜面包屑。加入盐、足量的水慢慢搅拌，使面团变软。继续揉面至光滑无颗粒。
用防油纸包住面团冷却30分钟
用大碗将混合野莓、白砂糖、食盐、玉米粉、黄油混合，放置10分钟，使果汁面粉发酵。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烘焙/烘烤>预热160℃
将糕点的三分之二卷起放在一个23厘米的玻璃馅饼碟中
将剩下的三分之一糕点卷起铺满碟子
用叉子轻压糕点的两端封边
将野莓派刷上蛋清，撒上白砂糖。
用叉子叉糕点3次以通气
将馅饼碟放在烤盘上
将烤盘放在烤炉的上层
烤30-35分钟
搁置10分钟方可食用

6-8人份

法式焦糖布丁

牛奶200 毫升

香草豆荚一半

奶油100毫升

鸡蛋2个

蛋黄1个

糖2汤匙

焦糖

半杯砂糖

4汤匙水

将牛奶、香草豆荚放入微波炉专用大玻璃碗中。将烤炉调至微波炉>手动。烹调2分钟，先放一边。

再用一个碗将奶油、鸡蛋、蛋黄及糖混合搅拌均匀。

取出香草豆荚，放入鸡蛋混合物种搅拌均匀，先放一边。

焦糖

用小碗将砂糖、水混合搅匀。将烤炉调至微波炉>手动。烹调6-8分钟或变淡黄色即可。

每30秒搅拌一次。

在干酪蛋糕上撒上焦糖，待冷却。

将牛奶混合物加入干酪蛋糕中。

将干酪蛋糕放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉的上层。

将烤炉调至蒸>手动>蒸低温，蒸35分钟。

放在烤炉内密封15分钟，待冷却后食用。

4人份

注意：准备焦糖的过程中须小心，避免烫伤。

酥餅

中筋面粉1杯，过筛

米粉1杯，过筛

糖粉三分之二杯

少量食盐

香草香精1茶匙

方块黄油250克

将一个23厘米的馅饼碟抹油。

用大碗将面粉、米粉混合，加入糖、盐、香草搅拌。

加入黄油，将面团揉软。

用防油纸包住冷却1小时。

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动高温蒸汽烘焙/烘烤>预热160°C。

将混合食材倒入馅饼碟中。划成小块。

将馅饼碟放在烤盘中。

将烤盘放在烤炉的上层。

烤30-35分钟，趁热切块。

(大约) 可做16块



枣泥布丁

软化黄油60克

砂糖三分之二杯

鸡蛋2个

无核红枣200克，捣碎

开水1杯

发酵粉1茶匙

自发面粉1杯半，过筛

酱汁

开水2杯

红糖1杯

切碎的黄油25克

将一个三升的砂锅抹油。

将烤炉调至超高温蒸汽对流家爱热>手动>

高温蒸汽烘焙/烘烤>预热180°C。

用大碗将黄油、糖混合打至松软。加入鸡蛋继续打，打至均匀即可。

将红枣放在碗中，倒入开水，再加入发酵粉搅拌均匀，先放一边。

将面粉加到黄油混合料中。

再倒入红枣开水中轻轻搅拌均匀，装入砂锅中。

酱汁

用一个中等大的碗将开水、红糖及黄油搅拌均匀，倒在混合面糊上。

将砂锅放在烤盘上。

将烤盘放在烤炉的下层。

烤30-35分钟即可，热食。

4-6人份

烤饼

自发面粉3杯半

方块黄油60克

白砂糖2汤匙

食盐四分之一茶匙

牛奶1杯半

更多牛奶（上光）

将烤炉调至超高温蒸汽对流加热>手动> 高温蒸汽烘焙/烘烤>预热180°C。

用大碗将面粉、黄油混合，将黄油揉入面粉，直到看起来像新鲜面包屑加入糖、盐搅拌，接着加入牛奶将面团揉软。

在烤盘上抹一层油并撒上面粉。

在一个撒上面粉的平面将面团卷成3厘米厚，用7厘米的圆形刀具将面团切成圆形。

将饼并排放在烤盘中，刷一层牛奶。

将烤盘放在烤炉的上层，烤20分钟。

（大约）可做15-18个。

索引

A

亚洲牛肉沙拉 35
绿色时蔬 8

B

丽可塔菠菜千层面 14
香蕉面包 43
牛肉千层饼 39
面包黄油布丁 42

C

芝士芦笋烩饭 12
奶酪鲑鱼肉卷 18
番茄蛋饼 13
鸡肉蔬菜卷 28
沙嗲鸡肉 24
肉桂卷 44
椰香杏仁蛋挞 41
法式焦糖布丁 46
吉列鱼手指 23

F

鱼肉馅饼 22
酱汁烤羊排 33

G

百里香烤土豆 8
希腊肉丸 37
鸡肉凯撒沙拉 28
香辣柠檬章鱼 16
中式烤鸡翅 27
椰香鸡肉 25
蒜香香草烤羊肉 38
蒜香烤虾 16
烤牛肉串 32
烤金枪鱼排 19
白酒烤虾 17

H

香草烤鸡 30

I

意大利香草披萨 36

L

莱明顿蛋糕 42

M

意式海鲜烩饭 20
腌三文鱼 21
酱汁甲鱼 18
醋汁牛排 38
地中海蔬菜 12
胡萝卜慕斯蛋糕 40
意式香菇烩饭 12

O

糖渍橙皮胡萝卜 14

P

番茄酱汁意大利面 14
酥饼 47
梅子排骨 34
鳄梨火腿土豆沙拉 10

R

烤蔬菜 10
迷迭蒜香烤羊肉 37

S

枣泥布丁 47
酥饼 46
香辣鸡肉串 26
芥末香辣鸡腿 25
丽可塔菠菜千层面 15
草莓奶油威化酥 44
酿龙葵菇 9

T

唐杜里蔬菜 11
酱烧牛肉串 34
泰式扇贝 20

V

蔬菜鸡肉饼 31
蔬菜米纸卷 30

W

全麦烤鸡 26
野莓派 45

SHARP

Buku Masakan Ketuhar

SuperSteam™



Pemasaran Sharp: Chasnyn Ousmand
Pembangunan dan Pemantapan Resepi Sharp: Krystle Babik
Penyunting: Sophie Seeger
Fotografi Digital: Andrew Furlong
Pereka Gaya Makanan: Melinda Hendry
Pereka Bentuk: John Bull The Book Design Company
Penerbit: Ray Ramsay

Diterbitkan oleh: The Custom Book Company* bagi pihak Sharp Corporation

©Sharp Corporation

Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa izin bertulis daripada penerbit

R.A. Ramsay Pty Limited ABN 16001 864 446 t/a Custom Book Company*

Isi Kandungan

Pengenalan (3)

Carta (4)

Sayur-Sayuran (8)

Makanan Laut (16)

Ayam (24)

Daging (32)

Pencuci Mulut (40)

Indeks (48)



Pengenalan kepada Ketuhar SuperSteam™ Baru Anda...

Tahniah atas pembelian Ketuhar SuperSteam baru anda. Anda telah beralih kepada cara baru dalam menyediakan makanan yang sihat. Ketuhar ini merupakan inovasi kepada cara lama mengukus. Pada masa yang sama, anda juga boleh memanaskan kukusan dengan suhu tinggi. Istimewanya, anda juga boleh memanggang, menggrill, membakar, dan lain-lain dengan menggunakan proses pemanasan telah kami bangunkan.

Buku Manual Operasi merupakan langkah awal bagi anda untuk menggunakan ketuhar baru kerana ia menjelaskan bagaimana cara Ketuhar SuperSteam Sharp beroperasi. Anda perlu kembali kepada buku ini apabila sudah memahami operasi Ketuhar SuperSteam Sharp. Buku ini membantu anda menyediakan makanan kegemaran kerana di dalamnya terdapat pelbagai resepi yang hebat. Kesemua resepi dalam buku ini mengandungi cara yang mudah dan efektif dalam penyediaan makanan.

Ketuhar SuperSteam Sharp amat istimewa kerana ia merupakan kombinasi konvensional pemanas, stim, dan super stim bagi meningkatkan rasa dan tekstur makanan. Ketuhar SuperSteam Sharp juga membantu mengurangkan lemak dan kalori, namun masih mengekalkan vitamin dan nutrien yang terdapat dalam makanan.

“TEKNOLOGI BARU” yang serba guna ini menawarkan cara memasak baru dan sihat, iaitu dengan pilihan memasak empat dalam satu dan amat sesuai dengan gaya hidup moden. Hanya ketuhar ini sahaja yang anda perlukan kini.

Sharp mengajak anda menikmati rasa hebat makanan dengan Ketuhar SuperSteam Sharp.

Carta

Pakar Dapur Ujian Sharp amat berhati-hati dalam menyusun carta masakan yang berguna untuk memberikan anda rujukan pantas berkaitan kuantiti, tetapan suhu ketuhar, dan masa memasak kebanyakan makanan popular.

Gunakanlah maklumat yang terdapat dalam carta ini untuk membantu anda menyediakan dan memasak resepi kegemaran dengan Ketuhar SuperSteam Sharp.

NOTA: Kesemua tetapan masa yang dicadangkan dalam carta adalah untuk makanan segar atau dinyah beku, kecuali item yang ditandai dengan label beku.

Kukus: Carta Kukusan Suhu Tinggi

Gunakan dulang pembakar, rak, dan/ atau dulang pengukus

Makanan		Berat /Jumlah	Tetapan ketuhar	Posisi dalam ketuhar	Masa Memasak	
Makanan Laut	Keseluruhan ikan	0.2-1kg	Auto: Fresh Fish/ Fresh Prawns	Atas	Preset	
	Filet, tebal ½ inci	0.2-1 kg	Auto: Fresh Fish/ Fresh Prawns	Atas	Preset	
	Sotong	0.2-0.6 kg	Manual: Steam High	Atas	5-8 minit	
Ayam	Dada ayam, separuh	0.25-1 kg	Manual: Steam High	Atas	25-40 minit	
Dumpling	Dumpling beku	0.1-0.5 kg	Auto: Frozen Convenience (dumplings)	Atas	Preset	
Kerang-Kerangan	Tiram, dengan kulit	0.2-0.9 kg	Manual: Steam High	Atas	25-30 minit	
	Kepah, dengan kulit	0.2-0.9 kg	Manual: Steam High	Atas	5-8 minit	
	Kekapis	0.2-0.7 kg	Manual: Steam High	Atas	5-8 minit	
	Udang besar	0.2-0.5 kg	Auto: Fresh Fish/Fresh Prawns	Atas	Preset	
Sayur-Sayuran	Asparagus	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	Atas	Preset	
	Brokoli	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	Atas	Preset	
	Lobak	Kecil	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	Atas	Preset
		Dipotong, tebal ¼ inci	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	Atas	Preset
	Bunga Kubis	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	Atas	Preset	
	Jagung bertongkol	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	Atas	Preset	
	Kacang buncis, dipotong panjang 2 inci	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 2	Atas	Preset	
	Cendawan	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	Atas	Preset	
	Sayuran Hijau	Bak Choy, cincang	1-4 cawan	Manual: Steam High	Atas	3-6 minit
		Brokoli Cina, cincang	1-4 cawan	Manual: Steam High	Atas	3-6 minit
		Kubis Cina, cincang	1-4 cawan	Manual: Steam High	Atas	3-6 minit
		Choy Sum	1-4 cawan	Manual: Steam High	Atas	3-6 minit
		Bendi	1-4 cawan	Manual: Steam High	Atas	3-6 minit
		Labu air kuning, dipotong dua	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	Atas	Preset
		Zucchini, dipotong tebal ¼ inci	0.2-1kg	Auto: Fresh Veg 1	Atas	Preset
Kentang	Kentang dengan kulit	0.8kg	Manual: Steam High	Atas	3 5 minit	
	Kentang Kecil	0.8kg	Manual: Steam High	Atas	3 0 minit	
Beras	Beras Putih	1 cawan	1 ½ cawan	Manual: Steam High	Atas	25 minit
		2 cawan	2 ½ cawan	Manual: Steam High	Atas	28 minit
Pasta	Pasta Kering	1 cawan	1 ½ cawan	Manual: Steam High	Atas	23 minit
		2 cawan	2 ½ cawan	Manual: Steam High	Atas	27 minit

Nota: Kesemua perkara yang disebutkan di atas adalah dalam fungsi stim. Sila ikut tetapan ketuhar yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam carta. Apabila memasak nasi dan pasta, gunakan mangkuk kaserol 2 liter dan letakkannya di atas dulang pembakar. Gunakan dulang pengukus apabila menyediakan menu seperti sayur-sayuran dan dumpling.

Perolakan SuperSteam™: Carta Memanggang

Gunakan dulang pembakar dan rak

Makanan		Berat/ Jumlah	Tetapan Ketuhar	Posisi dalam ketuhar	Masa Memasak	Hasil
Daging Lembu	Daging bahagian lengan	1-2 kg	Auto: Roast: Roast Beef Med	Bawah	Preset	Sederhana masak
		1-2 kg	Auto: Roast: Roast Beef Med: More	Bawah	Preset	Masak sepenuhnya
	Potongan eye fillet	1-2 kg	Manual: SS Bake/Rose:Without P 200°C	Bawah	30-40 minit	Sederhana masak
		1-2 kg	Manual: SS Bake/Rose:Without P 200°C	Bawah	30-40 minit	Masak sepenuhnya
Daging Kambing	Kaki kambing	1-2 kg	Auto: Roast Leg of Lamb	Bawah	Preset	Masak sepenuhnya
	Rusuk kambing	Kira-kira 8 tulang rusuk	Manual: SS Bake/Rose:Without P180°C	Bawah	35 minit	Sederhana masak/ Masak
Khinzir	Daging khinzir tanpa tulang (pinggang)	0.91-1.5 kg	Auto: Roast: Roast Pork	Bawah	Preset	Masak sepenuhnya
	Rusuk	750 gram	Manual: SS Bake/Rose:Without P150°C	Bawah	30 minit	Sederhana masak/ Masak
	Daging batang pinang	0.3 -1 kg	Manual: SS Bake/Rose:Without P 200°C	Bawah	30 – 40 minit	Masak sepenuhnya
Ayam	Dada, separuh	0.25-1kg	Manual: SS Bake/Rose:Without P 190°C	Bawah	25 -30minit	Masak sepenuhnya
	Keseluruhan ayam	0.9 – 2 kg	Auto Roast: Roast Chicken	Bawah	Preset	Masak sepenuhnya
Ayam Belanda	Keseluruhan Ayam Belanda, sumbat	4.5 kg	Manual: SS Bake/Roast:Without P 220°C	Bawah	120 minit	Masak sepenuhnya
		6 kg	Manual: SS Bake/Roast:Without P 220°C	Bawah	150 minit	Masak sepenuhnya
Itik	Keseluruhan Itik	7 kg	Manual: SS Bake/Roast:Without P 220°C	Bawah	60-70 minit	Masak sepenuhnya

Nota: Kesemua perkara yang disebutkan di atas adalah dalam fungsi Perolakan SuperSteam. Sila ikut tetapan ketuhar yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam carta. Hasil masakan mungkin tidak sama, bergantung kepada bahan perapan yang digunakan. Bahan perapan yang mengandungi gula atau madu akan masak lebih awal dalam suhu tinggi.

Singkatan: SS = SuperSteam, P = Preheat

Perolakan SuperSteam : Carta Menggrill

Gunakan dulang pembakar dan rak

Makanan		Berat/Jumlah	Tetapan Ketuhar	Posisi dalam ketuhar	Masa Memasak	Hasil	
Daging Lembu	Daging burger, 1-4 keping		Tebal 1-2 cm	Manual SS Grill:With P	Atas	12-15 minit	Masak sepenuhnya
	Stik	T-bone, rib eye, sirloin	0.2 kg-0.8 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	10-13 minit	Sederhana masak
			0.2 kg-0.8 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	14-17 minit	Masak sepenuhnya
Ikan	Stik	0.2-1 kg	Auto: SS Grill ed Fish	Atas	Preset	Garing	
Daging kambing	Potongan (pinggang atau rusuk)	0.1- 0.8 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	18-22minit	Masak sepenuhnya	
Khinzir	Potongan (Pinggang tanpa tulang)	0.1- 0.8 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	18-22minit	Masak sepenuhnya	
Ayam	Dada, separuh	0.25-1kg	Auto: Grill: Chicken	Atas	Preset	Masak sepenuhnya	
	Fillet	Atas	Preset	Atas	Preset	Masak sepenuhnya	
Sosej	Biasa	0.2-0.6 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	15-20minit	Masak hingga ke dalam	
	Daging tanpa lemak	0.2-0.6 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	15-20minit	Masak hingga ke dalam	
Kerang-Kerangan	Kekapis	sehingga 0.5 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	7-10 minit	Keperangan	
	Udang, besar	sehingga 0.5 kg	Manual SS Grill:With P	Atas	7-10 minit	Keperangan	

Nota: Kesemua perkara yang disebutkan di atas adalah dalam fungsi Perolakan SuperSteam. Sila ikut tetapan ketuhar yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam carta.

Singkatan: SS = SuperSteam, P = Preheat

Perolakan SuperSteam™: Carta Membakar

Gunakan dulang pembakar dan/ atau rak

Makanan			Berat/Jumlah	Tetapan Ketuhar	Posisi dalam ketuhar	Masa Memasak
Roti	Bun	Disejukkan	1 paket	Manual: SS Bread: With P 200°C	Bawah	6 -7 minit
		Dibuat sendiri atau segera	8 biji	Manual: SS Bread: With P 200°C	Bawah	10-15 minit
	Buku, dibuat sendiri atau paket segera		13 X 20 cm loyang roti buku	Auto: Bake: Bread	Bawah	Preset
Kek	Buku		13 X 20 cm cm loyang roti buku	Manual: SS Bread: With P 180°C	Bawah	45 minit
	Kek span		13 X 20 cm loyang roti buku	Auto: Bake: Cake	Bawah	Preset
	Mentega		20cm loyang segi empat	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Bawah	Preset
Pencuci mulut	Kek keju		1	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Atas	60 minit
	Biskut	Dibuat sendiri atau campuran daripada paket	15	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Atas/Bawah	12-14 minit
			Disejukkan	1 paket		
	Mufin, dibuat sendiri atau campuran daripada paket segera		1 paket	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Atas/Bawah	15-20 minit
	Kek cawan, dibuat sendiri atau campuran daripada paket		Boleh menghasilkan 12 biji	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Atas/Bawah	20-25 minit
	Produk berasaskan ikan	Kepingan ikan, bersalut tepung atau berserbuk roti, beku		0.2 -0.5 kg	Manual: SS Bake/Roast With P 200°C	Atas
Jejari ikan, bertepung atau berserbuk roti, beku		0.2 -0.5 kg	Manual: SS Bake/Roast With P 200°C	Atas	15-20 minit	
Pai	Buah-buahan sejuk beku		23 cm	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Atas	32-37 minit
	Buah-buahan disediakan sendiri		23 cm	Manual: SS Bake/Roast With P 160°C	Atas	30-35 minit
	Pai daging, beku		1-4 biji pai	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Atas	15-20 minit
Pizza	Pizza, beku		0.2 - 1 kg	Auto: Bake: Frozen Pizza	Atas/Bawah	Preset
Makanan sejuk segera	Lasagne, Cenelloni, Daging kambing dalam mangkuk kaserol		400 gram	Manual: SS Bake/Roast With P 180°C	Atas	35 minit
Produk berasaskan kentang	Kerepek, beku		0.2 -0.5 kg	Manual: SS Bake/Roast With P 210°C	Atas	15-20 minit
	Hash brown, beku		0.2 -0.5 kg	Manual: SS Bake/Roast With P 210°C	Atas	15-20 minit
Produk daripada ayam	Disediakan beku	Jejari ayam	0.2 -0.5 kg	Manual: SS Bake/Roast With P 220°C	Atas	12-15 minit
		Nugget	0.2 -0.5 kg	Manual: SS Bake/Roast With P 220°C	Atas	12-16 minit
		Dada ayam filet	0.2 -0.4 kg	Manual: SS Bake/Roast With P 220°C	Atas	21-26 minit
	Disediakan dingin	Nugget	0.25-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast With P 220°C	Atas	14-16 minit
		Filet dada ayam	0.25-0.5kg	Manual: SS Bake/Roast With P 220°C	Atas	12-16 minit

Nota: Kesemua perkara yang disebutkan di atas adalah dalam fungsi Perolakan SuperSteam. Sila ikut tetapan ketuhar yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam carta. Apabila memasak ikan atau ayam, anda boleh menggunakan kedua-dua dulang pembakar di atas rak.

Singkatan: SS = SuperSteam, P = Preheat

Kukus: Carta Hasil

Gunakan dulang pembakar

Makanan		Berat /Jumlah	Tetapan ketuhar	Posisi dalam ketuhar	Masa memasak
Doh yis roti	Bun, dibuat sendiri atau campuran daripada paket	8 biji/500gram	Manual, Proof	Bawah	Kenaikan kali pertama:30 minit Kenaikan kali kedua: 30 minit
	Buku, dibuat sendiri atau campuran daripada paket	buku biasa/500gram	Manual, Proof	Bawah	Kenaikan kali pertama:30 minit Kenaikan kali kedua: 30 minit
Doh yis pizza	Doh pizza saiz sederhana	500 gram	Manual, Proof	Bawah	Kenaikan kali pertama:30 minit Kenaikan kali kedua: 30 minit

Nota: Kesemua perkara yang disebutkan di atas adalah dalam fungsi Stim. Sila ikut tetapan ketuhar yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam carta. Untuk kenaikan kali pertama: Biarkan doh yis di dalam mangkuk pembancuh. Letakkan mangkuk dalam dulang pembakar di bahagian bawah. Untuk kenaikan kali kedua: Sediakan perkakas memasak dengan doh yis seperti loyang roti buku, pan pizza, atau gunakan dulang pembakar yang disediakan dan diletakkan di posisi bawah.

Ketuhar Gelombang Mikro: Carta Nyahbeku

Makanan	Berat	Tetapan ketuhar	Posisi dalam ketuhar	Masa memasak
Potongan steak	0.1-1kg	Microwave: Auto Defrost:Steak/Chops	Terus ke dasar ketuhar	Preset
Ayam	0.9-2 kg	Microwave: Auto Defrost: Poultry	Terus ke dasar ketuhar	Preset
Daging lembu panggang	1-2 kg	Microwave: Auto Defrost:Roast Meat	Terus ke dasar ketuhar	Preset
Daging kisar/sosej	0.1-1kg	Microwave: Auto Defrost: Mince/Sausages	Terus ke dasar ketuhar	Preset

Nota: Kesemua perkara yang disebutkan di atas adalah dalam fungsi Gelombang Mikro. Sila ikut tetapan ketuhar yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam carta. Gunakan rak penyahbeku apabila menyahbeku menu di atas.

Ketuhar Gelombang Mikro: Carta Sensor Reheat

Makanan		Suhu awal	Berat/Jumlah	Tetapan ketuhar	Posisi dalam ketuhar	Masa memasak	
Memanaskan semula pinggan hidangan	Daging	Daging lembu, daging kambing, ayam (dihiris), T-Bone	3°C disejuk beku	175-180 gram	Microwave Sensor Reheat: Dinner Plate	Terus ke dasar ketuhar	Preset
	Kentang	Dihiris		125 gram			
	Sayur-sayuran	Lobak merah, Brokoli, Zucchini		100 gram			
Memanaskan semula mangkuk kaserol	Beef Stroganoff, Spring time lamb, Ayam apricot		3°C disejuk beku	1 hingga 4 cawan	Microwave: Sensor Reheat: Casserole	Terus ke dasar ketuhar	Preset
	Kacang panggang dalam tin Buncis, Spagetti		20°C suhu bilik	1 hingga 4 cawan			
Memanaskan sup	Labu, Tamato, Ayam		20°C suhu bilik	1 hingga 4 cawan	Microwave: Sensor Reheat: Soup	Terus ke dasar ketuhar	Preset
Memanaskan pizza	Pepperoni, Supreme		3°C disejuk beku	1 hingga 4 potongan	Microwave: Sensor Reheat: Pizza	Terus ke dasar ketuhar	Preset

Nota: Kesemua perkara yang disebutkan di atas adalah dalam fungsi Gelombang Mikro. Sila ikut tetapan ketuhar yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam carta.

Pinggan hidangan: Lindungi dengan pembalut plastik sebelum memasak dan cucuk 5 kali di atas pembalut tersebut.

Mangkuk kaserol: Masukkan dalam mangkuk kaca ketuhar gelombang mikro dan lindungi dengan pembalut plastik. Cucuk 5 kali di atas pembalut tersebut.

Sup: Letakkan sup di dalam mangkuk kaca ketuhar gelombang mikro, kacau selepas dimasak.

Pizza: Letakkan pizza pada kertas tisu sebelum memasak.

Sayur-sayuran

Kentang dengan bawang putih dan thyme

800 gram kentang kecil
1 sudu besar minyak zaitun
2 ulas bawang putih, dihancurkan
1 sudu besar daun thyme segar yang dicincang
Garam dan lada sulah untuk perasa

- Potong kentang dalam kiub 1-2 cm.
- Campurkan minyak zaitun, bawang putih, thyme, garam, dan lada sulah dalam satu mangkuk besar. Gaulkan semua bahan tadi hingga sebat.
- Kemudian, masukkan kentang dan pastikan ia bersalut dengan bahan-bahan tadi.
- Serapkan lebih minyak di atas kentang. Letakkan kentang pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar.
- Setkan oven anda kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 200 °C. Masak selama 30 hingga 35 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang

Sayur-sayuran Hijau Asia

250 gram bak choy
250 gram brokoli Cina
2 sudu besar sos tiram
½ sudu kecil minyak bijan

- Basuh bak choy dan brokoli. Potong sama panjang kira-kira 10 cm.
- Letakkan sayur-sayuran ke dalam dulang pengukus dan letakkan kepada raknya. Kemudian, letakkan pengukus pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar.
- Setkan ketuhar anda kepada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH>. Kukuskan selama 6 minit.
- Selepas itu, keluarkan dari ketuhar dan biarkan 1 minit. Toskan lebih air daripada sayur.
- Dalam mangkuk kecil, satukan sos tiram dan minyak bijan. Campur dan sebatikan.
- Letakkan sayur-sayuran yang telah dikukus ke dalam mangkuk hidangan. Kemudian, gaulkan campuran sos tiram dan minyak bijan kepada sayur-sayur.
- Hidangkan panas-panas.

Boleh dihidangkan untuk 2 hingga 4 orang

Cendawan Portobello Sumbat



Cendawan Portobello Sumbat

2 keping roti putih
2 potong bakan, dicincang
4 ulas bawang merah, dicincang
100 gram tomato kering, dicincang halus
Sebatang cili padi, buang biji, dicincang halus
½ cawan Keju Tasty parut
½ cawan Keju Parmesan parut
1 sudu besar daun parsli segar dicincang
2 ulas bawang putih, dihancurkan
8 batang besar cendawan Potobello, dibuang batang (anggaran 80 hingga 100 g tiap-tiap satu)
20 g mentega, dipotong kiub
Garam dan lada sulah untuk perasa

- Kisar roti sehingga menjadi serbuk roti yang kasar. Ketepikan.
- Letakkan bakan di antara dua helai tuala kertas dan letakkan di dasar ketuhar.
- Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL >. Masak selama 2 minit.
- Kemudian, letakkan bawang merah yang telah dicincang dan bakan ke dalam mangkuk kecil berkaca khas.
- Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 1 minit.
- Selepas itu, setkan semula ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT
- Campurkan serbuk roti, bakan, bawang kecil, tomato kering, cili padi, keju, parsli, bawang putih, garam, dan lada sulah. Gaul sehingga sebati.
- Sudukan campuran tadi ke dalam cendawan.
- Potong mentega kepada 8 kiub sama besar dan letak setiap satunya pada cendawan.
- Letakkan cendawan yang telah penuh diisi bahan-bahan tadi di atas rak pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas. Masak selama 15 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.



Sayur-Sayuran Panggang

Sayur-Sayuran Panggang

300 gram kentang kecil
300 gram keledek
250 gram ubi parsnips
2 sudu besar minyak zaitun
1 sudu kecil oregano kering
1 sudu kecil parsli kering
Secubit garam.

- Basuhkan kesemua sayur-sayuran.
- Kentang dipotong empat atau kiub 1-2 cm, keledek memanjang sehingga 1-2 cm kiub, dan ubi parsnips potong empat.
- Campurkan minyak, oregano, parsli, dan garam di dalam sebuah mangkuk besar. Gaulkan sehingga sebati.
- Masukkan sayur-sayuran ke dalam bancuhan. Gaulkan sehingga ia bersalut bancuhan tadi.
- Kemudian, masukkan sayur-sayuran pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada posisi atas ketuhar.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITHOUT PREHEAT 200 C. Masak selama 30 hingga 35 minit

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Salad kentang dengan avocado dan prosciutto

1 kg kentang kecil, dipotong empat
1 biji bawang besar Sepanyol, dipotong bulat
30 gram mentega
½ cawan mayonis asli
1 sudu besar daun kucai segar, dicincang
1 biji besar avokado, dihiris
1 sudu besar jus lemon
4 keping prosciutto, potong memanjang
Lada hitam tumbuk untuk perasa
Lebihan kucai cincang, sebagai hiasan
Lebihan potongan prosciutto, sebagai hiasan

- Letakkan kentang pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar.
- Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Masak selama 25 hingga 30 minit. Kemudian, keringkan dan balut dengan menggunakan foil selama 5 minit.
- Dalam mangkuk kalis gelombang mikro besar, campurkan hirisan bawang dan mentega.
- Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 1 minit atau hingga bahan mencair.
- Tambahkan kentang, mayonis, dan kucai dalam mangkuk yang mengandungi bawang tadi. Gaulkan kentang tersebut sehingga ia bersalut.
- Hiriskan avokado dan renjiskan dengan jus lemon.
- Campurkan avocado dan prosciutto kepada campuran kentang tadi, kacau perlahan sehingga bersatu. Perasakan dengan lada hitam.
- Hiaskan dengan lebihan kucai dan prosciutto, hidangkan salad ini dengan ayam atau daging dingin, atau tanpanya.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Sayur-Sayuran Ala Tandoori

200 gram labu
1 ketul keledak (anggaran 200 gram)
2 batang lobak saiz sederhana
1 biji kentang saiz sederhana (anggaran 180 gram)
1 sudu besar yougart asli
1 sudu kecil halia parut segar
¼ sudu kecil serbuk cili
2 sudu kecil paprika
1 sudu kecil serbuk kari
1 sudu kecil minyak
½ sudu kecil jus lemon

- Kupas kulit dan basuh kesemua sayur-sayuran tadi dan potongnya kepada kiub 1-2 cm.
- Dalam mangkuk besar, campurkan yougart, halia, serbuk cili, paprika, serbuk kari, minyak, dan jus lemon. Campurkan sehingga sehati.
- Tambahkan sayur-sayuran dalam campuran tadi dan sebatikan.
- Masukkan sayur-sayuran pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada posisi atas dalam ketuhar.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITHOUT PREHEAT 200°C. Masak selama 35 hingga 40 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.



Sayur-Sayuran Ala Tandoori

Rissoto Asparagus Berkeju

2 ikat asparagus
3 biji bawang merah, potong nipis
3 ulas bawang putih, dihancurkan
2 ½ cawan stok ayam
2 cawan beras Arborio, dicuci dan ditoskan
½ cawan parutan keju tasty
1 cawan parutan keju parmesan segar
Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Rapikan dan potong asparagus kepada saiz kecil.
- Dalam mangkuk besar, satukan asparagus, bawang merah, bawang putih, dan stok ayam. Campurkan hingga sebati.
- Kemudian, tambahkan beras, keju tasty, keju parmesan, garam, dan lada sulah. Gaulkan sehingga sebati.
- Perlahan-lahan masukkan campuran ini pada salah satu dulang pembakar yang disediakan dan sehingga memenuhi dulang tersebut.
- Letakkan dulang pembakar di posisi atas.
- Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Masak selama 25 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang

Sayur-sayuran Mediterranean

1 biji bawang Sepanyol
2 batang zucchini (400 gram)
1 biji capsicum merah (280 gram)
1 biji terung (300 gram)

250 gram tomato ceri
3 sudu besar minyak zaitun
¼ sudu kecil parsli kering
¼ sudu kecil oregano kering
Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITH PREHEAT 220° C.
- Potong kecil zucchini dan terung kira-kira 1cm tebal dan 6 cm panjang. Potong capsicum memanjang dan bawang dalam bentuk baji.
- Dalam mangkuk besar, satukan semua sayur-sayuran, minyak zaitun, parsli, oregano, garam, dan lada sulah. Sebati.
- Letakkan sayur-sayuran tadi pada salah satu dulang pembakar.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 35 hingga 40 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 hingga 6 orang.

Cendawan Rissoto

300 gram cendawan, basuh, dipotong dadu
1 bawang besar Sepanyol, dipotong dadu
2 ulas bawang putih, dihancurkan
2 cawan stok sayuran
½ cawan krim
2 cawan beras Arborio, dicuci dan ditoskan
1 sudu besar daun selasih segar, dicincang
1 sudu besar daun parsli segar, dicincang
1 sudu kecil daun thyme segar, dicincang
⅓ cawan parutan keju parmesan
Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Masukkan cendawan dan bawang dalam mangkuk besar. Masukkan bawang putih, stok sayur-sayuran, dan krim. Sebatikan.
- Kemudian, masukkan beras, selasih, parsli, thyme, keju parmesan, garam, dan lada sulah.
- Gaul hingga sebat.
- Perlahan-lahan masukkan bahan-bahan tadi pada salah satu dulang pembakar sehingga memenuhi dulang.
- Letakkannya dibahagian atas dalam ketuhar.
- Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Masak selama 25 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITH PREHEAT 200°C.
- Potong dua tomato dan letakkannya dalam mangkuk kaserol 2 liter yang telah digris. Taburkan tomato, parsli, dan kucai.
- Dalam mangkuk sederhana, campurkan tepung dan telur. Pukul sehingga sebat. Kemudian, campurkan krim masam, susu, garam, dan lada sulah.
- Dengan berhati-hati, curahkan bancuhan tadi ke atas tomato. Taburkan dengan hirisan keju cheddar.
- Letakkan mangkuk kaserol pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas. Masak selama 30 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Fritata Tomato Ceri

- 200 gram tomato ceri**
- 2 sudu besar parsli segar, dicincang**
- 1 sudu besar kucai segar, dicincang**
- ¼ cawan tepung gandum**
- 4 biji telur saiz besar, dipukul perlahan**
- 3 sudu besar krim masam**
- 1 cawan susu**
- ¼ sudu kecil garam**
- Lada sulah sebagai perasa**



Fritata Tomato Ceri

Lobak Merah Beroren

500 gram lobak merah, dibuang kulit
40 gram mentega, dicairkan
1 sudu besar parutan kulit oren
1 sudu kecil gula kastor

- Lobak merah dipotong empat. Kemudian, potong setiapnya kira-kira 5 cm panjang.
- Letakkan potongan lobak itu di dalam dulang pengukus di atas rak dan dulang pembakar yang disediakan.
- Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH.
- Letakkan dulang pembakar di posisi atas dalam ketuhar. Masak selama 16 minit.
- Dalam mangkuk sederhana, campurkan mentega, parutan kulit oren, dan gula. Campurkan sehingga sehati. Kemudian, tambahkan lobak merah yang telah dikukus tadi. Sebatikan. Hidangkan panas-panas.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang

Ricotta Bakar dan Fritata Sayur-Sayuran

500 gram keju ricotta
1 biji bawang merah, didadu
2 biji telur, dipukul perlahan
1 cawan parutan keju cheddar
½ cawan parutan keju parmesan
1 batang zucchini, diparut
½ capsicum merah, didadu

- Griskan nipis 2 dulang muffin (Satu dulang boleh menghasilkan 6 biji muffin)
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITH PREHEAT 180°C.

- Dalam mangkuk sederhana, satukan semua bahan. Kacau sehingga sehati. Bahagikan campuran kepada setiap dulang muffin.
- Letakkan satu dulang muffin pada setiap dulang pembakar yang disediakan
- Letakkan satu dulang muffin di posisi atas, dan satu lagi di posisi bawah di dalam ketuhar. Masak selama 25 minit, atau sehingga kembang, perang, dan masak di tengahnya.
- Hidangkan panas-panas.

Boleh menghasilkan sehingga 12 biji muffin.

Pasta Napolitano

2 tin X 400 gram tomato hancur
4 sudu besar pes tomato
2 ulas bawang putih, dihancurkan
1 cawan daun bawang, dihiris halus
2 sudu kecil gula
2 sudu kecil stok sayur-sayuran
375 gram pasta fettucine segar
Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Letakkan pasta di bawah pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Dalam mangkuk sederhana, satukan tomato hancur, pes tomato, bawang putih, daun bawang, gula, stok sayur-sayuran, garam, dan lada sulah. Kacau sehingga sehati.
- Curahkan campuran tadi kepada pasta.
- Letakkan dulang pembakar di posisi atas.
- Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH. Masak selama 20 hingga 25 minit, atau sehingga pasta lembut.
- Kacau dan tutupkannya dengan kepingan aluminium dan biarkan selama 3 hingga 5 minit sebelum dihidangkan.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Bayam dan Lasagne Ricotta

1 ikat bayam (silverbeet), dicuci (anggaran 500 gram)

2 sudu kecil minyak zaitun

1 biji bawang merah, dicincang

2 ulas bawang putih, dihancurkan

500 gram keju ricotta segar

2 sudu besar daun selasih segar cincang

3 keping helaian Lasagne

500 gram sos Napolitano

1 cawan parutan keju mozzarella

Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Buang batang dan cincang halus bayam. Letakkan dalam mangkuk kaca besar ketuhar gelombang mikro.
- Setkan kepada MICROWAVE > MANUAL. Tutup selama 7 minit, kacau sekali-sekala. Keringkan. Perah bayam untuk mengeluarkan airnya. Ketepikan.
- Dalam mangkuk besar lain, masukkan minyak, bawang merah, dan bawang putih.
- Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 2 hingga 3 minit. Kacau sekali-sekala.
- Tambahkan campuran bawang merah, keju ricotta, selasih, garam, dan lada sulah kepada bayam. Sebatikan.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Dengan menggunakan mangkuk kaserol, letakkan 1/3 campuran bayam di bahagian dasar. Kemudian, tutup atasnya dengan menggunakan helaian lasagna.

- Teruskan melapisi setiap lapisan dengan campuran bayam. Tuang 1/3 sos Napolitano, diikuti dengan helaian lasagna.
- Ulangi langkah di atas dengan baki campuran bayam, baki sos Napolitano, dan helaian lasagna.
- Akhir sekali, curahkan baki sos Napolitano dan ratakan di atasnya. Taburkan keju mozzarella.
- Letakkan mangkuk kaserol pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada posisi atas. Masak selama 30 hingga 35 minit.

Cadangan hidangan untuk 6 orang.



Bayam dan Lasagne Ricotta



Kurita grill bersama cili dan lemon

Makanan Laut

Kurita grill bersama cili dan lemon

- 400 gram kurita muda**
- Parutan kulit sebiji lemon**
- $\frac{3}{4}$ cawan jus lemon**
- 2 sudu besar minyak zaitun**
- 2 sudu besar sos cili pedas (boleh juga gunakan sos cili manis)**
- 4 ulas bawang putih, dihancurkan**

- Basuh kurita, pastikan kepalanya bersih. Kurita yang besar perlu dipotong separuh untuk memastikannya masak.
- Dalam mangkuk besar, campurkan kulit lemon, jus lemon, bawang putih, minyak, dan soso cili. Campurkan hingga sebati.
- Masukkan kurita ke dalam bahan perapan. Tutup dan simpan di dalam peti sejuk selama 2 jam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.

- Keluarkan kurita daripada bahan perapan. Letakkan kurita di atas rak dan pada dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di posisi atas di dalam ketuhar. Masak selama 7 hingga 10 minit.
- Taburkan daun parsli dan hidangkan dengan lemon dipotong baji pada daun salad hijau.

NOTA: Masa memasak yang panjang atau pendek adalah perlu bergantung kepada tekstur kurita yang digunakan.

Boleh dihidangkan untuk 2 orang.

Udang bawang putih grill

- 500 gram udang besar, dibuang kulit, ekor dibiarkan, dibelah belakang**
- $\frac{1}{3}$ cawan minyak sayur**
- 3 sudu besar minyak bijan**
- 1 sudu besar biji ketumbar, ditumbuk**

3 ulas bawang putih, dihancurkan
2 sudu besar wain putih
8 batang lidi buluh

- Dalam mangkuk sederhana, campurkan minyak sayur, minyak bijan, ketumbar, bawang putih, dan wain putih. Sebatikan.
- Campurkan udang ke dalam bahan perapan tadi. Tutup dan simpan di dalam peti sejuk selama 2 jam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT
- Rendamkan lidi buluh ke dalam air selama 5 minit. Cucukkan udang kepada lidi buluh.
- Letakkan lidi buluh di atas rak pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 7 hingga 10 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Udang wain putih grill

500 gram udang besar, dibuang kulit, ekor dibiarkan, dibelah belakang
½ sudu kecil garam
1 sudu lada hitam, ditumbuk
⅓ cawan wain putih
⅓ cawan krim
3 ulas bawang putih, dihancurkan
½ sudu teh ketumbar, ditumbuk
8 batang lidi buluh

- Dalam mangkuk sederhana, satukan garam, lada sulah, wain, kri, bawang putih dan ketumbar. Sebatikan.

- Tambahkan udang kepada bahan perapan tadi. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 2 jam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITHOUT PREHEAT.
- Rendamkan lidi buluh ke dalam air sejuk selama 5 minit. Cucukkan udang ke lidi buluh.
- Letakkan lidi buluh di atas rak dan pada satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 7 hingga 10 minit.

Cadangan hidangan untuk 4 orang.

Udang wain putih grill



Ikan merah perap

2 sudu besar kicap soya
2 ulas bawang putih, dihancurkan
1 sudu kecil minyak bijan
1 sudu kecil parutan halia segar
1 sudu kecil daun ketumbar segar, dicincang
2 biji cili padi, dibuang biji, dicincang halus
500 gram ikan merah, dibersihkan

- Dalam mangkuk kecil, campurkan kicap soya, bawang putih, halia, daun ketumbar, dan cili padi. Sebatikan.
- Masukkan ikan merah ke dalam mangkuk kaserol besar dan masukkan bahan perapan. Pastikan bahan perapan melitupi ikan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 1 hingga 2 jam. Jika ikan merah lebih panjang daripada rak, potong ekornya.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Letakkan ikan di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 15 hingga 20 minit.

Boleh dihidangkan untuk dua orang.

Salmon cannelloni berkeju

250 gram keju ricotta
90 gram parutan keju cheddar
Garam dan lada sulah sebagai perasa
2 biji telur, dipukul perlahan
210 gram salmon merah dalam tin, ditoskan, dibuang tulang
2 sudu kecil jus lemon
120 gram cannelloni
375 gram sos pasta segera
2 sudu kecil tambahan parutan keju cheddar
2 sudu kecil parsliin segar dicincang, untuk hiasan

- Dalam mangkuk besar, satukan ricotta, cheddar, telur, jus lemon, garam, dan lada sulah.
- Penuhkan cannelloni dengan campuran salmon menggunakan sudu.
- Letakkan cannelloni secara bersebelahan dan rapat di dalam mangkuk kaserol besar.
- Tuangkan sos pasta kepada cannelloni. Ratakan sos kepada keseluruhan pasta dengan menggunakan belakang sudu supaya rata.
- Taburkan lebihan keju pada pasta.
- Setkan ketuhar pada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH.
- Letakkan mangkuk kaserol pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 30 minit.
- Taburkan parsli dan hidangkan dengan salad hijau.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Steak tuna grill

2 sudu besar kicap soya
2 sudu besar mustard Dijon
1 sudu besar minyak zaitun
1 sudu besar daun ketumbar segar dicincang
4 ketul steak tuna (anggaran 200 hingga 250 gram setiap satu dan 1-2 cm tebal)

- Dalam mangkuk sederhana, satukan kicap soya, mustard, minyak, dan ketumbar. Sebatikan.
- Tambahkan steak tuna kepada bahan perapan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 1 hingga 2 jam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL> SUPER STEAM BAKE/ROAST >WITHOUT PREHEAT 180°C.
- Letakkan steak tuna pada rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 20 hingga 25 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Steak tuna grill



Kekapis Thai

1 sudu kecil minyak bijan
40 gram mentega
1 biji cili padi, dibuang biji, dicincang halus
2 ulas bawang putih, dihancurkan
1 sudu kecil gula kastor
2 sudu kecil kicap manis
1 sudu kecil parutan halia segar
1 sudu kecil sos ikan
500 gram kekapis
1 sudu kecil daun ketumbar cincang sebagai hiasan

- Dalam mangkuk kecil selamat gelombang mikro, satukan minyak, mentega, cili, dan bawang putih.
- Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 2 minit.
- Tambahkan gula, kicap manis, halia, sos ikan, dan kekapis. Sebatikan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 1 hingga 2 jam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM > CONVECTION > MANUAL > SUPER STIM GRILL > WITH PREHEAT.
- Letakkan kekapis di atas dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 7 hingga 10 minit.
- Hidangkan bersama nasi

Boleh dihidangkan untuk 2 hingga 4 orang

Rissoto marinara

500 gram campuran marinara
Seulas bawang putih, dihancurkan
1 sudu besar parsli segar dicincang
1 cawan beras Arborio, dicuci dan ditoskan
¼ cawan wain merah
580 gram sos pasta segera
Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Dalam mangkuk besar, satukan campuran marinara, bawang putih, parsli, dan beras. Sebatikan.
- Tambahkan wain merah, sos pasta, garam, dan lada sulah. Sebatikan.
- Perlahan-lahan masukkan campuran tadi ke dalam mangkuk kaserol besar. Ratakan.
- Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > STEAM HIGH.
- Letakkan mangkuk kaserol pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 35 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang



Salmon perap

Salmon perap

1/3 cawan jus lemon
2 sudu kecil kicap soya
2 sudu kecil sos Worcestershire
1 sudu kecil parsli kering
1/2 sudu kecil oregano kering
2 ulas bawang putih, dihancurkan
Garam dan lada sulah sebagai perasa
4 salmon filet (kira-kira 200g setiap satu)

- Dalam mangkuk besar, campurkan jus lemon, kicap soya, sos Worcestershire, parsli, oregano, bawang putih, garam dan lada. Campurkan sehingga sebati.
- Tambahkan jalur selmon kepada bahan perapan yang disediakan.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPERSTEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 180°C.
- Sembur rak pembakar dengan semburan minyak yang nipis.
- Letakan kulit selmon sebelah bawah di atas rak dan letak pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas. Masak selama 20-25 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Kek Ikan

450 gram filet ikan berwarna putih tanpa kulit, potong kiub
1 biji putih telur
1 sudu kecil daun limau purut yang dikoyakkan
1 sudu kecil pes kari hijau Thai
50 gram kacang buncis, cincang halus
1 biji cili padi, dibuang biji, cincang halus
2 sudu kecil parsli segar
½ sudu kecil ketumbar, ditumbuk
Garam dan lada sulah sebagai perasa



Kek Ikan

- Di dalam pengisar makanan, campurkan ikan, putih telur, daun limau purut, dan pes kari.
- Kisar selama 2 minit, atau sehingga hancur. Alihkan campuran ke dalam mangkuk.
- Campurkan kacang buncis, cili, parsli, ketumbar, garam, dan lada sulah. Sebatikan.
- Bentukkan adunan kepada bentuk patty dengan anggaran 5 cm lebar.
- Letakkan patty ke dalam pinggan dan sejukkannya sekurang-kurangnya 30 minit.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM \ CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Sembur rak pembakar dengan semburan minyak yang nipis.
- Letakkan patty kepada rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 14 hingga 18 minit.

Boleh menghasilkan 8 biji kek ikan (Anggaran)

NOTA: Untuk mendapatkan hasil yang garing dan rangup, golekkan patty dalam serbuk roti sebelum dimasak.

Jejari ikan berserdak

300 gram filet ikan yang berwarna putih dan padat

¼ cawan tepung jagung

1 biji telur, dipukul perlahan

1 cawan serbuk roti

¼ sudu kecil garam

½ sudu kecil perasa lemon lada hitam

Minyak, untuk diberus

- Potong filet ikan kepada kepingan, anggaran 2 cm tebal. Ketepikan.
- Dalam mangkuk kecil, campurkan tepung jagung, dan telur.
- Dalam mangkuk berasingan, campurkan serbuk roti, garam, dan perasa lemon lada hitam.
- Setkan oven kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Celupkan kepingan ikan di dalam campuran tepung, dan gulingkan ke dalam campuran serbuk roti. Pastikan ia benar-benar bersalut.
- Sapu nipis rak pembakar dengan semburan minyak.
- Letakkan ikan di atas rak dan pada salah satu du lang pembakar yang disediakan. Sapukan sedikit minyak dengan menggunakan berus di atasnya.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 14 hingga 18 minit.

Boleh dihidangkan untuk 2 hingga 4orang.



Jejari ikan berserdak

Ayam

Sate ayam

- 1 sudu kecil kicap soya cair**
- 1 sudu kecil minyak bijan**
- 1 sudu kecil jus lemon**
- 500 gram dada ayam, dipotong kiub 2 cm**
- 8 batang lidi buluh**

PENCECAH

- $\frac{1}{3}$ cawan mentega kacang rangup**
- $\frac{1}{4}$ sudu kecil serbuk cili**
- 1 sudu kecil gula perang**
- 1 ulas bawang putih, dihancurkan**
- 1 sudu kecil minyak sayuran**

- Dalam mangkuk kecil. Campurkan kicap soya cair, minyak bijan, dan jus lemon. Sebatikan.
- Tambahkan kepingan ayam kepada bahan perapan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 1 jam.

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Rendamkan lidi buluh dalam air sejuk selama 5 minit. Cucuk kepingan ayam kepada lidi buluh.
- Letakkan lidi buluh di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 12 hingga 15 minit.
- Hidangkan dengan pencecah.

PENCECAH

- Dalam mangkuk kecil, campurkan mentega kacang, serbuk cili, gula perang, bawang putih, dan minyak sayur. Sebatikan.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.



Sate Ayam

Ayam bersama kelapa grill

400 ml santan dalam tin
2 biji cili padi, dibuang biji, cincang halus
1 sudu kecil halia parut
1 sudu kecil jus lemon
3 sudu besar kicap cair
4 ulas bawang putih, dihancurkan
½ cawan daun ketumbar segar, dicincang
1 sudu besaar gula perang
Lada sulah sebagai perasa
4 keping dada ayam (anggaran 200 hingga 250 gram setiap satu)

- Dengan menggunakan pengisar makanan, satukan santan, cili, halia, jus lemon, kicap cair, bawang putih, daun ketumbar, gula perang, dan lada sulah. Kisar 1 hingga 2 minit atau hingga sebati.
- Masukkan ayam ke dalam mangkuk besar dan tambahkan campuran tadi dan gaulkan dengan ayam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITHOUT PREHEAT 190°C.
- Letakkan ayam di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 25 hingga 30 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Ayam bersama kelapa grill

Peha ayam pedas dengan mustard

1kg peha ayam
¼ cawan mustard Dijon
¼ cawan mayonis asli

- Dalam mangkuk besar, campurkan mustard dan mayonis. Sebatikan.
- Tambahkan peha ayam dan sebatikan dengan campuran tadi.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STIM GRILL > WITHOUT PREHEAT.
- Letakkan peha ayam di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 37 hingga 40 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 hingga 6 orang.



Ayam pedas bercucuk lidi buluh grill

¼ sudu kecil lada merah, ditumbuk
1 sudu kecil jintan putih, ditumbuk
3 sudu besar ketumbar, ditumbuk
2 sudu kecil kunyit, ditumbuk
2 sudu kecil gula kastor
½ sudu kecil garam
½ sudu kecil lada hitam, ditumbuk
2 sudu besar minyak zaitun
500 gram dada ayam, potong kiub 2 cm
8 batang lidi buluh

- Dalam mangkuk sederhana, campurkan lada merah, jintan putih, ketumbar, kunyit, bawang putih, gula kastor, garam, lada sulah, dan minyak zaitun. Sebatikan.
- Tambahkan kepingan ayam kepada bahan perapan. Sebatikan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 2 jam, atau semalaman.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Rendamkan lidi buluh dalam air sejuk selama 5 minit. Cucuk ayam kepada lidi buluh.
- Letakkan lidi buluh di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 12 hingga 15 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Ayam bertepung Attar.

1 kg ayam bahagian peha atas
100 gram mentega, dicairkan
¼ cawan keju parmesan parut
1 cawan tepung attar
1 sudu kecil daun parsli segar, dicincang

- Celupkan ayam ke dalam mentega cair.
- Dalam mangkuk kecil, satukan mentega, tepung, dan parsli. Sebatikan dengan ayam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITHOUT PREHEAT 250°C.
- Letakkan ayam di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 25 hingga 30 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Kepak ayam grill ala Cina

700 gram kepak ayam
1 sudu besar minyak kacang
1 sudu besar kicap soya
1 sudu kecil serbuk lima rempah
2 sudu besar sos Hoisin

- Potong kepak ayam kepada dua bahagian, iaitu pada bahagian sendi. Ketepikan.
- Dalam mangkuk kecil, satukan minyak kacang, kicap soya, serbuk lima rempah, dan sos Hoisin. Sebatikan.
- Campurkan ayam kepada bahan perapan tadi. Sebatikan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 2 jam atau semalaman.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITHOUT PREHEAT.
- Letakkan kepak ayam di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 30 hingga 35 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.



Kepak ayam grill ala Cina

Ayam dan sayur-sayuran gulung

1 cawan serbuk roti gandum penuh segar
500 gram daging ayam kisar
2 biji telur
1 batang lobak merah, diparut halus
½ biji bawang, diparut
¼ cawan daun ketumbar segar, dicincang
Garam dan lada sulah sebagai perasa
2 keping kulit pastri sejuk berlapis, dinyahbeku
1 sudu kecil bijan
Sos tomato atau sos cili manis, untuk dihidangkan

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION >MANUAL> SUPER BAKE/ ROAST >WITH PREHEAT 200°C
- Dalam pengisar makanan, satukan serbuk roti, daging kisar, dan sebiji telur.
- Dalam mangkuk besar, satukan campuran ayam tadi, bawang, lobak merah, ketumbar, parsli, garam, dan lada sulah.
- Letakkan sekeping kulit pastri berlapis di atas permukaan yang ditabur tepung. Potong separuh. Sudukan suku daripada campuran di tengah-tengah kulit pastri itu. Gulungkan pastri secara memanjang dan kelimkan hujungnya. Ulangi langkah tadi dengan kulit pastri lain dan baki campuran.
- Potong setiap gulungan pastri kepada empat bahagian.
- Semburkan minyak dengan semburan minyak yang nipis kepada dulang pembakar. Letakkan gulungan pastri sama rata ke dalam dulang pembakar.
- Dalam mangkuk kecil lain, pukul sebiji telur. Beruskan gulungan pastri dengan telur dan taburkan bijan.

- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 25 hingga 30 minit sehingga gulungan pastri bertukar warna perang dan sehingga intinya masak.
- Hidangkan panas-panas.

Boleh menghasilkan 16 gulung.

Salad ayam Caesar Grill

1 sudu besar sos Worcestershire
1 sudu kecil mustard Dijon
300 gram filet dada ayam
2 keping potongan panjang bakon
½ cawan parutan keju parmesan
1 jambak daun salad, dibasuh dan diracik

SOS SALAD

2 ulas bawang putih, dihancurkan
¼ cawan mayonis asli
Sedikit sos Tabasco
1 sudu kecil mustard Dijon
1 sudu kecil sos Worcestershire
1 sudu kecil jus lemon
2 keping filet ikan bilis, kisar
Lada sulah sebagai perasa.

- Dalam mangkuk kecil, satukan sos Worcestershire dan mustard Dijon. Sebatikan dada ayam dengan campuran bahan perapan.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ ROAST > WITHOUT PREHEAT 190°C.
- Letakkan ayam di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.

- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 30 hingga 35 minit.
- Sejukkan ayam terlebih dahulu sebelum dihiris memanjang. Ketepikan.
- Letakkan bakan di antara dua helai kertas tisu.
- Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 2-3 minit.
- Sejukkan bakan terlebih dahulu sebelum dihiris memanjang.

SOS SALAD

- Dalam mangkuk yang berasingan, campurkan bawang putih, mayonis asli, dan sos Tabasco, mustard Dijon, sos Worcestershire, jus lemon, filet ikan bilis, dan lada sulah. Ketepikan.
- Letakkan daun salad di dalam mangkuk besar. Campurkan ayam, bakan, keju Parmesan, dan sos salad. Sebatikan. Untuk mendapatkan daun salad yang rangup, hidangkan segera.

Cadangan hidangan 4 orang.



Salad ayam Caesar Grill

Ayam panggang herba

- 60 gram mentega, dilembutkan**
- 1 ulas bawang putih, dihancurkan**
- 3 sudu besar parutan keju parmesan**
- ½ sudu kecil herba sage**
- ¾ sudu kecil daun thyme segar yang dihancurkan**
- ¾ sudu kecil daun basil segar yang dihancurkan**
- 1.5 kg daging ayam (anggaran)**

- Dalam mangkuk kecil, satukan mentega, bawang putih, keju parmesan, herba sage, thyme, dan basil. Sebatikan. Ketepikan.
- Kelar kulit ayam. Dengan menggunakan jari, tekan campuran herba dalam kulit ayam yang dikelar. Ikat kedua-dua kaki ayam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 200°C.
- Letakkan dada ayam di sebelah atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 55 hingga 60 minit.
- Balut ayam dengan kepingan aluminium dan biarkan selama 10 minit.
- Potong ayam dan boleh dihidangkan bersama sayur-sayuran atau salad.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Gulungan kulit popia dan ayam

- 2 keping dada ayam, anggaran 200 hingga 250 gram setiap satu)**
- 12 keping kulit popia besar**
- 1 biji avakado, dipotong dua, hiris nipis**
- 1 batang lobak merah, diparut**
- ½ biji capsicum hijau, dihiris nipis**
- ½ jambak daun salad hijau, dibasuh dan diracik**
- Sos cili manis, untuk dihidangkan**

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 190°C.
- Letakkan dada ayam di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 25 hingga 30 minit.
- Hiris nipis dada ayam yang telah masak kepada kepingan kecil.
- Rendamkan sekeping kulit popia ke dalam air suam sehingga ia lembut. Ulangi langkah ini.
- Untuk menyediakan gulungan, tindihkan dua keping kulit popia. Masukkan ayam, avakado, lobak merah, capsicum, dan salad.
- Lipat lebihan hujung kulit popia di atas dan di bawah inti. Lipat lebihan tepi kulit popia dan selitkan di bawah inti, kemudian lipat bahagian lain hingga menjadi gulungan. Tekan perlahan supaya ia melekat.
- Hidangkan bersama sos cili manis.

Boleh menghasilkan 6 gulung.

Bergedil daging dan sayur-sayuran

400 gram daging kisar
1 biji putih telur
1 batang lobak merah, diparut halus
1 biji cili padi, dibuang biji, dicincang halus
2 sudu besar kucai segar, dicincang
½ sudu kecil ketumbar tumbuk
¼ sudu kecil serbuk cili (boleh diletakkan, jika mahu) Serbuk roti (boleh diletakkan, jika mahu)
Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Dalam mangkuk besar, satukan ayam kisar dan putih telur, sebatikan. Tambahkan lobak merah, cili padi, kucai, ketumbar, serbuk cili, garam, dan lada sulah. Sebatikan.
- Bentukkan campuran kepada kuih kecil kira-kira 5cm lebar.
- Semburkan sedikit minyak pada rak dengan menggunakan semburan minyak.
- Letakkan bergedil di atas rak dan pada dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 14 hingga 18 minit.

Boleh menghasilkan 8 biji bergedil (anggaran)

NOTA: Golekkan bergedil di dalam serbuk roti untuk mendapatkan bergedil yang garing dan rangup.



Bergedil daging dan sayur-sayuran

Daging

Daging soya bercucuk lidi buluh grill

2 sudu kecil kicap soya
2 sudu kecil sos tiram
2 sudu kecil minyak bijan
2 sudu kecil bijan
1 sudu kecil halia parut
1 sudu kecil gula perang
1 ulas bawang putih, dihancurkan
400 gram potongan steak daging lembu bahagian punggung
8 cucuk lidi buluh

- Dalam mangkuk sederhana, campurkan kicap soya, sos tiram, minyak bijan, bijan, halia, gula perang, dan bawang putih. Ketepikan.
- Potong daging kiub 2cm. Campurkan ke dalam campuran perapan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama sejam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT
- Rendamkan lidi buluh dalam air sejuk selama 5 minit. Cucuk kepada lidi buluh.
- Letakkan lidi buluh di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 12 hingga 15 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Rusuk kambing segar grill

30 ml minyak zaitun
30 ml jus limau nipis
3 sudu besar daun ketumbar segar, dicincang
1 sudu kecil jintan putih, ditumbuk
½ sudu kecil ketumbar, ditumbuk
2 biji bawang putih, dihancurkan
1 sudu kecil garam
½ sudu kecil lada hitam, ditumbuk
1 keping rusuk kambing, anggaran 8 potongan

- Dalam mangkuk kecil. Campurkan minyak zaitun, jus limau nipis, ketumbar segar, jintan putih dan ketumbar tumbuk, bawang putih, garam, dan lada sulah. Sebatikan.
- Letakkan daging kambing ke dalam mangkuk kaserol dan tambahkan bahan perapan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 2-3 jam atau semalaman.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Letakkan daging kambing di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 32-35 minit.

Boleh dihidangkan untuk 2 hingga 3 orang.



Rusuk kambing segar grill

Daging lembu masam bercucuk lidi buluh

2 biji bawang putih, dihancurkan
2 sudu kecil parutan halia segar
1 sudu kecil gula perang
1 sudu kecil kicap soya cair
1 sudu kecil jus limau nipis
1 sudu kecil minyak bijan
½ sudu kecil ketumbar, ditumbuk
½ sudu kecil serbuk cili
1 sudu kecil parutan kulit limau
500 gram filet daging lembu tanpa lemak
8 batang lidi buluh

- Dalam mangkuk besar, campurkan bawang putih, halia, gula perang, kicap cair, jus limau nipis, minyak bijan, ketumbar yang ditumbuk, serbuk cili, dan kulit limau. Sebatikan dan ketepikan.
- Potong kepingan daging kepada kiub 2cm dan campurkan bahan perapan tadi. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 2 jam atau semalaman.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Rendamkan lidi buluh ke dalam air sejuk selama 5 minit. Cucuk daging kepada lidi buluh.
- Letakkan lidi buluh di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 12 hingga 15 minit

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Rusuk bersos plum

750 gram rusuk khinzir kurang daging (spare ribs), dipotong memanjang
210 ml sos plum
¼ sudu kecil serbuk cili

- Dalam mangkuk besar, campurkan sos plum dan serbuk cili. Sebatikan.
- Masukkan tulang rusuk ke dalam bahan perapan, sebatikan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 1-2 jam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST WITH PREHEAT 150°C.
- Letakkan tulang rusuk di atas rak pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 30 hingga 35 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.



Daging lembu masam
bercucuk lidi buluh



Salad daging Asia

- 1 sudu kecil lada hitam ditumbuk kasar
- 1 sudu kecil serbuk lima rempah Cina
- 4 keping filet steak (anggaran 125 gram setiap satunya)
- 125 gram taueh
- 4 biji bawang merah, dipotong halus
- 1 sudu kecil parutan halia segar
- ½ capsicum merah besar, hiris nipis

SOS SALAD

- 3 sudu besar kicap cair
- 2 biji cili padi, dibuang biji, dicincang halus
- 2 sudu kecil serai, dicincang halus
- 2 sudu besar minyak zaitun
- 1 sudu kecil minyak bijan

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Dalam mangkuk kecil, campurkan lada hitam dan serbuk lima rempah cina. Ratakan dan tekan-tekan campuran ini kepada kesemua bahagian filet steak daging.
- Letakkan steak pada rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 15 hingga 20 minit.
- Biarkan sejuk. Potong kesemua filet kepada kepingan nipis.
- Dalam mangkuk yang berasingan, campurkan taueh, bawang merah, halia, dan capsicum. Ketepikan.

SOS SALAD

- Dalam mangkuk yang berasingan, satukan kicap cair, cili, serai, minyak zaitun, dan minyak bijan.
- Untuk menghidang, susunkan daging ke bahagian atas campuran taueh dan tuang perlahan-lahan sos salad.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang

Pizza berherba Itali

ASAS PIZZA

½ cawan tepung gandum, diayak
½ cawan tepung penaik, diayak
½ sudu kecil serbuk mustard
¼ sudu kecil perasa Cajun
Garam sebagai perasa
60 gram mentega, dipotong kiub
1 biji telur
50 ml susu
Minyak untuk memberus

INTI ATAS

4 keping nipis bakan, didadu (anggaran 125 gram setiap satu)
1 biji bawang, didadu halus
1 ulas bawang putih, dihancurkan
400 gram tomato dadu dalam tin
1 sudu besar daun parsli segar, dicincang
1 sudu besar basil segar, dicincang
½ sudu kecil oregano kering
¼ sudu kecil lada merah
½ cawan parutan keju Tasty
Garam dan lada sulah sebagai perasa

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.

ASAS PIZZA

- Dalam mangkuk besar, campurkan tepung gandum, tepung penaik, serbuk mustard, perasa Cajun, dan garam. Gaulkan majerin dengan menggunakan jari anda sehingga adunan menjadi seperti serbuk roti halus. Dalam mangkuk yang lain, pukul telur dan susu hingga kembang. Campurkan dengan bahan-bahan kering tadi. Sebatikan hingga menjadi doh yang lembut.
- Uli adunan di atas tempat yang bertepung hingga licin. Canai doh sehingga menjadi bentuk segi empat tepat dengan ukuran 22 cm X 28cm, supaya muat ke dalam dulang pembakar yang disediakan. Berus doh dengan menggunakan minyak. Ketepikan.

INTI ATAS

- Dalam mangkuk besar, satukan bakan, bawang, bawang putih, tomato, parsli, basil, oregano dan lada merah. Sebatikan.
- Ratakan campuran tadi di atas asas pizza. Taburkan keju.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 25 hingga 30 minit.
- Hidangkan panas-panas.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Kambing panggang dengan rosemary dan bawang putih

3 ulas bawang putih, dipotong dua
1.5 kg kaki kambing
2 sudu besar rosemary segar, dicincang
¼ sudu kecil garam
Minyak untuk memberus

- Buat enam kelaran pada sebelah bahagian kambing. Masukkan dan tekan setiap satu bawang putih kepada setiap kelaran.
- Sapu nipis minyak kepada kambing secara merata pada seluruh bahagian. Ratakan rosemary pada permukaan kambing. Perasakan dengan garam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITHOUT PREHEAT 160°C.
- Letakkan bahagian berlemak kambing di sebelah atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian bawah. Masak selama 1 jam 35 minit hingga 1 jam 45 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 hingga 6 orang.

Bebola daging Greek

1 sudu besar minyak zaitun
1 ulas bawang putih, dihancurkan
1 biji cili padi, dibuang biji, dicincang halus
2 biji bawang merah, dicincang halus
500 gram daging cincang
1 biji kuning telur
½ sudu kecil parsli kering
½ sudu kecil ketumbar, ditumbuk
1 sudu kecil garam
Lada hitam hancur sebagai perasa

- Dalam mangkuk kaca kalis gelombang mikro, satukan minyak, bawang putih, cili, dan bawang merah. Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 1 hingga 2 minit. Ketepikan.
- Dalam mangkuk besar, satukan daging kisar, kuning telur, parsli, ketumbar, garam, dan lada hitam. Sebatikan.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Dengan menggunakan tangan, bulat-bulatkan adunan kepada bentuk bebola daging sebesar 3-4 cm.
- Letakkan bebola daging di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 14 hingga 18 minit.

Adunan ini boleh menghasilkan 20 biji bebola daging (anggaran).



Bebola daging Greek

Bawang putih grill dan lamb chop herba

3 ulas bawang putih, dihancurkan
1 sudu besar rosemary segar, dicincang
1 sudu besar thyme segar, dicincang
2 sudu besar minyak zaitun
1 sudu kecil kicap soya
Garam dan lada sulah sebagai perasa
4 keping lamb chop (anggaran 200-250 gram setiap satu)

- Dalam mangkuk besar, satukan bawang putih, rosemary, thyme, minyak, kicap soya, garam, dan lada sulah.
- Tambahkan daging kambing ke dalam bahan perapan. Sebatikan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 2 jam atau semalaman.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Letakkan lamb chop ke atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 15 hingga 20 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Steak perap

1 biji bawang, dicincang
5 ulas bawang putih, dihancurkan
 $\frac{1}{4}$ cawan minyak zaitun
 $\frac{1}{4}$ cawan cuka
 $\frac{1}{4}$ cawan kicap soya
1 sudu besar rosemary segar, dicincang
1 sudu kecil mustard Dijon
1 sudu kecil garam
4 keping daging lembu Scotch filet (anggaran 200 hingga 250 gram setiap satu)

- Dalam pengisar makanan, campurkan bawang, bawang putih, minyak, cuka, kicap soya, rosemary, mustard, garam, dan lada sulah. Kisar selama 2 minit atau sehingga sebatian.
- Letakkan filet Scotch ke dalam mangkuk besar dan tambahkan bahan perapan. Tutup dan simpan dalam peti sejuk selama 2 jam atau semalaman.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM GRILL > WITH PREHEAT.
- Letakkan steak di atas rak dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada posisi atas. Masak selama 15 hingga 20 minit.

Boleh dihidangkan untuk 4 orang.

Lasagna daging

500 gram daging kisar
½ ulas bawang besar putih, dicincang
2 ulas bawang putih, dihancurkan
½ biji capsicum hijau, didadu
575 gram sos Napolitano
½ kecil basil kering
½ sudu kecil oregano kering
½ sudu kecil cuka putih
½ sudu kecil garam
Lada hitam hancur sebagai perasa
2 cawan keju mozzarella, dicarik
½ cawan parutan keju parmesan,
1 cawan keju ricotta
1 paket kepingan lasagna segera

- Dalam mangkuk besar kalis gelombang mikro, campurkan daging kisar, bawang, bawang putih, dan capsicum.
- Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 6 hingga 8 minit, kacau setiap 2 minit sehingga kering. Ketepikan.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Dalam mangkuk sederhana, campurkan sos Napolitano, basil, oregano, cuka, gula, garam, dan lada hitam. Campurkan daging kisar yang telah dimasak tadi. Sebatikan.
- Dalam mangkuk kaserol besar, asingkan ⅓ campuran daging untuk menutupi bahagian dasar mangkuk. Kemudian, tambahkan selapis kepingan lasagna. Masukkan ½ cawan keju ricotta kepada kepingan lasagne tadi. Selepas itu, taburkan ½ cawan keju mozzarella, diikuti ¼ cawan keju parmesan. Lapiskan dengan sehelai lagi kepingan lasagne.
- Teruskan melapisi lapisan seterusnya dengan meratakan separuh daripada baki campuran daging

- dan campuran keju. Lapisi dengan sekeping kepingan lasagna.
- Untuk menyudahkan lapisan, masukkan baki campuran daging tadi pada keseluruhan lasagne dan taburkan lebih keju mozzarella.
- Letakkan mangkuk kaserol pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 30 hingga 35 minit.

Boleh dihidangkan untuk 6 orang.



Lasagna daging

Pencuci Mulut

Kek lobak merah lembap

1 cawan minyak
1 cawan gula perang
3 biji telur
1 ½ cawan tepung penaik
1 sudu kecil serbuk penaik
2 sudu kecil serbuk kayu manis
½ sudu kecil halia halia, ditumbuk
1 ½ sudu kecil buah pala, ditumbuk
1 ½ sudu kecil parutan kulit oren
2 batang lobak merah besar, diparut
80 gram kacang walnut cincang

ISING KRIM KEJU

250 gram keju
2 cawan gula ising
2 sudu kecil jus lemon

- Griskan nipis Loyang pembakar.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- Dalam mangkuk besar, pukul minyak, gula, dan telur sehingga sebati.
- Tambahkan tepung, serbuk penaik, serbuk kayu manis, garam, halia, buah pala, dan kulit oren.
- Masukkan pula lobak merah dan walnut.
- Tuangkan adunan kepada loyang pembakar yang telah digris tadi dan letakkan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian bawah dalam ketuhar. Masak selama 55 hingga 60 minit.
- Sejukkan sebelum diletakkan ising.

ISING

- Pukul krim keju sehingga kelihatan licin.
- Tambahkan gula ising dan jus lemon dan pukul sehingga kelihatan licin.
- Sapukan ising terus kepada kek.

Boleh dihidangkan untuk 6 hingga 8 orang.

Tart kelapa apricot

4 sudu besar gula kastor
125 gram mentega
½ sudu kecil esen vanilla
1 biji telur
2 cawan tepung gandum, diayak
1 sudu kecil serbuk penaik
Jem apricot

INTI ATAS

1 biji telur, dipukul
½ cawan gula kastor
1 cawan kelapa kering

- Griskan nipis 2 buah dome patty tray (menghasilkan 12 biji tart setiap satunya).
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 220°C.
- Dalam mangkuk besar, pukul gula, mentega, dan esen vanilla sehingga ringan dan gebu. Tambahkan telur dan teruskan memukul sehingga sehati.
- Tambahkan tepung dan serbuk penaik, uli adunan dengan menggunakan jari untuk menghasilkan doh yang lembut.
- Di atas permukaan yang bertepung, canai adunan setebal ½ cm. Dengan menggunakan pemotong bulat, potong sebanyak 24 bentuk bulatan.
- Tekankan setiap bentuk bulat ke permukaan setiap dulang. Letakkan ½ sehingga 1 sudu kecil jem apricot di tengah-tengah setiap bulatan.

Tart kelapa apricot

INTI ATAS

- Dalam mangkuk kecil, satukan telur, gula, dan kelapa. Sebatikan. Tambahkan satu sudu inti ke atas tart tadi.
- Letakkan dulang berisi tart tadi di atas salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan salah satu dulang pembakar di atas dan satu lagi di bahagian bawah dalam ketuhar. Masak selama 13 hingga 15 minit.

Boleh menghasilkan 24 biji tart.



Puding roti dan mentega

½ buku roti Vienna, dikoyak kecil

Mentega untuk disapu

¼ cawan sultana

1 biji telur, dipukul perlahan

300 ml krim

1 ¼ cawan susu

1 sudu kecil esen vanilla

3 sudu kecil gula kastor

¼ sudu kecil buah pala tumbuk

Lebih gula untuk ditabur

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Sapukan mentega roti yang telah koyakkan dan letakkan dalam mangkuk kaserol 2 liter. Tambahkan sultana. Ketepikan.
- Dalam mangkuk kecil, campurkan telur, krim, susu, esen vanilla, dan gula. Sebatikan. Tuangkan kepada roti dan sultana.
- Tekan roti kepada campuran susu untuk diserap. Taburkan buah pala dan lebih gula.
- Letakkan mangkuk kaserol di atas salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas. Masak selama 20 minit.
- Biarkan sejuk selama 5 hingga 10 minit. Hidangkan bersama krim atau ais krim.

Cadangan hidangan untuk 4 hingga 6 orang.

Lamingtons

¾ cawan gula kastor

125 gram mentega, dilembutkan

1 cawan esen vanilla

2 biji telur

½ cawan susu

2 cawan tepung naik sendiri, diayak

¼ sudu kecil garam

ISING

2 cawan gula ising

¼ cawan serbuk koko

30 gram mentega, dilembutkan

4 sudu besar air panas

2 cawan kelapa kering

- Gris nipis loyang segiempat bersaiz 20 cm.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- Dalam mangkuk besar, pukul bersama gula, mentega, dan esen vanilla hingga ringan dan gebu. Masukkan telur sebiji demi sebiji dan pukul setiap kali memasukkan telur. Tuangkan ⅓ daripada susu, dan teruskan memukul.
- Perlahan-lahan masukkan pula tepung, garam, dan baki susu.
- Tuangkan adunan ke dalam loyang yang telah digris. Letakkan loyang pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian bawah dalam ketuhar. Masak selama 40 hingga 45 minit.
- Sejukkan dan keluarkan kek daripada loyang.
- Potong kek kepada 16 bahagian berbentuk segi empat sama. Ketepikan dan biarkan selama 3 hingga 4 jam atau semalaman supaya kek betul-betul sejuk.

ISING

- Alihkan kelapa kering ke dalam pinggan besar.
- Tambahkan mentega dan air ke dalam mangkuk kecil. Kacau gula ising dan serbuk koko sehingga campuran kelihatan licin.
- Untuk memulakan proses ising, ambil sekeping kek dengan menggunakan penyepit makanan dan celupkan sebelah kek ke dalam ising coklat, diikuti dengan kelapa. Teruskan mencelup sebelah lagi kek ke dalam ising coklat dan kelapa.

NOTA: Letakkan semangkuk air panas di bawah mangkuk coklat untuk mengelakkan coklat cepat beku semasa mencelup.

Boleh menghasilkan 16 keping kek.



Roti pisang

4 biji pisang masak, dilenyek
70 gram mentega, dilembutkan
 $\frac{3}{4}$ cawan gula perang
1 biji telur
1 sudu kecil esen vanilla
1 sudu kecil serbuk penaik
Secubit garam
 $\frac{1}{2}$ sudu kecil kulit kayu manis tumbuk
1 $\frac{1}{2}$ cawan tepung gandum

- Griskan nipis 13 x 20 cm loyang berbentuk buku.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- Dalam mangkuk besar, campurkan pisang lenyek, dan mentega. Masukkan gula, telur, esen vanilla, serbuk penaik, garam, kulit kayu manis, dan tepung. Sebatikan.
- Tuangkan campuran kepada loyang yang telah digris tadi dan letakkan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian bawah dalam ketuhar. Masak selama 40 hingga 45 minit.

Boleh dihidangkan untuk 6 hingga 8 orang.

Roti pisang

Gegelang kulit kayu manis

DOH

- 2 cawan tepung gandum**
- ½ sudu kecil rempah campur**
- ¼ sudu kecil kulit kayu manis**
- ½ sudu kecil garam**
- 30 gram mentega**
- 14 gram yis**
- ¼ cawan gula kastor**
- ¼ cawan air suam**
- ¼ cawan susu**
- 1 biji telur, dipukul**

ISI DALAM

- 1 sudu besar mentega, dilembutkan**
- ⅓ cawan gula perang**
- 1 sudu kecil kulit kayu manis**
- ⅓ cawan buah-buahan campur**

ISING

- 1 cawan gula ising**
- 2 sudu besar susu**
- ½ sudu kecil jus lemon**

- Dalam mangkuk kecil, campurkan tepung, rempah campur, kulit kayu manis, dan garam. Gaulkan mentega dengan menggunakan hujung jari sehingga campuran menjadi seperti serbuk roti halus. Ketepikan.
- Dalam mangkuk berasingan, campurkan yis, gula, air, susu, dan telur. Sebatikan. Campurkan kepada adunan tepung. Adunkan kesemua bahan sehingga menjadi doh yang lembut dan boleh dibentuk seperti bebola. Letakkan di dalam mangkuk kaca dan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > PROOF. Setkan masa kepada 30 minit. Kemudian, keluarkan daripada ketuhar.
- Canaikan doh kepada bentuk segi empat sama anggaran 40 cm X 20 cm.

ISI DALAM

- Masukkan mentega dan taburkan gula perang, kulit kayu manis, dan buah-buahan campur. Gulungkan doh dari bahagian yang lebar, sehingga menjadi bentuk memanjang.
- Gris nipis salah satu dulang pembakar yang disediakan. Bentukkan doh kepada bentuk gegelang dan letakkan pada salah satu dulang pembakar yang disediakan. Cantumkan kedua-dua hujung gegelang dan tekan. Buat kelaran jarak 2cm dengan menggunakan pisau di sepanjang permukaan gegelang.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > PROOF. Setkan masa kepada 30 minit. Kemudian, keluarkan daripada ketuhar.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BREAD > WITH PREHEAT 180°C. Masak selama 10-15 minit, atau sehingga kuning keemasan.

ISING

- Campurkan gula ising, susu, dan jus lemon dalam mangkuk kecil. Sebatikan. Tuangkan ke atas kek tadi.

Cadangan hidangan untuk 6 hingga 8 orang.

Wafer berkrim strawberi

- 1 biji putih telur**
- 60 gram mentega, dilembutkan**
- ¼ cawan gula kastor**
- 1 sudu besar golden syrup**
- ¼ cawan tepung gandum**

ISI DALAM

1 kotak plastik strawberi, dihiris
150 ml krim
Gula ising untuk menghias

- Alaskan kedua-dua dulang pembakar dengan kertas minyak.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Dalam mangkuk sederhana, pukul putih telur hingga lembut dan kental. Ketepikan.
- Dalam mangkuk besar lain, pukul mentega bersama gula sehingga ringan dan gebu. Masukkan golden syrup, putih telur, dan tepung. Kacau.
- Dengan menggunakan sudu kecil, titiskan 9 sudu kecil campuran ke dalam setiap satu dulang pembakar yang disediakan. Jarakkan 6-7 cm setiap satunya untuk menjadikannya 3 baris menegak dan 3 baris memanjang.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar dan satu lagi di bahagian bawah. Masak selama 10 minit, iaitu sehingga kuning keemasan.
- Letakkan di atas redai supaya ia sejuk.

INTI DALAM

- Apabila wafer sudah sedia untuk dihidangkan, pukul krim dalam mangkuk sederhana sehingga berbuih. Sudukan satu sudu penuh krim ke atas wafer, diikuti dengan hirisan strawberi dan tangkupkan dengan satu lagi wafer. Teruskan langkah ini dengan baki wafer lain.
- Taburkan dengan gula ising di atas wafer dan hidangkan.

Boleh dihidangkan untuk 9 orang.

Pai buah beri liar

PASTRI

2 cawan tepung naik sendiri

125 gram mentega
3 hingga 5 sudu besar air
Secubit garam

ISI DALAM

830 gram beri campur dalam tin, ditoskan
½ cawan gula kastor
½ sudu kecil garam
1 sudu besar tepung jagung
20 gram mentega, dicairkan
Putih telur, untuk mengilatkan
Lebih gula kastor, untuk ditabur

- Dalam mangkuk besar, ayakkan tepung. Gaulkan mentega dengan menggunakan hujung jari hingga adunan menjadi seperti serbuk roti halus. Masukkan garam. Perlahan-lahan tambahkan air yang cukup sehingga adunan menjadi doh yang lembut. Uli adunan sehingga sehati.
- Bungkuskan doh dalam kertas serap minyak dan sejukkan selama 30 minit.
- Dalam mangkuk besar, campurkan campuran buah beri, gula kastor, garam, tepung jagung, dan mentega. Biarkan selama 10 minit untuk membolehkan jus dan rasa meresap ke dalam adunan.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 160°C.
- Ulikan 2/3 daripada pastrri sehingga boleh muat ke dalam acuan kaca pai berukuran 23 cm. Isikan dengan campuran beri. Uli pula baki 1/3 pastrri untuk menutup atas pai. Tekan perlahan hujung pastrri dengan menggunakan garpu untuk melekatkannya.
- Beruskan putih telur dengan perlahan-lahan ke atas pai. Taburkan lebih gula kastor. Cucukkan bahagian atas pastry sebanyak 3 kali untuk membolehkan udara keluar ketika memasak.
- Letakkan pai di atas salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 30 hingga 35 minit.
- Biarkan selama 10 minit sebelum dihidangkan.

Boleh dihidangkan untuk 6 hingga 8 orang.

Karamel berkrim

200 ml susu
½ batang kulit vanila
100 ml krim
2 biji telur
1 biji kuning telur
2 sudu besar gula
KARAMEL
½ cawan gula kastor
4 sudu besar air

- Dalam mangkuk kaca besar ketuhar gelombang mikro, tambahkan susu dan kulit vanila. Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 2 minit. Ketepikan.
- Dalam mangkuk yang berasingan, satukan krim, telur, kuning telur, dan gula. Pukul hingga berbuih.
- Buang kulit vanila daripada susu dan campurkan campuran telur. Pukul sehingga sebati. Ketepikan.

KARAMEL

- Dalam mangkuk kecil, satukan gula kastor dan air. Sebatikan. Setkan ketuhar kepada MICROWAVE > MANUAL. Masak selama 6 hingga 8 minit atau sehingga keperangan. Kacau setiap 30 saat.
- Lapisi 4 acuan kecil ramekin dengan caramel. Biarkan sejuk.
- Kemudian, lapisi setiap acuan ramekin dengan campuran susu.
- Letakkan acuan ramekin pada salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar pada bahagian atas dalam ketuhar. Setkan ketuhar kepada STEAM > MANUAL > STEAM LOW. Masak selama 35 minit.
- Biarkan selama 10 minit dalam ketuhar tanpa membuka pintu ketuhar. Sejukkan sebelum dihidangkan.

Cadangan hidangan untuk 4 orang

NOTA: Hati-hati apabila menyediakan dan mengendalikan caramel kerana campuran tersebut sangat panas dan boleh hangus.

Shortbread wedges

1 cawan tepung gandum, diayak
1 cawan tepung beras, diayak
2/3 cawan gula ising
Secubit garam
1 sudu kecil esen vanilla
250 gram mentega, dipotong kiub

- Gris nipis acuan kaca pai.
- Dalam mangkuk besar, campurkan tepung gandum dan tepung beras. Kacau bersama gula, garam, dan vanilla.
- Gaulkan mentega untuk membentuk doh yang lembut. Balut dengan menggunakan kertas serap minyak dan sejukkan selama 1 jam.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 160°C.
- Tekankan adunan ke dalam mangkuk pai. Potong kepada bentuk kepingan.
- Letakkan pai ke dalam salah satu dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 30 hingga 35 minit. Potong dalam bentuk kepingan ketika masih panas.

Boleh menghasilkan sehingga 16 keping

(anggaran)

Shortbread wedges



Puding kurma lekit bersos

60 gram mentega, dilembutkan
2/3 cawan gula kastor
2 biji telur
200 gram kurma kering, dicincang
1 cawan air panas
1 sudu kecil serbuk penaik
1 ½ cawan tepung naik sendiri, diayak

SOS

2 cawan air panas
1 cawan gula perang
25 gram mentega, dicincang

- Gris nipis mangkok kaserol 3 liter.
- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM CAKE > WITH PREHEAT 180°C.
- Dalam mangkuk besar, pukul mentega dan gula sehingga ringan dan gebu. Tambahkan telur dan teruskan memukul sehingga sebat.
- Letakkan kurma dalam mangkuk dan rendamkan dalam air panas. Tambahkan serbuk penaik dan sebatikan. Ketepikan.
- Tambahkan tepung kepada gula dan campuran telur. Kacau perlahan kurma dan air sehingga sebat. Tuang ke dalam mangkuk kaserol tadi.

SOS

- Dalam mangkuk sederhana, satukan air panas, gula perang, dan mentega. Sebatikan. Tuang ke dalam campuran tadi.
- Letakkan mangkuk keserol dalam dulang pembakar yang disediakan.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian bawah dalam ketuhar. Masak selama 30 hingga 35 minit. Hidangkan panas.

Boleh dihidangkan untuk 4 hingga 6 orang.

Scone kosong

3 ½ cawan tepung naik sendiri
60 gram mentega
2 sudu besar gula kastor
¼ sudu kecil garam
1 ½ cawan susu segar
Lebihan susu untuk mengilatkan

- Setkan ketuhar kepada SUPER STEAM CONVECTION > MANUAL > SUPER STEAM BAKE/ROAST > WITH PREHEAT 180°C.
- Dalam mangkuk besar, campurkan tepung dan mentega. Gaulkan mentega dengan menggunakan hujung jari sehingga campuran menjadi seperti serbuk roti halus. Masukkan garam dan gula. Masukkan susu dan kacau untuk menghasilkan doh yang lembut. Uli sehingga adunan sebat.
- Gris nipis salah satu dulang pembakar yang disediakan dengan menggunakan sedikit tepung.
- Di atas permukaan bersih yang bertepung, canai doh setebal 3 cm. Dengan menggunakan pemotong bulat 7 cm, potong doh bentuk bulatan. Letakkan berdekatan di antara satu dengan yang lain di atas dulang pembakar. Berus nipis lebihan susu di atas scone.
- Letakkan dulang pembakar di bahagian atas dalam ketuhar. Masak selama 20 minit.

Boleh menghasilkan 15 hingga 18 biji scone

(anggaran)

Indeks

A

Ayam bersama kelapa grill	25
Ayam bertepung Attar.	26
Ayam pedas bercucuk lidi buluh grill	26
Ayam dan sayur-sayuran gulung	28
Ayam panggang herba	30

B

Bayam dan Lasagne Ricotta	15
Bergedil daging dan sayur-sayuran	31
Bebola daging Greek	37
Bawang putih grill dan lamb chop herba	38

C

Cendawan Portobello Sumbat	9
Cendawan Rissoto	12

D

Daging soya bercucuk lidi buluh grill	32
Daging lembu masam bercucuk lidi buluh	34

F

Fritata Tomato Ceri	13
---------------------	----

G

Gulungan kulit popia dan ayam	30
Gegelang kulit kayu manis	44

I

Ikan merah perap	18
------------------	----

J

Jejari ikan berserdak	23
-----------------------	----

K

Kentang dengan bawang putih dan thyme	8
Kurita grill bersama cili dan lemon	16
Kekapis Thai	20
Kek ikan	22
Kepak ayam grill ala cina	27
Kambing panggang dengan rosemary dan bawang putih	37
Kek lobak merah lembap	40
Karamel berkrim	46

L

Lobak Merah Beroren	14
Lasagne daging	39
Lamingtons	42

P

Pasta Napolitano	14
Peha ayam pedas dengan mustard	25
Pizza berherba Itali	36
Puding roti dan mentega	42
Pai buah beri liar	45
Puding kurma lekit bersos	47

R

Rissoto Asparagus Berkeju	12
Ricotta Bakar dan Fritata Sayur-Sayuran	14
Rissoto marinara	20
Rusuk kambing segar grill	33
Rusuk bersos plum	34
Roti pisang	43

S

Sayur-sayuran Hijau Asia	8
Sayur-Sayuran Ala Tandoori	11
Sayur-Sayuran Panggang	10
Salad kentang dengan avocado dan prosciutto	10
Sayur-sayuran Mediterranean	12
Salmon cannelloni berkeju	18
Steak tuna grill	19
Salmon perap	21
Sate ayam	24
Salad ayam Caesar Grill	28
Salad daging Asia	35
Steak perap	38
Shortbread wedges	46
Scone kosong	47

T

Tart kelapa apricot	41
---------------------	----

U

Udang bawang putih grill	16
Udang wain putih grill	17

W

Wafer berkrim strawberi	44
-------------------------	----

SHARP

LÒ VI SÓNG HƠI NƯỚC SIÊU NHIỆT

SÁCH DẠY NẤU ĂN



Marketing: Chasnyn Ousmand
Phát triển & thử nghiệm công thức: Krystle Babik
Biên tập viên: Sophie Seeger
Ảnh kỹ thuật số: Andrew Furlong
Tạo kiểu món ăn: Melinda Henry
Thiết kế: John Bull The Book Design Company
Người xuất bản: Ray Ramsay

Đơn vị xuất bản: The Book Design Company * thay mặt Tập đoàn Sharp

© Tổng công ty Sharp

Không được sao chép bất kỳ phần nào của sách nếu không có sự cho phép bằng văn bản trước của người xuất bản.

R.A. Ramsay Pty. Limited ABN 16 001 864 446 t/a Custom Book Company*

Nội dung

Giới thiệu 3

Bảng biểu 4

Rau 8

Hải sản 16

Gà 24

Thịt 32

Tráng miệng 40

Phụ lục 48



Giới thiệu Lò vi sóng hơi nước siêu nhiệt mới ...

Xin chúc mừng bạn đã mua Lò vi sóng hơi nước siêu nhiệt mới. Bạn sắp bước vào một thế giới hoàn toàn mới với việc nấu ăn tốt cho sức khỏe. Lò vi sóng cải tiến này kết hợp kỹ thuật hấp cổ xưa với sự phát triển tuyệt hảo thành siêu nhiệt hơi nước và các quá trình đun nóng bổ sung cho phép bạn quay, nướng vỉ, nướng bánh và hơn thế nữa.

Bạn nên đọc Sổ tay hướng dẫn sử dụng khi lần đầu sử dụng lò mới vì cuốn sổ tay này giải thích cách vận hành của Lò vi sóng hơi nước siêu nhiệt và điều bạn cần biết để vận hành lò. Khi bạn hiểu về cơ chế hoạt động của lò, xem cuốn sổ này để biết thông tin về cách nấu các món ăn yêu thích của mình và tất cả các công thức nấu ăn tuyệt vời trong các trang tiếp theo. Tất cả các công thức nấu ăn trong sách này bao gồm các bước đơn giản với phương pháp nấu ăn tối ưu đạt kết quả tốt.

Lò vi sóng hơi nước siêu nhiệt Sharp sử dụng sự kết hợp độc đáo của nhiệt, hơi nước thông thường và hơi nước siêu nhiệt làm tăng hương vị và cấu trúc của món ăn. Lò vi sóng giúp giảm mỡ và calo trong khi vẫn giữ được vitamin và chất dinh dưỡng.

“CÔNG NGHỆ MỚI” linh hoạt này tạo ra cách nấu ăn mới tốt cho sức khỏe với 4-trong-1 lựa chọn nấu ăn, tạo ra sự tiện lợi cần thiết trong cuộc sống hiện đại. Đây chính là lò vi sóng bạn cần. Sharp mời bạn thưởng thức hương vị tuyệt vời với Lò vi sóng hơi nước siêu nhiệt Sharp.

Bảng hướng dẫn

Các chuyên gia trong các bếp thử nghiệm của Sharp đã cẩn thận biên soạn bảng hướng dẫn nấu ăn để chỉ dẫn cho bạn về lượng thức ăn, cài đặt lò và thời gian nấu với các món ăn thông dụng nhất.

Sử dụng thông tin trong bảng hướng dẫn giúp bạn có thể chuẩn bị và nấu bữa ăn ngon hoặc món ăn tiện lợi cho riêng mình trong Lò vi sóng hơi nước siêu nhiệt Sharp.

Lưu ý: Ngoại trừ những mục ghi đông lạnh, tất cả thời gian và cài đặt đều áp dụng cho đồ ăn tươi hoặc đã rã đông.

Hấp: Bảng hướng dẫn hấp ở nhiệt độ cao

Dùng khay, giá nướng và/ hoặc khay hấp

Thực phẩm		Trọng lượng/ khối lượng	Thiết lập lò	Vị trí trong lò	Thời gian nấu	
HẢI SẢN	Cá cả con	0.2-1kg	Tự động: Cá tươi/ Tôm sú tươi	Trên	Tùy chỉnh	
	Cá fillet dày ½-inch (1.5cm)	0.2-1kg	Tự động: Cá tươi/ Tôm sú tươi	Trên	Tùy chỉnh	
	Mực ống	0.2-0.6kg	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	5-8 phút	
GÀ	Ức gà, một nửa	0.25-1kg	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	25-30 phút	
BÁNH BAO	Bánh bao đông lạnh	0.1-0.5kg	Tự động: Chế độ đông lạnh (bánh bao)	Trên	Tùy chỉnh	
ĐÔNG VẬT CÓ VỎ	Hàu, có vỏ	0.2-0.9kg	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	25-30 phút	
	Trai, có vỏ	0.2-0.9kg	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	5-8 phút	
	Sò	0.2-0.7kg	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	5-8 phút	
	Tôm sú, con lớn	0.2-0.5kg	Tự động: Cá tươi/ Tôm sú tươi	Trên	Tùy chỉnh	
RAU	Măng tây	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 1	Trên	Tùy chỉnh	
	Súp lơ xanh	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 1	Trên	Tùy chỉnh	
	Cà rốt	Loại nhỏ	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 2	Trên	Tùy chỉnh
		Thái lát dày ¼ inch	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 2	Trên	Tùy chỉnh
	Súp lơ trắng	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 2	Trên	Tùy chỉnh	
	Bắp ngô	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 2	Trên	Tùy chỉnh	
	Đậu xanh, cắt thành 2 phần 2 inch	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 2	Trên	Tùy chỉnh	
	Nấm	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 1	Trên	Tùy chỉnh	
	Rau xanh	Cải bó xôi, cắt	1-4 chén	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	3-6 phút
			1-4 chén	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	3-6 phút
		Cải làn, cắt đoạn	1-4 chén	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	3-6 phút
			1-4 chén	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	3-6 phút
		Cải thảo, cắt dọc	1-4 chén	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	3-6 phút
		Cải ngọt	1-4 chén	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	3-6 phút
		Rau chân vịt, cắt đoạn	1-4 chén	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	3-6 phút
Bí vàng, nhỏ, cắt đôi		0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 1	Trên	Tùy chỉnh	
Bí xanh, cắt thành miếng ¼ inch	0.2-1kg	Tự động: Rau tươi 1	Trên	Tùy chỉnh		
Khoai tây	Khoai tây có vỏ	0.8kg	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	35 phút	
	Khoai tây bi	0.8kg	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	30 phút	
CƠM	Cơm trắng	1 chén	1 ½ chén nước	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	25 phút
		2 chén	2 ½ chén nước	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	28 phút
MỖ	Mi khô	1 chén	1 ½ chén nước	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	23 phút
		2 chén	2 ½ chén nước	Tự chỉnh: Hấp nhiệt độ cao	Trên	27 phút

Lưu ý: Tất cả các chức năng này đều sử dụng ở nút Steam (hơi). Hãy làm theo thiết lập lò đề xuất ghi trong bảng.

Khi nấu cơm và mỳ, dùng đĩa nông 2 lit và đặt trực tiếp vào khay nướng.

Dùng khay hấp trên giá khi nấu rau và bánh bao.

Đổi lưu hấp siêu nhiệt supersteam: Bảng hướng dẫn nướng

Dùng khay và giá nướng

Thực phẩm		Trọng lượng/ khối lượng	Thiết lập lò	Vị trí trong lò	Thời gian nấu	Kết quả
THỊT BÒ	Thịt vai bò	1-2kg	Tự động: Nướng: nướng tái thịt bò	Thấp	Tùy chỉnh	Tái
		1-2kg	Tự động: Nướng: nướng chín thịt bò	Thấp	Tùy chỉnh	Chín
	Thịt bò thân	1-2kg	Tự chỉnh: SS nướng: không có P ở 200oC	Thấp	30-40 phút	Tái
		1-2kg	Tự chỉnh: SS nướng: không có P ở 200oC	Thấp	40-50 phút	Chín
THỊT CỪU	Đùi cừu	1-2kg	Tự động: Nướng: Nướng đùi cừu	Thấp	Tùy chỉnh	Chín
	Sườn cừu	Khoảng 8 cutlet	Tự chỉnh: SS nướng: không P ở 180oC	Thấp	35 phút	Tái/ chín
THỊT LỢN	Thịt thân lợn không xương	0.9-1.5kg	Tự động: Nướng: nướng thịt lợn	Thấp	Tùy chỉnh	Chín
	Sườn	750g	Tự chỉnh: SS Nướng: P ở 150oC	Thấp	30 phút	Tái/ chín
	Thịt thân lợn	0.3-1kg	Tự chỉnh: SS nướng: P ở 200oC	Thấp	30-40 phút	Chín
GÀ	Ức gà, một nửa	0.25-1kg	Tự chỉnh: SS nướng: P ở 190oC	Thấp	25-30 phút	Chín
	Gà cả con	0.9-2kg	Tự động: Nướng: nướng gà	Thấp	Tùy chỉnh	Chín
GÀ TÂY	Gà tây cả con, nhỏ	4.5kg	Tự chỉnh: SS nướng không P ở 220oC	Thấp	120 phút	Chín
		6kg	Tự chỉnh: SS nướng không P ở 220oC	Thấp	150 phút	Chín
VỊT	Vịt cả con	2kg	Tự chỉnh: SS nướng: không P ở 200oC	Thấp	60-70 phút	Chín

Lưu ý: Tất cả các chức năng này đều sử dụng nút Đổi lưu siêu nhiệt. Hãy làm theo thiết lập lò đề xuất ghi trong bảng.

Kết quả nấu ăn có thể bị ảnh hưởng khi sử dụng nước xốt có đường hoặc mật ong vì chúng nóng rất nhanh khi tiếp xúc với nhiệt độ cao.

Viết tắt: SS = Hơi nước siêu nhiệt, P = Gia nhiệt trước

Đổi lưu hấp siêu nhiệt supersteam: Bảng hướng dẫn nướng vỉ

Dùng khay và giá nướng

Thực phẩm		Trọng lượng/ khối lượng	Thiết lập lò	Vị trí trong lò	Thời gian nấu	Kết quả	
THỊT BÒ	Ham-bơ-gơ 1-4 bánh nhỏ		Dày 1-2cm	Tự chỉnh: SS nướng: có P	Trên	12-15 phút	Chín
	Bít tết	Xương hình chữ T, thịt nạc, thịt thân	0.2-0.8kg	Tự chỉnh: SS nướng: có P	Trên	10-13 phút	Tái
			0.2-0.8kg	Tự chỉnh: SS nướng: có P	Trên	14-17 phút	Chín
CÁ	Miếng		Tự động: Nướng: Cá nướng	Trên	Tùy chỉnh	Tơi	
THỊT CỪU	Miếng (thịt thân hoặc sườn)		Tự chỉnh: SS nướng: có p	Trên	18-22	Chín	
THỊT LỢN	Miếng thịt thân không xương		Tự chỉnh: SS nướng: có p	Trên	18-22	Chín	
GÀ	Ức gà, một nửa		Tự động: Nướng: thịt gà nạc	Trên	Tùy chỉnh	Chín	
	Đùi gà		Tự động: Nướng: đùi gà	Trên	Tùy chỉnh	Chín	
XÚC XÍCH	Loại thường		Tùy chỉnh: SS Nướng: có P	Trên	15-20	Nấu kỹ	
	Nạc, thịt bò ít mỡ		Tùy chỉnh: SS Nướng: có P	Trên	15-20	Nấu kỹ	
ĐỘNG VẬT CÓ VỎ	Sò		Tùy chỉnh: SS Nướng: có P	Trên	7-10 phút	Đục	
	Tôm sú, loại to		Tùy chỉnh: SS Nướng: có P	Trên	7-10 phút	Đục	

Lưu ý: Tất cả các chức năng này đều sử dụng nút Đổi lưu siêu nhiệt. Hãy làm theo thiết lập lò đề xuất ghi trong bảng.

Viết tắt: SS = Hơi nước siêu nhiệt, P = Gia nhiệt trước

Đổi lưu siêu nhiệt: Bảng hướng dẫn nướng bánh

Dùng khay và/ hoặc giá nướng

Thực phẩm			Trọng lượng/ khối lượng	Thiết lập lò	Vị trí trong lò	Thời gian nấu
BÁNH MÌ	Dài	Đã làm lạnh	1 gói	Tự chỉnh: SS Bánh mì: có P ở 200oC	Thấp	6-7 phút
		Tự làm hoặc bột trộn	8 cuộn	Tự chỉnh: SS Bánh mì: có P ở 220oC	Thấp	10-15 phút
	Ô, tự làm hoặc bột trộn		Khay bánh mì 13x20cm	Tự động: Nướng: bánh mì	Thấp	Tùy chỉnh
BÁNH NGỌT	Ô		Khay bánh mì 13x20cm	Tự chỉnh: SS Bánh ngọt: có P ở 180oC	Thấp	45 phút
	Rượu vang		Khay bánh mì 13x20cm	Tự động: Nướng: bánh ngọt	Thấp	Tùy chỉnh
	Bơ		Khay vuông 20cm	Tự động: Nướng: bánh ngọt	Thấp	Tùy chỉnh
TRÁNG MIỆNG	Bánh ngọt có nhân quả		1	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 160oC	Trên	60 phút
	Bánh quy	Tự làm hoặc bột trộn	15	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 180oC	Trên/ dưới	12-14 phút
		Đã làm lạnh	1 gói	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 180oC	Trên/ dưới	12-14 phút
	Bánh nướng xốp, tự làm hoặc bột trộn		1 gói	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 180oC	Trên/ dưới	15-20 phút
	Bánh nướng nhỏ, tự làm hoặc bột trộn		Làm 12 cái	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 180oC	Trên/ dưới	20-25 phút
SẢN PHẨM CÁ	Miếng cá, đã tẩm bột chiên, đông lạnh	0.2-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 200oC	Trên	15-20 phút	
	Thối cá, đã tẩm bột chiên, đông lạnh	0.25-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 200oC	Trên	15-20 phút	
BÁNH NƯỚNG	Quả sơ chế đông lạnh		23cm	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 180oC	Trên	32-37 phút
	Quả tự làm		23cm	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 160oC	Trên	30-35 phút
	Bánh nướng thịt, đông lạnh		1-4 bánh	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 180oC	Trên	15-20 phút
PIZZA	Pizza, đông lạnh		0.2-1kg	Tự động: Nướng: Pizza đông lạnh	Trên/ dưới	Tùy chỉnh
BỮA ĂN NHANH ĐÔNG LẠNH	Lasagne, Mỳ ý kiểu nem cuốn, Thịt cừu hầm		400g	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 180oC	Trên	35 phút
KHOAI TÂY	Khoai tây rán, đông lạnh		0.2-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 210oC	Trên	15-20 phút
	Khoai tây bơ/ băm nhỏ, đông lạnh		0.2-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 210oC	Trên	15-20 phút
GÀ	Đã sơ chế, đông lạnh	Chân gà	0.25-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 220oC	Trên	12-15 phút
		Miếng gà	0.25-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 220oC	Trên	12-16 phút
		Thịt ức gà/ thịt rán	0.2-0.4kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 200oC	Trên	21-26 phút
	Đã sơ chế, đông lạnh	Miếng gà	0.25-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 220oC	Trên	14-16 phút
		Thịt ức gà/ thịt rán	0.2-0.5kg	Tự chỉnh: SS Nướng: có P ở 220oC	Trên	12-16 phút

Lưu ý: Tất cả các chức năng này đều sử dụng nút Đổi lưu siêu nhiệt. Hãy làm theo thiết lập lò để xuất ghi trong bảng.

Khi nấu các món cá và thịt gà, bạn có thể dùng cả khay nướng và giá.

Viết tắt: SS = Hơi nước siêu nhiệt, P = Gia nhiệt trước

Hấp: Bảng hướng dẫn nhào bột

Dùng khay nướng

Thực phẩm		Trọng lượng/ khối lượng	Thiết lập lò	Vị trí trong lò	Thời gian nấu
BỘT LÊN MEN LÀM BÁNH MÌ	Dài, tự làm hoặc bột trộn	8 cuộn/ 500g	Tự chỉnh: Nhào	Thấp	Lần 1: 30 phút Lần 2: 30 phút
	Ô, tự làm hoặc bột trộn	Ô tiêu chuẩn/ 500g	Tự chỉnh: Nhào	Thấp	Lần 1: 30 phút Lần 2: 30 phút
BỘT LÊN MEN LÀM PIZZA	Bột làm pizza thông thường	500g	Tự chỉnh: Nhào	Thấp	Lần 1: 30 phút Lần 2: 20 phút

Lưu ý: Tất cả các chức năng này đều sử dụng nút Steam (hơi). Hãy làm theo thiết lập lò đề xuất ghi trong bảng.

Lần đầu: Để bột bánh lên men vào bát trộn. Đặt bát vào khay nướng ở vị trí dưới.

Lần hai: Bỏ bột bánh lên men vào đồ nướng tương ứng, như khuôn bánh mì, chảo nướng pizza hoặc dùng khay nướng và đặt ở vị trí dưới.

Vi sóng: Bảng hướng dẫn rã đông

Thực phẩm	Trọng lượng/ khối lượng	Thiết lập lò	Vị trí trong lò	Thời gian nấu
BÍT TẾT, MIẾNG THỊT	0.1-1kg	Vi sóng: Tự động rã đông: Bít tết/ miếng thịt	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh
GÀ	0.9-2kg	Vi sóng: Tự động rã đông: Gà	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh
THỊT NƯỚNG	1-2kg	Vi sóng: Tự động rã đông: Thịt nướng	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh
THỊT BĂM/ XÚC XÍCH	0.1-1kg	Vi sóng: Tự động rã đông: Thịt băm/ xúc xích	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh

Lưu ý: Tất cả các chức năng này đều sử dụng nút Vi sóng. Hãy làm theo thiết lập lò đề xuất ghi trong bảng.

Dùng giá rã đông an toàn lò vi sóng khi rã đông đồ ăn.

Vi sóng: Bảng hướng dẫn hâm nóng cảm biến

Thực phẩm		Nhiệt độ ban đầu	Trọng lượng/ khối lượng	Thiết lập lò	Vị trí trong lò	Thời gian nấu	
HÂM NÓNG ĐĨA ĂN CHÍNH	Thịt	Thịt bò, thịt cừu, thịt gà (miếng), Xương chữ T	Đã làm lạnh ở 30C	175-180g	Vi sóng: Hâm nóng cảm biến: Đĩa ăn chính	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh
	Khoai tây	Thái lát		125g			
	Rau	Cà rốt, súp lơ xanh, bí xanh		100g			
HÂM NÓNG ĐĨA LÒNG SÂU	Bò xào mì, thịt cừu nguyên con, gà sốt mùt mớ		Đã làm lạnh ở 30C	1-4 chén	Vi sóng: Hâm nóng cảm biến: Đĩa lòng sâu	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh
	Đậu nướng đóng hộp, Spagetti		Nhiệt độ phòng 20oC	1-4 chén			
HÂM NÓNG SÚP	Bí ngô, cà chua, gà		Nhiệt độ phòng 20oC	1-4 chén	Vi sóng: Hâm nóng cảm biến: Súp	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh
HÂM NÓNG PIZZA	Pepperoni, Supreme		Đã làm lạnh ở 30C	1-4 miếng	Vi sóng: Hâm nóng cảm biến: Pizza	Trực tiếp trên đế lò	Tùy chỉnh

Lưu ý: Tất cả các chức năng này đều sử dụng nút Vi sóng. Hãy làm theo thiết lập lò đề xuất ghi trong bảng.

Đĩa lớn: Bọc bằng giấy bóng trước khi nấu và chọc 5 lần bằng xiên.

Đĩa lớn, sâu lòng: Đặt vào đĩa và bọc bằng giấy bóng trước khi nấu và chọc 5 lần bằng xiên.

Súp/ canh: Đặt vào bát thủy tinh dùng an toàn cho lò vi sóng, khuấy đều sau khi nấu.

Pizza: Đặt pizza vào khăn giấy trước khi nấu.

CÁC MÓN RAU

Khoai tây húng tỏi

800g khoai tây bi
1 thìa canh dầu oliu
2 nhánh tỏi, băm nát
1 thìa lá húng quế tươi xắt nhỏ
Muối và tiêu nêm nếm

- Cắt khoai tây thành các khối vuông 1-2cm
- Trộn dầu, tỏi, húng quế, muối và tiêu. Trộn đều.
- Thêm khoai tây vào hỗn hợp và trộn đều
- Xả dầu thừa. Đặt khoai tây vào một trong các khay cung cấp
- Đặt khay vào vị trí trên
- Thiết lập lò ở chế độ Đốt lưu siêu nhiệt > Tự chỉnh > Nướng hơi nước siêu nhiệt > không gia nhiệt ở 200oC. Nấu trong 30-35 phút.

Suất 4 người

Rau xanh châu Á

250g cải ngọt
250g súp lơ xanh
2 thìa dầu hào
½ thìa cafe dầu mè

- Rửa sạch và cắt cải ngọt và súp lơ xanh. Cắt với độ dài bằng nhau xấp xỉ 10cm
- Cho rau vào khay hấp và cho lên giá và để trên một trong các giá nướng
- Đặt khay nướng ở vị trí trên.
- Thiết lập lò đến chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP NHIỆT ĐỘ CAO. Nấu trong 6 phút.
- Lấy khỏi lò và để 1 phút, dốc nước.
- Cho dầu hào và dầu mè vào một bát nhỏ và trộn đều
- Cho rau vào đĩa ăn và khuấy với nước sốt
- Ăn nóng

Suất 2-4 người

Nấm Portobello nhồi

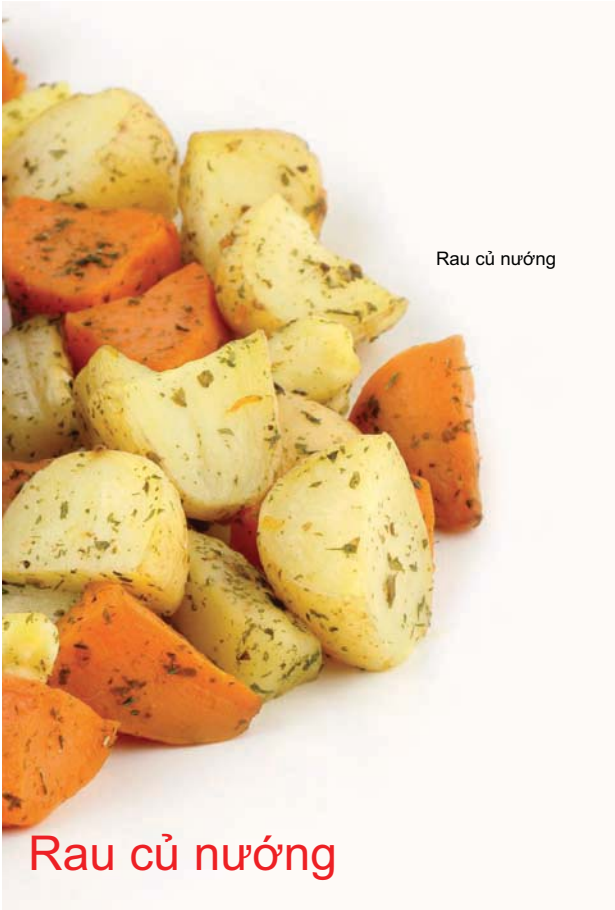


Nấm Portobello nhồi

2 lát bánh mì trắng
2 lát thịt xông khói, băm nhỏ
4 củ hành khô, băm nhỏ
100g cà chua phơi khô, băm nhỏ
1 quả ớt tiêu tươi, bỏ hạt, băm nhỏ
½ chén pho mát đã nạo
½ chén pho mát bột parmesan đã nạo
1 thìa rau mùi tươi băm nhỏ
2 nhánh tỏi nghiền nhỏ
8 nấm Portobello to phẳng, bỏ cuống
(khoảng 80-100g mỗi cây)
20g bơ
Muối và tiêu để nêm nếm

- Lấy bánh mì trong ruột bánh mì. Để sang một bên
- Đặt thịt xông khói giữa hai tờ khăn giấy và đặt trên đế lò
- Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH. Nấu trong 2 phút
- Cho hành khô và thịt xông khói vào trong một bát thủy tinh nhỏ dùng an toàn với lò vi sóng
- Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH. Nấu trong 1 phút
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỞNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIÁ NHIỆT
- Trộn ruột bánh mì, thịt xông khói, hành khô, cà chua phơi khô và ớt, pho mát, rau mùi, tỏi, muối và tiêu đều nhau.
- Nhồi hỗn hợp vào mũ nấm.
- Cắt bơ thành 8 khối bằng nhau và đặt mỗi khối vào mỗi mũ nấm
- Cho nấm đã nhồi lên giá trên một trong các khay nướng
- Đặt khay ở vị trí trên
Nấu trong 15 phút

Suất 4 người



Rau củ nướng

Rau củ nướng

300g khoai tây bi
300g khoai lang
250g củ cải vàng
2 thìa dầu ô liu
1 thìa cafe oregano khô
1 thìa cafe hành khô
Một nhúm muối

- Rửa sạch rau
- Bỏ tư củ khoai tây hoặc cắt thành khối 1-2cm, cắt khoai lang với chiều dài tương tự thành khối 1-2cm và cắt củ cải thành tư
- Trộn đều dầu, oregano, hành khô và muối
- Cho rau vào hỗn hợp và tầm đều
- Đặt rau vào một trong những khay nướng
- Đặt khay nướng ở vị trí trên
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIẢ NHIỆT TRƯỚC 200oC. Nấu trong 30-35 phút

Suất 4 người

Salad khoai tây kèm bơ và thịt giảm bông

1kg khoai tây bi, bỏ làm tư
1 củ hành tây TBN, thái lát thành vòng
30g bơ
½ chén mayonnaise trứng
1 thìa hẹ tươi băm nhỏ
1 quả bơ to, thái lát
1 thìa cafe nước cốt chanh
4 lát thịt giảm bông prosciutto, thái mỏng
Tiêu đen để nêm
Hẹ tươi băm nhỏ khác, để trang trí
Miếng giảm bông prosciutto khác, để trang trí

- Cho khoai tây vào một trong các khay nướng
- Đặt khay vào vị trí trên
- Thiết lập lò đến chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP Ở NHIỆT ĐỘ CAO. Nấu trong 25-30 phút. Đổ nước và để bốc bằng lá nhôm trong 5 phút
- Trộn đều hành tây và bơ trong một bát thủy tinh lớn an toàn dùng cho lò vi sóng
- Thiết lập lò ở trạng thái VI SÓNG > TỰ CHỈNH. Nấu trong 1 phút hoặc cho đến khi sệt
- Thêm khoai tây, mayonnaise và hẹ vào bát hành tây. Khuấy khoai tây cho đến khi ngấm đều
- Cắt bơ và rắc vào nước cốt chanh
- Thêm bơ và giảm bông prosciutto vào hỗn hợp khoai tây, khuấy nhẹ hỗn hợp. Nêm với tiêu đen
- Trang trí thêm hẹ và giảm bông prosciutto, ăn salad với thịt gà hoặc thịt ngỗng, hoặc sử dụng món ăn cho bữa trưa.

Suất 4 người

Rau kiệu Tandoori

200g bí ngô

1 củ khoai lang nhỏ (khoảng 200g)

2 củ cà rốt vừa

1 củ khoai tây vừa (khoảng 180g)

1 thìa sữa chua tự nhiên

1 thìa cafe gừng tươi đã nạo

¼ thìa cafe ớt

2 thìa cafe ớt bột

1 thìa cafe bột cà ri

1 thìa cafe dầu

½ thìa cafe nước cốt chanh

- Gọt vỏ và rửa sạch tất cả các loại rau củ và cắt thành các khối 1-2cm
- Trộn đều sữa chua, gừng, ớt, ớt bột, cà ri, dầu và nước cốt chanh trong một bát lớn
- Thêm rau củ vào hỗn hợp và trộn đều
- Đặt rau củ trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở vị trí trên
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 200oC. Nấu trong khoảng 35-40 phút.

Suất 4 người



Rau kiệu Tandoori

Cơm măng tây pho mát

2 bó măng tây tươi
3 củ hành khô, thái lát
3 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
2 ½ chén nước dùng gà
2 chén gạo Arborio, vo sạch
½ chén pho mát thơm ngon đã nạo
1 chén pho mát parmesan tươi đã nạo
Muối và tiêu để nêm nếm

- Cắt măng tây thành các đoạn nhỏ vừa ăn
- Trộn đều măng tây, hành khô, tỏi và nước dùng gà trong một bát to.
- Tiếp tục thêm gạo, pho mát ngon, pho mát parmesan, muối và tiêu. Trộn cho ngấm đều
- Cẩn thận đổ hỗn hợp vào một trong các khay nướng và dải đều
- Đặt khay nướng vào vị trí trên
- Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHÍNH > HẤP NHIỆT ĐỘ CAO.
Nấu trong 25 phút

Suất 4 người

Rau Địa trung hải

1 củ hành tây TBN
2 quả bí xanh (400g)
1 quả ớt ngọt đỏ (280g)
1 quả cà tím (300g)
250g cà chua bi

3 thìa dầu oliu
¼ thìa cafe mùi khô
¼ thìa cafe bạc hà khô
Muối và tiêu để nêm nếm

- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 220°C
- Cắt bí xanh và cà tím thành các miếng dày khoảng 1cm và dài 6cm. Cắt ớt ngọt thành các lát dày và thái hành tây
- Trộn đều các loại rau củ, dầu oliu, mùi khô, bạc hà khô, muối và tiêu.
- Đặt rau củ vào một trong các khay nướng
- Đặt khay vào vị trí trên.
Nấu khoảng 35-40 phút

Suất 4-6 người

Cơm nấu nấm

300g nấm, rửa sạch và thái hạt lựu
1 củ hành tây TBN lớn, thái hạt lựu
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
2 chén nước dùng rau
½ chén kem
2 chén gạo Arborio, vo sạch
1 thìa húng quế tươi xắt nhỏ
1 thìa rau mùi tươi xắt nhỏ
1 thìa cafe húng tây tươi xắt nhỏ
⅓ chén pho mát parmesan đã nạo
Muối và tiêu để nêm nếm

- Cho nấm và hành tây vào một bát to. Thêm tỏi, nước dùng rau và kem. Trộn đều.
- Tiếp tục thêm gạo, mùi tây, húng quế, húng tây, phô mát parmesan, muối và tiêu.
- Trộn đều hỗn hợp
- Cẩn thận đổ hỗn hợp vào một trong các khay nướng và dàn đều
- Đặt khay nướng vào vị trí trên
- Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP NHIỆT ĐỘ CAO.
Nấu trong 25 phút

Suất 4 người

- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT Ở 200oC
- Cắt đôi cà chua và đặt vào đĩa lòng sâu 2 lit tráng mỡ. Rải cà chua vào mùi và hẹ
- Cho bột và trứng và một bát vừa. Đánh đến khi nhuyễn. Từ từ cho kem chua, sữa, muối và tiêu vào
- Nhẹ nhàng đổ hỗn hợp lên cà chua. Rắc phô mát cheddar
- Đặt đĩa vào một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng vào vị trí trên
Nấu trong 30 phút

Suất 4 người

Trứng rán cà chua bi

- 200g cà chua bi**
- 2 thìa rau mùi tươi, xắt nhỏ**
- 1 thìa hẹ tươi, xắt nhỏ**
- ¼ chén bột mì**
- 4 quả trứng to, đập nhẹ**
- 3 thìa kem chua**
- 1 chén sữa**
- ¼ thìa cafe muối**
- Tiêu để nêm nếm**
- 1 chén phô mát cheddar đã nạo**



Trứng rán cà chua bi

Cà rốt

500g cà rốt, gọt vỏ
40g bơ, đun chảy
1 thìa vỏ cam nạo
1 thìa đường kính

- Cắt cà rốt thành bốn phần theo chiều dọc. Sau đó cắt mỗi miếng dài 5cm
- Cho miếng cà rốt vào khay hấp và đặt vào giá và trên một trong các khay nướng
- Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP NHIỆT ĐỘ CAO
- Đặt khay nướng ở vị trí trên. Nấu trong 16 phút
- Trộn đều bơ, vỏ cam và đường trong bát
- Cho cà rốt đã hấp vào hỗn hợp. Hắt để hỗn hợp ngấm đều. Ăn nóng

Suất 4 người

Pho mát nướng và trứng nấu rau

400g pho mát ricotta
1 củ hành tây, thái hạt lựu
2 quả trứng, đập nhẹ
1 chén pho mát cheddar đã nạo
1/2 chén pho mát parmesan đã nạo
1 quả bí xanh, đã nạo
1/2 quả ớt ngọt đỏ, thái hạt lựu

- Phết mỡ vào 2 khay nướng bánh xốp bằng bơ (Suất 6 người với một khay)
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180°C

- Trộn đều tất cả các nguyên liệu trong bát. Chia hỗn hợp đều nhay trong các khay nướng
- Đặt một khay này trên mỗi khay nướng
- Đặt một khay nướng lên trên và khay còn lại ở dưới. Nấu trong 25 phút, hoặc cho đến khi xốp lên, có màu vàng và thiết lập về vị trí giữa
- Ăn nóng

Làm 12 cái

Mỳ ý sốt cà

2 x 400g lon cà chua nghiền nhỏ
4 thìa sốt cà chua
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 chén hành tươi, thái nhỏ
2 thìa cafe đường
2 thìa cafe nước dùng rau
375g mỳ sợi dài và dẹt
Muối và tiêu để nêm nếm

- Bỏ mỳ xuống đáy một trong các khay nướng cung cấp
- Trộn đều hỗn hợp cà chua nghiền, sốt cà chua, tỏi, hành tươi, đường, nước dùng rau, muối và tiêu
- Đổ đều hỗn hợp lên mỳ
- Đặt khay nướng lên trên
- Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP NHIỆT ĐỘ CAO. Nấu trong 20-25 phút, hoặc cho đến khi mỳ mềm
- Khuấy, bọc bằng lá nhôm và giữ nguyên trong 3-5 phút trước khi ăn

Suất 4 người

Mỳ lasagne ricotta với rau chân vịt

1 bó rau chân vịt (cải ngọt), rửa sạch (khoảng 500g)
2 thìa cafe dầu oliu
1 củ hành tây, xắt nhỏ
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
500g pho mát ricotta tươi
2 thìa húng quế tươi xắt nhỏ
3 mỳ lá tươi
500g lọ nước sốt Napolitano
1 chén pho mát mozzarella đã nạo
Muối và tiêu để nêm nếm

- Bỏ cuống và thái nhỏ rau chân vịt. Cho vào bát thủy tinh lớn dùng cho lò vi sóng
- Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH. Nấu, đậy nắp trong 7 phút, khuấy nửa chừng. Để cạn nước. Vắt rau để loại bỏ nước dư thừa.
- Thêm dầu, hành tây và tỏi vào bát thủy tinh dùng cho lò vi sóng.
- Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH. Nấu trong 2-3 phút, khuấy nửa chừng
- Thêm hỗn hợp hành tây, pho mát ricotta, húng quế, muối và tiêu vào rau chân vịt. Trộn đều.
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180°C
- Dùng đĩa lớn nông, đổ hỗn hợp rau chân vịt vào. Bọc bằng mỳ lá một lớp
- Tiếp tục bọc lớp với nửa hỗn hợp rau chân vịt còn lại. Đổ 1/3 nước sốt Napolitano lên, sau đó cuộn mỳ lá

- Lặp lại bước trên với hỗn hợp rau chân vịt còn lại, nửa lượng sốt Napolitano còn lại và tấm mỳ lá khác
- Để hoàn tất quá trình bọc lớp, đổ phần sốt Napolitano còn lại và dàn đều. Rắc pho mát mozzarella lên
- Đặt đĩa vào một trong những khay nướng
- Đặt khay ở trên NẤU trong khoảng 30-35 phút

Suất 6 người



Mỳ lasagne ricotta với rau chân vịt



Bạch tuộc chua cay nướng

HẢI SẢN

Bạch tuộc chua cay nướng

400g bạch tuộc con
Vỏ 1 quả chanh đã nạo
3/4 chén nước cốt chanh
2 thìa dầu ô liu
2 thìa sốt cay nóng (có thể dùng sốt ớt ngọt)
4 nhánh tỏi, nghiền nhỏ

- Rửa sạch bạch tuộc, phải đảm bảo đầu thật sạch. Các miếng bạch tuộc to phải cắt đôi để nấu chín
- Trộn đều hỗn hợp vỏ chanh, nước cốt chanh, tỏi, dầu và sốt cay trong một bát lớn
- Cho mực vào ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 2 giờ
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC

- Lấy mực ra khỏi nước sốt. Để mực lên giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên.
Nấu trong khoảng 7-10 phút
- Trang trí bằng lá mùi và ăn kèm lát chanh trên salad.

Lưu ý: Có thể kéo dài hoặc rút ngắn thời gian nấu phụ thuộc vào độ mềm bạn muốn.

Suất 2 người

Tôm sú nướng tỏi

500g tôm càng xanh, lột vỏ, để nguyên đuôi, lấy chỉ
1/3 chén dầu thực vật
3 thìa cafe dầu mè
1 thìa cafe bột hạt mùi

3 nhánh tỏi, nghiền nhỏ

2 thìa rượu trắng

8 xiên tre

- Trộn đều hỗn hợp dầu thực vật, dầu mè, bột hạt mùi, tỏi và rượu trắng trong bát
 - Cho tôm vào ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 2h.
 - Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT
 - Ngâm xiên trong nước lạnh 5 phút. Xếp tôm đều trên xiên
 - Đặt xiên lên giá và trên một trong các khay nướng
 - Đặt khay nướng ở trên.
- Nấu trong khoảng 7-10 phút

Suất 4 người

Tôm sú nướng rượu trắng

500 tôm càng xanh, lột vỏ, để nguyên đuôi, lấy chỉ

½ thìa cafe muối

1 thìa cafe tiêu đen

⅓ chén rượu trắng

⅓ chén kem

3 nhánh tỏi, nghiền nhỏ

½ thìa cafe bột hạt mùi

8 xiên tre

- Trộn đều hỗn hợp muối, tiêu, rượu, kem, tỏi và bột hạt mùi trong bát.

- Cho tôm vào ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 2h
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT
- Ngâm xiên trong nước lạnh 5 phút. Xếp tôm đều trên xiên
- Đặt xiên lên giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên.

Nấu trong khoảng 7-10 phút



Tôm sú nướng rượu trắng

Cá hồng ướp gia vị

2 thìa xì dầu
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 thìa dầu mè
1 thìa gừng tươi đã nạo
1 thìa mùi tươi xắt nhỏ
2 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, băm nhỏ
500g cá hồng cá con, làm sạch

- Trộn đều hỗn hợp xì dầu, tỏi, dầu mè, gừng, rau mùi và ớt trong bát nhỏ
- Đặt cá hồng vào một đĩa lớn nông và tẩm ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 1-2h. Nếu cá hồng lớn hơn giá thì chặt bỏ đuôi
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỞNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT
- Đặt cá vào giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
- Nấu trong khoảng 15-20 phút

Suất 2 người

Mỳ cá hồi pho mát

250g pho mát ricotta
90g pho mát cheddar đã nạo
Muối và tiêu để nêm nếm
2 quả trứng, đập nhẹ
210g lon cá hồi, bỏ nước, bỏ xương
2 thìa cafe nước cốt chanh
120g mì ống
375g sốt mì đã làm sẵn
2 thìa cafe pho mát cheddar đã nạo, thêm
2 thìa cafe mùi tây tươi xắt nhỏ để trang trí

- Trộn đều hỗn hợp ricotta, cheddar, trứng, cá hồi, nước cốt chanh, muối và tiêu trong bát to
- Dùng thìa cho hỗn hợp cá hồi vào mì ống
- Đặt mì ống theo hàng, để sát nhau trong đĩa lớn nông
- Đổ nước sốt mì lên mì ống. Dàn nước sốt trên mì sử dụng mặt su của thìa để đảm bảo nước sốt phủ đều
- Rải pho mát thêm lên mì
- Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP NHIỆT ĐỘ CAO
- Đặt đĩa lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
- Nấu trong 30 phút
- Trang trí bằng rau mùi tây và ăn với salad

Suất 4 người

Bít tết cá ngừ nướng

2 thìa xì dầu
2 thìa cafe mù tạt Dijon
1 thìa dầu ô liu
1 thìa mùi tươi xắt nhỏ
4 miếng cá ngừ (khoảng 200-250g mỗi miếng, dày 1-2cm)

- Trộn đều hỗn hợp xì dầu, mù tạt, dầu và rau mùi trong bát
- Cho các miếng cá ngừ vào ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 1-2h
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT Ở 180oC
- Đặt miếng cá ngừ lên giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 20-25 phút

Suất 4 người

Bít tết cá ngừ nướng



Sò điệp Thái Lan

1 thìa cafe dầu mè
40g bơ
1 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, băm nhỏ
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 thìa cafe đường kính
2 thìa xì dầu ngọt
1 thìa cafe gừng tươi đã nạo
1 thìa nước mắm
500g sò điệp
1 thìa cafe mùi tươi xắt nhỏ để trang trí

- Trộn đều hỗn hợp dầu, bơ, ớt và tỏi trong bát nhỏ dùng cho lò vi sóng
- Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH
Nấu trong 2 phút
- Cho thêm đường, xì dầu ngọt, gừng, nước mắm và sò vào trộn đều. Bọc lại và làm lạnh trong 1-2h
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT
- Để sò lên giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 7-10 phút
- Ăn với cơm

Suất 2-4 người

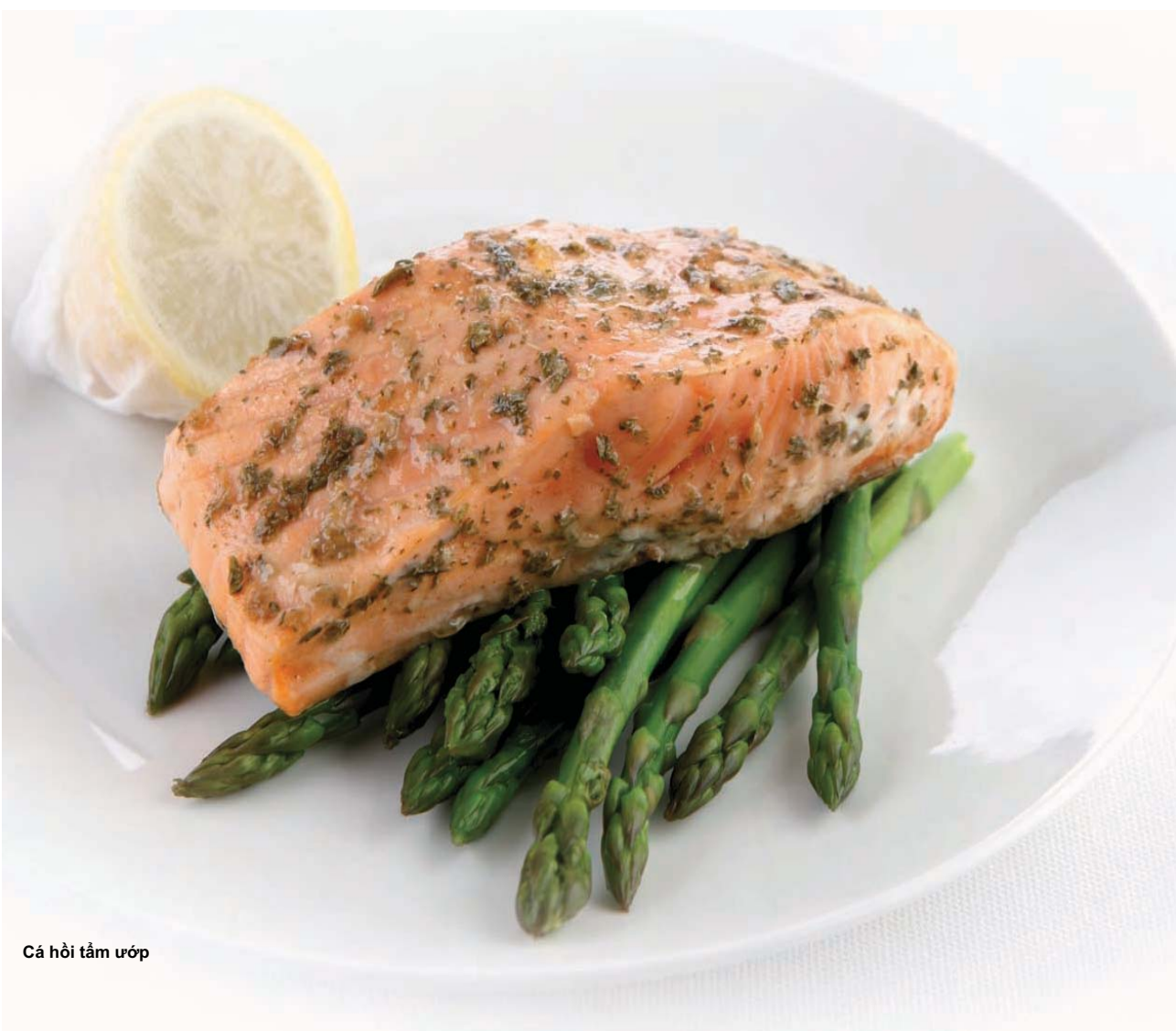
Cơm hải sản

500g hỗn hợp hải sản
1 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 thìa mùi tây tươi, xắt nhỏ
1 chén gạo Arborio, vo sạch
¼ chén rượu vang
500g lợ sốt mỳ làm sẵn

Muối và tiêu để nêm nếm

- Trộn đều hỗn hợp hải sản, tỏi, mùi tây và gạo trong một bát lớn
- Thêm rượu vang, nước sốt mỳ, muối và tiêu vào đảo đều
- Cần thận đổ hỗn hợp vào đĩa lớn nông và dàn đều
- Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP NHIỆT ĐỘ CAO
- Đặt đĩa lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong 35 phút

Suất 4 người



Cá hồi tấm ướp

Cá hồi tấm ướp

1/3 chén nước cốt chanh
2 thìa cafe xì dầu
2 thìa cafe sốt Worcestershire
1 thìa cafe mùi tây khô
1/2 thìa cafe bạc hà khô
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
Muối và tiêu để nêm nếm
4 khúc cá hồi (khoảng 200g mỗi khúc)

- Trộn đều hỗn hợp nước cốt chanh, xì dầu, sốt Worcestershire, mùi tây, bạc hà, tỏi, muối và tiêu trong một bát to
- Cho khúc cá hồi vào tấm ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 1-2h
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Phết ít dầu ăn lên giá
- Đặt da cá hồi lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 20-25 phút

Suất 4 người

Bánh cá

400g khúc cá trắng bỏ da, cắt thành miếng vuông
1 lòng trắng trứng
1 thìa cafe lá chanh Thái xắt nhỏ
1 thìa sốt cà ri Thái Lan
50 thìa đậu xanh, cắt nhỏ
1 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, băm nhỏ
2 thìa mùi tây tươi xắt nhỏ
½ thìa cafe bột hạt mùi

Muối và tiêu để nêm nếm

- Trộn đều hỗn hợp cá, lòng trắng trứng, lá chanh Thái và sốt cà ri bằng một thiết bị chế biến thức ăn
- Trộn trong 2 phút hoặc cho đến khi mịn. Đổ hỗn hợp ra bát
- Cho đậu, ớt, mùi tây, bột hạt mùi, muối và tiêu vào trộn đều
- Nặn hỗn hợp thành các viên nhỏ to khoảng 5cm
- Đặt các viên cá vào đĩa và làm lạnh ít nhất 30 phút
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Phết ít dầu ăn lên giá
- Đặt da các viên cá lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 14-18 phút

Làm 8 bánh cá (ước chừng)

Lưu ý: Cho bánh cá vào ruột bánh mì trước khi nấu để có thành phẩm cứng và giòn hơn



Cá hồi tẩm ướp

Cá chiên bánh mì

300g khúc cá trắng, chắc
¼ chén bột ngô
1 quả trứng, đập nhẹ
1 chén mẩu bánh mì
¼ thìa cafe muối
½ thìa cafe gia vị tiêu chanh, dầu, để phết

- Cắt các khúc cá thành lát dày khoảng 2cm. Để sang một bên
- Trộn đều hỗn hợp bột ngô và trứng trong một bát nhỏ
- Cho mẩu bánh mì, muối, gia vị tiêu chanh vào một bát riêng
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Nhúng các miếng cá vào hỗn hợp trứng rồi cuộn trong hỗn hợp mẩu bánh mì, phải đảm bảo thấm đều
- Phết ít dầu ăn lên giá
- Đặt cá lên giá và lên một trong các khay nướng. Phết ít dầu ăn
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 14-18h

Suất 2-4 người



Cá chiên bánh mì

THỊT GÀ

Gà sa tế

1 thìa xì dầu lạt
1 thìa dầu mè
1 thìa nước cốt chanh
500g ức gà, cắt thành miếng 2cm
8 xiên tre

Nước chấm

1/3 chén bơ đậu phộng giòn
1/4 thìa cafe ớt bột
1 thìa cafe đường đỏ
1 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 thìa dầu thực vật

- Trộn đều hỗn hợp xì dầu, dầu mè và nước cốt chanh trong bát
- Cho các miếng thịt gà vào tầm ướp, tầm đều. Bọc lại và làm lạnh trong 1h

- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Nhúng xiên vào nước lạnh trong 5 phút. Xếp gà đều lên xiên
- Đặt các xiên lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên.
Nấu trong khoảng 12-15 phút
- Ăn với nước chấm

NƯỚC CHẤM

- Trộn đều hỗn hợp bơ đậu phộng, ớt bột, đường đỏ, tỏi và dầu thực vật trong một bát nhỏ



Gà sa tế

Gà nướng nước dừa

400ml sữa dừa đóng hộp
2 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, băm nhỏ
1 thìa cafe gừng đã nạo
1 thìa nước cốt chanh
3 thìa xì dầu lạt
4 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
½ chén bột hạt mùi
1 thìa đường đỏ
Tiêu để nêm nếm
4 ức gà (khoảng 200-250g mỗi miếng)

- Trộn đều hỗn hợp sữa dừa, ớt, gừng, nước cốt chanh, xì dầu, tỏi, bột hạt mùi, đường đỏ và tiêu bằng một thiết bị chế biến thức ăn hoặc sử dụng máy xay cầm tay. Trộn trong 1-2 phút hoặc cho đến khi đều.
- Đặt gà vào một bát lớn và đổ hỗn hợp sữa dừa lên gà. Bọc lại và làm lạnh trong 2h hoặc để qua đêm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 190oC
- Đặt gà lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 25-30 phút

Suất 4 người

Đùi gà cay

1kg đùi gà
¼ chén mù tạt Dijon
¼ chén mayonnaise trứng

- Trộn đều mù tạt và mayonnaise trong bát to
- Cho đùi gà vào ướp hỗn hợp
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC
- Đặt đùi gà lên giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 37-40 phút

Suất 4-6 người



Gà nướng nước dừa

Xiên thịt gà nướng cay

¼ thìa cafe ớt bột đỏ
1 thìa cafe bột thì là
3 thìa cafe bột hạt mùi
2 thìa cafe bột nghệ
4 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
2 thìa đường kính
½ thìa cafe muối
½ thìa cafe bột tiêu đen
2 thìa dầu ô liu
500g ức gà, cắt thành miếng 2cm
8 xiên tre

- Trộn đều hỗn hợp ớt bột đỏ, bột thì là, bột hạt mùi, bột nghệ, tỏi, đường kính, muối, tiêu và dầu ô liu trong bát
- Cho các miếng thịt gà vào tầm ướp, tầm đều. Bọc lại và làm lạnh trong 2h hoặc để qua đêm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Nhúng xiên vào nước lạnh trong 5 phút. Xếp gà đều lên xiên
- Đặt các xiên lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên.
Nấu trong khoảng 12-15 phút

Suất 4 người

Gà hầm bột

1kg đùi gà
100g bơ, đun chảy
¼ chén pho mát parmesan đã nạo mịn
1 chén bột mì
1 thìa mùi tươi xắt nhỏ

- Nhúng đùi gà vào bơ
- Trộn đều hỗn hợp pho mát, bột mì và rau mùi trong một bát nhỏ. Nhúng gà đều vào hỗn hợp đó
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 250°C
- Đặt gà lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên.
Nấu trong khoảng 25-30 phút

Suất 4 người

Cánh gà nướng kiểu Trung Quốc

700g cánh gà

1 thìa dầu đậu phộng

1 thìa xì dầu

1 thìa cafe bột ngũ vị hương

2 thìa nước sốt hoisin

- Cắt cánh gà thành 2 phần ở khớp xương. Để sang một bên
- Trộn đều hỗn hợp dầu đậu phộng, xì dầu, bột ngũ vị hương và sốt hoisin trong một bát nhỏ
- Cho gà vào tầm ướp, tầm đều. Bọc lại và làm lạnh trong 2h hoặc để qua đêm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LỰU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC
- Đặt cánh gà lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên.
Nấu trong khoảng 30-45 phút

Suất 4 người



Cánh gà nướng kiểu Trung Quốc

Nem rau quả gà

1 chén mẩu bánh mì tươi

500g thịt gà băm

2 quả trứng

1 củ cà rốt, nạo nhỏ

½ củ hành tây, cắt nhỏ

¼ chén mùi tươi xắt nhỏ

¼ chén mùi tây tươi xắt nhỏ

Muối và tiêu để nêm nếm

2 tấm bánh bột đông lạnh, chỉ cần rã đông

1 thìa hạt vừng

Nước sốt cà chua hoặc sốt ớt ngọt để ăn kèm

- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 200°C
- Trộn đều hỗn hợp mẩu bánh mì, thịt gà băm và 1 quả trứng bằng một thiết bị chế biến thức ăn
- Trộn đều hỗn hợp gà đã trộn, hành tây, cà rốt, rau mùi, mùi tây, muối và tiêu
- Đặt một tấm bánh bột lên bề mặt rải bột và cắt đôi. Dùng thìa múc ¼ hỗn hợp đổ dọc giữa tấm. Cuộn theo chiều dọc, nhấn nhẹ góc để gấp kín. Lặp lại với bánh bột và nhân còn lại.
- Cắt mỗi cuộn thành 4 miếng
- Phết nhẹ dầu ăn lên một trong bốn khay nướng. Đặt các cuộn này đều lên khay nướng
- Đập trứng vào bát nhỏ. Quét trứng và rải hạt vừng lên cuộn nem

- Đặt khay bánh ở trên
- Nấu trong khoảng 25-30 phút cho đến khi cuộn nem hơi vàng và chín kỹ
- Ăn nóng

Làm 16 miếng

Gà nướng kèm salat Caesar

1 thìa sốt Worcestershire

1 thìa cafe mù tạt Dijon

300g ức gà

2 lát thịt xông khói

½ chén phô mát parmesan đã nạo

1 cây rau diếp, rửa sạch và bóc tách

NÊM GIA VỊ

2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ

¼ chén mayonnaise trứng

1 ít sốt Tabasco

1 thìa cafe mù tạt Dijon

1 thìa cafe sốt Worcestershire

1 thìa cafe nước cốt chanh

2 miếng cá cơm, băm nhuyễn

Tiêu để nêm nếm

- Trộn đều hỗn hợp sốt Worcestershire và mù tạt Dijon trong một bát nhỏ. Phết đều lên ức gà hỗn hợp sốt
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 190°C
- Đặt gà lên giá và lên một trong các khay nướng

- Đặt khay nướng ở trên
- Nấu trong không 30-35 phút
- Để gà nguội trước khi thái nhỏ. Để sang một bên
- Đặt thịt xông khói giữa hai tờ giấy ăn
- Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH
- Nấu trong khoảng 2-3 phút
- Để thịt xông khói nguội trước khi thái mỏng

NÊM GIA VỊ

- Trộn đều hỗn hợp tỏi, mayonnaise trứng, sốt Tabasco, mù tạt Dijon, sốt Worcestershire, nước cốt chanh, cá cơm và tiêu. Để sang một bên
- Đặt rau diếp vào một bát lớn. Cho gà, thịt xông khói, phô mát parmesan vào và nêm gia vị. Sắc đều. Để rau diếp giòn, nên ăn ngay.

Suất 4 người



Gà nướng kèm salat Caesar

Gà nướng thảo mộc

60g bơ, làm mềm
1 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
3 thìa pho mát parmesan đã nạo
½ thìa cafe bột sage
¾ thìa cafe lá húng tây khô đã nghiền nhỏ
¾ thìa cafe lá húng quế khô đã nghiền nhỏ
1.5kg gà (ước chừng)

- Trộn đều hỗn hợp bơ, tỏi, pho mát parmesan, bột sage, húng tây, húng quế trong một bát nhỏ. Để sang một bên
- Tạo khe để tách da gà. Dùng ngón tay nhồi đều hỗn hợp thảo mộc giữa da và thịt. Buộc chân gà lại
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIÁ NHIỆT TRƯỚC Ở 200°C
- Đặt ức gà lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 55-60 phút
- Bọc gà bằng lá nhôm và để nguyên trong 10 phút
- Cắt ra và ăn với rau hoặc salad

Suất 4 người

Gỏi cuốn rau

2 ức gà, khoảng 200-250g mỗi miếng
12 bánh tráng cuốn lớn
1 quả bơ, lấy một nửa, xắt lát mỏng
1 củ cà rốt, đã nạo
½ quả ớt xanh, xắt lát mỏng
½ xà lách búp, rửa sạch và cắt nhỏ
Sốt ớt ngọt để ăn kèm

- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIÁ NHIỆT TRƯỚC Ở 190°C
- Đặt ức gà lên giá trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 25-30 phút
- Thịt gà nấu chín thái thành miếng nhỏ
- Đặt một bánh tráng trong nước ấm cho đến khi mềm. Lặp lại quy trình này
- Chuẩn bị cuộn, đặt chồng 2 bánh tráng lên và tạo lớp mỏng với thịt gà, bơ, cà rốt, ớt và rau diếp
- Gập hai đầu của cuộn vào đầu và cuối. Gập một góc bánh tráng và gập vào, sau đó gập mặt khác, rồi cuộn lại. Nhấn nhẹ xuống cho kín.
- Ăn với sốt ớt ngọt

Làm 6 gỏi

Viên thịt gà kèm rau

400g thịt gà băm
1 lòng trắng trứng
1 củ cà rốt, nạo nhỏ
1 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, xắt nhỏ
2 thìa hạt tươi xắt nhỏ
½ thìa cafe bột hạt mùi khô
¼ thìa cafe ớt bột (tùy chọn)
Mẫu bánh mì (tùy chọn)
Muối và tiêu để nêm nếm

- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Trộn đều hỗn hợp thịt gà băm và lòng trắng trứng. Thêm cà rốt, ớt, hạt, bột hạt mùi, ớt bột, muối và tiêu rồi trộn đều
- Nặn hỗn hợp thành các viên nhỏ khoảng 5cm
- Phết nhẹ dầu ăn lên giá
- Đặt các viên thịt lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
- Nấu trong khoảng 14-18 phút

Làm 8 viên (ước chừng)

Lưu ý: Cuộn viên thịt trong ruột bánh mì trước khi nấu để có thành phẩm cứng và giòn hơn



Viên thịt gà kèm rau

THỊT

Xiên thịt bò sốt xì dầu nướng

2 thìa xì dầu
2 thìa dầu hào
2 thìa cafe dầu mè
2 thìa cafe hạt vừng
1 thìa cafe gừng tươi đã nạo
1 thìa cafe đường đỏ
1 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
400g bít tết thịt nạc mỏng
8 xiên tre

- Trộn đều hỗn hợp xì dầu, dầu hào, dầu mè, hạt vừng, gừng, đường đỏ và tỏi trong bát. Để sang một bên
- Cắt thịt bò thành các miếng 2cm. Cho vào hỗn hợp tẩm ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 1h
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Nhúng xiên trong nước lạnh 5 phút. Xếp thịt bò đều lên xiên
- Đặt xiên thịt lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên

Nấu trong khoảng 12-15 phút

Suất 4 người

Sườn cừu nướng tẩm gia vị

30ml dầu ô liu
30ml nước cốt chanh
3 thìa mùi tươi xắt nhỏ
1 thìa cafe bột thì là
½ thìa cafe bột hạt mùi
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 thìa cafe muối
½ thìa cafe bột tiêu đen
1 miếng sườn cừu, khoảng 8 cốt-lét

- Trộn đều hỗn hợp dầu ô liu, nước cốt chanh, rau mùi tươi, bột thì là, bột hạt mùi, tỏi, muối và tiêu
- Đặt sườn vào đĩa nông và tẩm ướp. Bọc lại và để lạnh khoảng 2-3h hoặc để qua đêm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Đặt sườn lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên

Nấu trong khoảng 32-35 phút

Suất 2 người



Sườn cừu nướng tẩm gia vị

Xiên bò nướng

2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
2 thìa cafe gừng tươi đã nạo
1 thìa đường đỏ
1 thìa xì dầu lạt
1 thìa nước cốt chanh
1 thìa cafe dầu mè
½ thìa cafe bột hạt mùi
½ thìa cafe ớt bột
1 thìa cafe vỏ chanh nghiền
500g miếng thịt bò nạc
8 xiên tre

- Trộn đều hỗn hợp tỏi, gừng, đường đỏ, xì dầu, nước cốt chanh, dầu mè, bột hạt mùi, ớt bột và vỏ chanh trong một bát lớn. Để sang một bên
- Cắt miếng thịt bò thành các miếng 2cm và cho vào hỗn hợp tẩm ướp. Bọc lại và làm lạnh trong 2h hoặc để qua đêm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 150°C
- Ngâm xiên trong nước lạnh 5 phút. Xếp thịt bò đều lên xiên
- Đặt xiên lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên

Nấu trong khoảng 12-15 phút

Suất 4 người

Sườn heo sốt xì muối

750g sườn heo, cắt thành miếng
210 ml sốt xì muối
¼ thìa cafe ớt bột

- Trộn đều hỗn hợp sốt xì muối và ớt bột
- Cho sườn vào tẩm ướp, trộn đều. Bọc lại và làm lạnh trong 1-2h
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 150°C
- Đặt sườn trên giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên

Nấu trong khoảng 30-35 phút

Suất 4 người



Xiên bò nướng

Salat bò châu Á



Salat bò châu Á

1 thìa tiêu đen xay
1 thìa bột ngũ vị hương Trung Quốc
4 miếng bít-tết (khoảng 125g mỗi miếng)
125g giá
4 củ hành khô, băm nhỏ
1 thìa cafe gừng tươi đã nạo
½ Ớt đỏ to, xắt lát nhỏ

NÊM GIA VỊ

3 thìa xì dầu lạt
2 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, băm nhỏ
2 thìa cafe lá chanh xắt nhỏ
2 thìa dầu ô liu
1 thìa dầu mè

- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Trộn đều hỗn hợp bột tiêu đen và bột ngũ vị hương Trung Quốc trong một bát nhỏ. Phết hỗn hợp này vào các bên của miếng bít-tết
- Đặt miếng bít-tết lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
- Nấu trong khoảng 15-20 phút
- Để nguội. Cắt miếng bít-tết thành các lát mỏng
- Trộn đều hỗn hợp giá đỗ, hành, gừng và ớt ngọt trong một bát riêng. Để sang một bên

NÊM GIA VỊ

- Trộn đều hỗn hợp xì dầu, ớt, lá chanh, dầu ô liu và dầu mè trong một bát riêng
- Khi ăn, để miếng thịt bò trên hỗn hợp giá đỗ và rắc hỗn hợp nêm

Suất 4 người

Pizza thảo mộc Ý

PHẦN DƯỚI

½ chén bột mì, đã rây
½ chén bột trộn sẵn, đã rây
½ thìa cafe bột mù tạt
½ thìa cafe gia vị Cajun
Muối để nêm nếm
60g bơ, miếng
1 quả trứng
50ml sữa
Dầu để phết

PHẦN TRÊN

4 lát thịt xông khói, thái hạt lựu (khoảng 125g)
1 củ hành tây nhỏ, thái hạt lựu
1 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
400g hộp cà chua thái hạt lựu
1 thìa mùi tươi xắt nhỏ
1 thìa húng quế tươi xắt nhỏ
½ thìa cafe bạc hà khô
¼ thìa cafe ớt cayen
½ chén bơ ngon đã nạo
Muối và tiêu để nêm nếm

- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC

PHẦN DƯỚI

- Trộn đều hỗn hợp bột mì, bột trộn sẵn, bột mù tạt, gia vị Cajun và muối. Chà bơ bằng tay cho đến khi tạo ra hỗn hợp giống mẩu bánh mì mịn trong bát to. Trộn cùng trứng và sữa trong một bát riêng. Khuấy các nguyên liệu khô. Trộn bột kỹ
- Trên bề mặt sạch bột, lăn bột cho đến khi mịn. Lăn bột đều ra với khoảng 22cm x 28cm hình chữ nhật để vừa với phần dưới của một trong các khay nướng. Phết dầu lên. Để sang một bên.

PHẦN TRÊN

- Trộn đều hỗn hợp thịt xông khói, hành tây, tỏi, cà chua, rau mùi, húng quế, bạc hà và ớt cayen trong một bát lớn.
- Dàn hỗn hợp lên đáy pizza. Rải pho mát lên
- Đặt khay bánh ở trên
- Nấu trong khoảng 25-30 phút
- Ăn nóng

Suất 4 người

Thịt cừu nướng tỏi & lá hương thảo

3 nhánh tỏi, chia đôi
1.5kg chân cừu
2 thìa lá hương thảo tươi xắt nhỏ
¼ thìa cafe muối
Dầu ô liu

- Cắt sáu khe nông vào mỗi bên của thịt cừu. Nhấn mỗi miếng tỏi vào mỗi khe
- Phết nhẹ dầu vào thịt, phủ đều. Chà lá hương thảo vào bề mặt thịt cừu. Nêm với muối
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > KHÔNG GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 160°C
- Đặt mặt mỡ của thịt lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới. Nấu trong khoảng 1h35 phút - 1h45 phút

Suất 4-6 người

Thịt viên Hy Lạp

1 thìa dầu ô liu
1 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, băm nhỏ
2 củ hành khô, băm nhỏ
500g thịt bò băm nhỏ
1 lòng đỏ trứng
½ thìa cafe rau mùi khô
½ thìa cafe bột hạt mùi
1 thìa cafe muối
Bột tiêu đen để nêm nếm

- Trộn hỗn hợp dầu, tỏi, ớt và hành vào một bát thủy tinh nhỏ dùng cho lò vi sóng. Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH
Nấu trong khoảng 1-2 phút. Để sang một bên
- Trộn đều hỗn hợp thịt bò, lòng đỏ trứng, rau mùi, bột hạt mùi, muối và tiêu trong bát lớn. Thêm tỏi và ớt vào hỗn hợp và trộn đều
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Dùng tay vo hỗn hợp thành viên thịt 3-4cm
- Đặt viên thịt lên giá và trên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
Nấu trong khoảng 14-18 phút

Làm 20 viên thịt (ước chừng)



Thịt viên Hy Lạp

Thịt cừu nướng tỏi và thảo mộc

3 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
1 thìa lá hương thảo tươi xắt nhỏ
1 thìa cafe húng tây tươi xắt nhỏ
2 thìa dầu ô liu
1 thìa cafe xì dầu
Muối và tiêu để nêm nếm
4 miếng chân cừu (khoảng 200-250g mỗi miếng)

- Trộn đều hỗn hợp tỏi, lá hương thảo, húng tây, dầu, xì dầu, muối và tiêu trong bát lớn
- Cho thịt cừu vào tấm ướp, trộn cho đến khi ngấm đều. Bọc lại và làm lạnh trong 2h hoặc để qua đêm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Đặt miếng thịt cừu lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
Nấu trong khoảng 15-20 phút

Suất 4 người

Thịt bò tấm ướp

1 củ hành tây, thái nhỏ
5 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
¼ chén dầu ô liu
¼ chén dấm
¼ chén xì dầu
1 thìa lá hương thảo tươi xắt nhỏ
1 thìa cafe mù tạt Dijon
1 thìa cafe muối
½ thìa cafe tiêu đen
4 miếng thịt bò (khoảng 200-250g mỗi miếng)

- Trộn đều hỗn hợp hành tây, tỏi, dầu, dấm, xì dầu, lá hương thảo, mù tạt, muối và tiêu trong một thiết bị chế biến thực phẩm. Trộn trong 2 phút hợp đến khi đều
- Đặt miếng thịt bò vào một bát to và tấm ướp. Bọc lại và để lạnh 2h hoặc để qua đêm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC
- Đặt miếng thịt lên giá và lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
Nấu trong khoảng 15-20 phút

Suất 4 người

Mỳ ý đút lò

500g thịt bò băm nhỏ
½ củ hành tây trắng, thái nhỏ
2 nhánh tỏi, nghiền nhỏ
½ quả ớt xanh, thái hạt lựu
575g lọ sốt Napolitano
½ thìa cafe húng quế khô
½ thìa cafe bạc hà khô
½ thìa cafe dấm trắng
2 thìa đường kính
½ thìa cafe muối
Bột tiêu đen để nêm nếm
2 chén pho mát mozzarella đã nạo
½ chén pho mát parmesan đã nạo
1 chén pho mát ricotta
1 túi mỳ lá làm sẵn

- Trộn đều hỗn hợp thịt bò băm, hành tây, tỏi và ớt ngọt trong bát thủy tinh to dùng cho lò vi sóng
- Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH
Nấu trong khoảng 6-8 phút, cứ 2 phút quấy một lần. Để ráo nước. Để sang một bên
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÔI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Trộn đều hỗn hợp sốt Napolitano, húng quế, bạc hà, dấm, đường, muối và tiêu trong bát. Thêm thịt bò nấu chín và trộn đều
- Dùng 1 đĩa to nông dài ½ hỗn hợp thịt bò trên đĩa, sau đó đến 1 lớp mỳ lá. Dải ½ chén pho mát ricotta lên tấm mỳ lá, sau đó đổ ½ chén pho mát mozzarella, rồi đến ¼ chén pho mát parmesan. Phủ bằng một tấm mỳ lá

- Tiếp tục với lớp kế tiếp bằng cách dải ½ sốt thịt bò còn lại, và tiếp tục với cùng hỗn hợp pho mát. Phủ bằng một tấm mỳ lá
- Cuối cùng, dải hỗn hợp thịt bò còn lại lên trên cùng, rắc pho mát mozzarella còn lại
- Đặt đĩa lên một khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
Nấu trong khoảng 30-35 phút

Suất 6 người



Mỳ ý đút lò

MÓN TRÁNG MIỆNG

Bánh cà rốt mềm

1 chén dầu
1 chén đường đỏ
3 quả trứng
1 ½ chén bột trộn sẵn, đã rây
1 thìa cafe bột nở
2 thìa cafe quế
¼ thìa cafe muối
½ thìa cafe bột gừng
1 ½ thìa cafe bột nhục đậu khấu
1 thìa cafe vỏ cam đã nghiền
2 củ cà rốt to, đã nạo
80g hạt óc chó xắt nhỏ

KEM PHO MÁT

250g pho mát kem
2 chén đường làm kem
2 thìa cafe nước cốt chanh

- Phết ít mỡ vào khuôn làm bánh.
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180°C
- Trộn đều dầu, đường và trứng trong bát to
- Thêm bột mì, bột nở, quế, muối, gừng, hạt nhục đậu khấu và vỏ cam
- Nhồi cà rốt và hạt nhục đậu khấu
- Đổ hỗn hợp vào khay làm bánh đã chuẩn bị sẵn và đặt lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
- Nấu trong khoảng 55-60 phút
- Để nguội trước khi làm kem

LÀM KEM

- Trộn kem và pho mát cho thật nhuyễn
- Thêm đường làm kem và nước cốt chanh vào và trộn đều
- Phun kem đều trên bánh

Suất 6-8 người

Bánh tart mơ dứa

4 thìa đường kính
125g bơ
½ thìa cafe vani
1 quả trứng
2 chén bột mì, đã rây
1 thìa cafe bột nở
Mứt mơ

PHẦN TRÊN

1 quả trứng, đã đập
½ chén đường kính
1 chén dứa đã nạo sấy

- Phết ít mỡ khay làm bánh (12 cái mỗi khay)
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 220°C
- Trộn đường, bơ và vani trong bát to cho đến khi hơi xốp. Thêm trứng vào và tiếp tục trộn đều
- Thêm bột mì và bột nở vào, dùng tay nhào để tạo ra một hỗn hợp bột mềm
- Trên bề mặt sạch rắc bột, lăn bột nhào dày ½ cm. Dùng máy cắt tròn 7-8cm, cắt thành 24 viên tròn
- Nhấn mỗi viên vào đáy mỗi khay. Đặt ½-1 thìa cafe mứt mơ ở giữa mỗi viên

Bánh tart mơ dứa

PHẦN TRÊN

- Trộn đều trứng, đường và dứa trong bát nhỏ. Thêm một thìa lớp trang trí trên mỗi khay nướng bánh
- Đặt một khay lên mỗi khay nướng.
- Đặt một khay nướng ở trên và khay còn lại ở dưới. Nấu trong khoảng 13-15 phút

Làm 24 bánh tart



Bánh mì chưng sữa

½ ổ bánh mì Viên, xé thành các mẫu nhỏ
Bơ dùng để dát mỏng
¼ chén nho không hạt
1 quả trứng, đập nhẹ
300ml kem
1 ¼ chén sữa
1 thìa cafe vani
3 thìa đường kính
¼ thìa cafe bột hạt nhục đậu khấu
Thêm đường để rắc

- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỞNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Dát bơ trên các mẫu bánh mì và đặt vào đĩa 2l. Thêm nho không hạt. Để sang một bên
- Trộn đều trứng, kem, sữa, vani và đường. Đổ lên bánh mì và nho
- Cho bánh mì vào hỗn hợp sữa cho ngấm. Rắc hạt nhục đậu khấu và đường
- Đặt đĩa lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới. Nấu trong 20 phút
- Giữ nguyên trong 5-10 phút. Ăn cùng kem hoặc kem lạnh

Suất 4-6 người

Bánh ngọt Úc Lamingtons

¾ chén đường kính
125g bơ, đã làm mềm
1 thìa cafe vani
2 quả trứng
½ chén sữa
2 chén bột trộn sẵn, đã rây
¼ thìa cafe muối

LÀM KEM

2 chén đường làm kem
¼ chén bột cacao
30g bơ đã làm mềm
4 thìa nước nóng
2 chén dừa đã nạo sấy

- Phết ít mỡ vào khuôn làm bánh vuông 20cm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHÍNH > NƯỞNG BÁNH SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Trộn đều đường, bơ và vani cho đến khi bông xốp. Thêm trứng vào từ từ, trộn liên tục sau mỗi lần thêm. Đổ ½ chén sữa và tiếp tục trộn
- Nhẹ nhàng nhồi bột, muối với phần sữa còn lại
- Đổ vào khuôn làm bánh đã chuẩn bị. Đặt khuôn làm bánh lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
Nấu trong khoảng 40-45 phút
- Để sang một bên cho nguội. Lấy ra
- Cắt bánh thành 16 miếng đều nhau. Để trong 3-4h cho nguội hoàn toàn hoặc để qua đêm

LÀM KEM

- Dải đều dừa lên đĩa to
- Thêm bơ và nước vào một bát nhỏ. Quấy đường làm kem và bột cacao để tạo độ quánh
- Để bắt đầu làm kem, lấy một miếng bánh dùng kẹp dài và nhúng mỗi cạnh vào nước sô-cô-la, sau đó cuốn miếng vào dừa. Tiếp tục nhúng và cuộn mỗi miếng để làm bánh ngọt lamingtons.

Lưu ý : Để làm chậm quá trình sô-cô-la nguội nhanh trong quá trình nhúng, đặt bát vào một bát nước nóng to hơn.

Làm 16 cái bánh



Bánh mì chuối

4 quả chuối chín, nghiền nhuyễn
70g bơ, đã làm mềm
 $\frac{3}{4}$ chén đường đỏ
1 quả trứng
1 thìa cafe vani
1 thìa cafe bột nở
Một nhúm muối
 $\frac{1}{2}$ thìa cafe bột quế
1 $\frac{1}{2}$ chén bột mì

- Phết ít dầu vào khuôn bánh mì 13x20cm
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG BÁNH SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180°C
- Trộn đều chuối đã nghiền và bơ trong bát to. Trộn với đường, trứng, vani, bột nở, muối, bột quế và bột mì cho đến khi đều.
- Đổ hỗn hợp vào chảo làm bánh và đặt lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
Nấu trong khoảng 40-50 phút

Suất 6-8 người

Bánh mì chuối

Bánh tròn hương quế

- 2 chén bột mì, đã rây
- ½ thìa cafe gia vị hỗn hợp
- ¼ thìa cafe quế
- ½ thìa cafe muối
- 30g bơ
- 14g men
- ¼ chén đường kính
- ¼ chén ước ấm
- ¼ chén sữa

NHÒI

- 1 thìa bơ, đã làm mềm
- 1 chén đường đỏ
- 1 thìa cafe quế
- 1 chén hoa quả hỗn hợp

LÀM KEM

- 1 chén đường làm kem
- 2 thìa sữa
- ½ thìa cafe nước cốt chanh

- Trộn đều hỗn hợp bột mì, gia vị hỗn hợp, quế và muối trong một bát nhỏ. Chà bơ bằng tay cho đến khi hỗn hợp giống mầu bánh mì. Để sang một bên
- Trộn đều men, đường, nước, sữa và trứng trong một bát riêng. Thêm hỗn hợp bột. Nhào trộn để tạo ra hỗn hợp bột mềm và nặn thành hình quả bong. Đặt vào bát thủy tinh và trên một trong các khay nướng
- Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > NHỎ. Cài đặt thời gian trong 30 phút
- Cuộn bột thành một hình chữ nhật xấp xỉ 40cm x 20cm

NHÒI

- Rải bơ và rắc đường đỏ, quế và hoa quả hỗn hợp. Cuộn từ một trong những mặt xa nhất để tạo hình dài
 - Phết ít mỡ lên một trong các khay nướng. Nặn bột thành hình tròn và đặt vào khay bánh. Ấn phần cuối để làm kín. Dùng dao tạo rãnh cẩn thận xung quanh vòng tròn 2cm
 - Đặt khay nướng ở trên. Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH > NHỎ. Cài đặt thời gian trong 30 phút. Lấy ra khỏi lò
 - Thiết lập lò ở chế độ ĐÓI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG BÁNH MÌ SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỞC Ở 180oC
- Nấu trong khoảng 10-15 phút, cho đến khi chuyển sang màu nâu vàng

LÀM KEM

- Thêm đường làm kem, sữa và nước cốt chanh vào một bát nhỏ. Trộn đều cho đến khi hỗn hợp nhuyễn. Đổ lên bánh

Suất 6-8 người

Bánh kem xốp dâu

- 1 lòng trắng trứng
- 60g bơ, đã làm mềm
- ¼ chén đường kính
- 1 thìa si-rô vàng
- ¼ chén bột mì

NHÒI

- 1 giỏ dâu, thái lát

150ml kem

Đường làm kem để trang trí

- Dùng cả khay nướng và giấy nến
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Quấy lòng trắng trứng trong bát cho đến khi tạo thành đỉnh mềm. Để sang một bên
- Trộn lẫn bơ và đường trong một bát riêng cho đến khi tơi xốp. Quấy si-rô vàng, lòng trắng trứng và bột.
- Dùng thìa, đổ 9 thìa hỗn hợp nhỏ vào mỗi khay nướng. Khoảng cách đều nhau là 6-7cm, tạo thành 3 hàng, mỗi hàng ba bánh
- Đặt một trong các khay nướng ở trên và khay còn lại ở dưới.
Nấu trong khoảng 10 phút cho đến khi chuyển sang màu nâu vàng
- Đặt trên giá để làm nguội

NHỒI

- Khi chuẩn bị ăn, đánh kem trong bát cho tươi. Đổ một thìa kem lên một bánh xốp, sau đó là một miếng dâu và trên cùng là bánh xốp thứ hai. Tiếp tục với các bánh xốp còn lại
- Rắc đường làm kem lên bánh xốp và ăn.

Làm 9 bánh

Bánh nướng quả mọng

BỘT NHỒI

2 chén bột trộn sẵn

125g bơ

3-5 thìa nữa

Một nhúm muối

NHỒI

830g hộp quả mọng hỗn hợp, khô

½ chén đường kính

½ thìa cafe muối

1 thìa bột bắp

20g bơ, tan chảy

Lòng trắng trứng, để làm bong

Đường kính thêm, để rắc

- Rây bột trong bát to. Chà bơ bằng tay cho đến khi hỗn hợp trông giống mẩu bánh mì. Khuấy với muối. Cho đủ nước khuấy từ từ để tạo thành bột mềm. Nhào bột cho đến khi nhuyễn
- Gói vào giấy không thấm mỡ và chờ 30 phút
- Trộn lẫn quả mọng hỗn hợp, đường kính, muối, bột ngô và bơ. Để nguyên trong 10 phút để tạo nước trái cây và hương vị
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 160oC
- Lăn ⅔ bột nhào vào đĩa bánh thủy tinh 23cm. Nhồi hỗn hợp quả mọng. Lăn nốt ⅓ bột còn lại để phủ đĩa bánh. Nhấn nhẹ xuống các bên của bột bằng nĩa để kín hơi
- Quét nhẹ phần đỉnh bánh với lòng trắng trứng. Rắc đường kính. Chọc vào đỉnh bột bằng nĩa 3 lần cho phép hơi thoát ra khi nấu
- Đặt đĩa bánh lên một trong các khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên. Nấu trong khoảng 30-35 phút
- Để yên 10 phút trước khi ăn

Suất 6-8 người

Kem Caramel

200ml sữa
½ vỏ vani
100ml kem
2 quả trứng
1 lòng đỏ trứng
2 thìa đường

CARAMEL

½ chén đường kính
4 thìa nước

- Cho sữa và vỏ vani vào bát thủy tinh to dùng cho lò vi sóng. Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH. Nấu trong khoảng 2 phút. Để sang một bên
- Trộn đều kem, trứng, lòng đỏ trứng và đường trong một bát riêng. Đánh tơi
- Lấy vỏ vani ra khỏi sữa và cho vào hỗn hợp trứng. Tiếp tục đánh cho đến khi tơi. Để sang một bên.

CARAMEL

- Trộn đều đường kính và nước trong một bát nhỏ. Thiết lập lò ở chế độ VI SÓNG > TỰ CHỈNH. Nấu trong khoảng 6-8 phút hoặc cho đến khi có màu vàng nhạt. Quấy đều 30 giây.
- Phủ phần đáy 4 khuôn nhỏ bằng caramel. Để nguội
- Đổ đầy hỗn hợp sữa vào mỗi khuôn
- Đặt các khuôn lên một khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên. Thiết lập lò ở chế độ HẤP > TỰ CHỈNH > HẤP NHIỆT ĐỘ THẤP. Nấu trong khoảng 35 phút
- Để nguyên 10 phút trong lò mà không cần mở cửa. Để nguội trước khi ăn. Suất 4 người

Lưu ý: Nên cẩn trọng khi chuẩn bị và làm caramel vì hỗn hợp rất nóng và có thể gây bỏng.

Bánh bơ giòn

1 chén bột mì, đã rây
1 chén bột gạo, đã rây
⅔ chén đường làm kem
Một nhúm muối
1 thìa cafe vani
250g bơ, cục

- Phết ít mỡ lên đĩa bánh thủy tinh 23cm
- Trộn bột mì và bột gạo trong bát lớn. Khuấy với đường, muối và vani
- Chà bơ để tạo thành bột mềm. Gói trong giấy không thấm mỡ và chờ 1h
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CỐ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 160oC
- Đổ hỗn hợp vào đĩa bánh. Cắt thành các miếng
- Đặt đĩa bánh lên một khay nướng
- Đặt khay nướng ở trên
Nấu trong khoảng 30-35 phút. Cắt miếng khi còn nóng

Làm 16 miếng (ước chừng)

Shortbread wedges



Bánh ngọt

60g bơ, làm mềm
2/3 chén đường kính
2 quả trứng
200g quả chà là, xắt nhỏ
1 chén nước sôi
1 thìa cafe bột nở
1 1/2 chén bột trộn sẵn, đã rây

SÓT

2 chén nước sôi
1 chén đường đỏ
25g bơ, xắt nhỏ

- Phết ít mỡ vào đĩa 3l
- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Đánh bơ và đường trong bát lớn cho đến khi tơi xốp. Thêm trứng và tiếp tục đánh tơi
- Đổ chà là vào bát và thêm nước sôi. Cho bột nở vào và trộn đều. Để sang một bên
- Thêm bột vào hỗn hợp bơ, đường và trứng. Quấy nhẹ với chà là và nước cho đến khi nhuyễn. Đổ và đĩa đã chuẩn bị

SÓT

- Trộn đều nước sôi, đường đỏ và bơ trong bát. Đổ vào hỗn hợp
- Đặt đĩa lên khay nướng
- Đặt khay nướng ở dưới
Nấu trong khoảng 30-35 phút. Ăn nóng

Suất 4-6 người

Bánh nướng

3 1/2 chén bột trộn sẵn
60g bơ, cục
2 thìa đường kính
1/4 thìa cafe muối
1 1/2 chén sữa
Thêm sữa để tạo bóng

- Thiết lập lò ở chế độ ĐỐI LƯU SIÊU NHIỆT > TỰ CHỈNH > NƯỚNG SIÊU NHIỆT > CÓ GIA NHIỆT TRƯỚC Ở 180oC
- Trộn đều bột và bơ trong bát lớn, chà bơ bằng tay cho đến khi hỗn hợp giống mẫu bánh mì. Quấy với đường và muối. Quấy với sữa để tạo bột mềm. Nhào bột cho nhuyễn
- Phết ít mỡ vào một trong các khay nướng và phủ bột
- Trên bề mặt sạch rắc bột, lăn bột dày 3cm. Cắt bánh bằng máy cắt vòng tròn 7cm. Đặt bánh vào khay nướng. Phủ sữa thêm lên bánh nướng
- Đặt khay nướng ở trên.
Nấu trong khoảng 20 phút

Làm 15-18 bánh nướng (ước chừng)

Phụ lục

A

Salat bò châu Á	35
Rau xanh châu Á	8

B

Pho mát nướng và trứng nấu rau	14
Bánh mì chuối	43
Mỳ ý đút lò	39
Bánh mì chưng sữa	42

C

Cơm măng tây pho mát	12
Mỳ cá hồi pho mát	18
Trứng rán cà chua bi	13
Nem rau quăn gà	28
Gà sa tế	24
Bánh tròn hương quế	44
Bánh tart mơ dừa	41
Kem caramel	46
Cá chiên bánh mì	23

F

Bánh cá	22
Sườn cừu nướng tẩm gia vị	33

G

Khoai tây húng tỏi	8
Thịt viên Hy Lạp	37
Gà nướng kèm salat Caesar	28
Bạch tuộc chua cay nướng	16
Cánh gà nướng kiểu Trung Quốc	27
Gà nướng nước dừa	25
Thịt cừu nướng tỏi và thảo mộc	38
Tôm sú nướng tỏi	16
Xiên thịt bò sốt xì dầu nướng	32
Bít tết cá ngừ nướng	19
Tôm sú nướng rượu trắng	17

H

Gà nướng thảo mộc	30
-------------------	----

I

Pizza thảo mộc Ý	36
------------------	----

L

Bánh ngọt Úc Lamingtons	42
-------------------------	----

M

Cơm hải sản	20
Cá hồi tẩm ướp	21
Cá hồng ướp gia vị	18
Thịt bò tẩm ướp	38
Rau Địa trung hải	12
Bánh cà rốt mềm	40
Cơm nấu nấm	12

O

Cà rốt	14
--------	----

P

Mỳ ý sốt cà	14
Bánh nướng	47
Sườn heo sốt xì muối	34
Salad khoai tây kèm bơ và thịt giảm béo	10

R

Rau củ nướng	10
Thịt cừu nướng tỏi & lá hương thảo	37

S

Bánh ngọt	47
Bánh bơ giòn	46
Xiên thịt gà nướng cay	26
Đùi gà cay	25
Mỳ lasagne ricotta với rau chân vịt	15
Bánh kem xốp dâu	44
Nấm Portobello nhồi	9

T

Rau kiểu Tandoori	11
Xiên bò nướng	34
Sò điệp Thái Lan	20

V

Viên thịt gà kèm rau	31
Gỏi cuốn rau	30

W

Gà tẩm bột	26
Bánh nướng quả mọng	45



SHARP