



# חוברת מתכונים למיקרוגריל כלי לבישול



## בטטה עם שום ותימין

ארוחת ערב מלאה

### מצרכים:

1/2 בטטה בינונית קלופה

כפית שמן זית

שן שום כתושה

גבעול קטן של טימין

מעט אגוז מוסקט

מלח גס ופלפל גרוס

2 כפות גבינה צהובה מגורדת

### אופן ההכנה:

פורסים את הבטטה לפרוסות דקות. מערבבים את שמן הזית עם השום הכתוש ועם התבלינים. מסדרים את הבטטה בתבנית מיקרוגריל ומפזרים מעליה את תערובת התיבול ואת הגבינה. מכניסים למיקרוגריל לכ-10 דקות.



## שקשוקה

מנת חלבון גבינה

### מצרכים:

2 עגבניות קצוצות

פלפל אדום פרוס

בצל קטן פרוס לפרוסות דקות

שן שום כתושה

1-2 כפות רסק עגבניות

2-3 פטריות פרוסות דק

1/2 כוס מים חמים

פלפל ומלח לפי הטעם

ביצה

### אופן ההכנה:

מערבבים את כל הירקות בקערה עם רסק עגבניות ומים חמים ומתבלים. מעבירים לקערת המיקרוגריל ושוברים מעל את הביצה. מכניסים למיקרוגריל ל-7-8 דקות.



## דג סלמון ים תיכוני

כל מנה = מנת חלבון בשר + מנת שומן

### מצרכים (ל-3 מנות):

3 פרוסות דג סלמון מפולט טרי

2-3 שיני שום כתוש

3 כפיות שמן זית

פלפל שחור, כמון, מלח ופפריקה אדומה לפי הטעם

### אופן ההכנה:

לערבב את התבלינים עם השמן, למרוח על בשר הדג ולהניח לחצי שעה. להכניס את הדג למיקרוגריל, מכניסים למיקרוגריל ל-4-5 דקות. פותחים את המכסה והופכים את הדג לצד השני על מנת לקבל צריכה משני הצדדים, מכניסים למיקרוגריל ל-2-3 דקות נוספות.

# הוראות שימוש למיקרוגריל

???



## חזה עוף בלימון

כל מנה = מנת חלבון בשר + מנת שומן

**מצרכים (ל-2 מנות):**

2 כפיות שמן זית

2 חתיכות חזה עוף (300 גרם לפני בישול)

2 כפיות תבלין פלפל לימוני

2 כפיות מיץ לימון טרי

ענף בזיליקום קצוץ

### אופן ההכנה:

מורחים את השמן על שני הצדדים של העוף, מפזרים מעל תבלין פלפל לימון. מניחים את העוף על תבנית המיקרוגריל, מכסים ומכניסים למיקרוגריל ל 4-5 דקות. מרימים את המכסה בזהירות, הופכים את העוף לצד השני, מכסים ומכניסים למיקרוגריל ל 3-4 דקות נוספות. מסירים את המכסה ומתבלים עם מיץ לימון ובזיליקום.



## שוקיים עם משמש

כל מנה = מנת חלבון בשר + מנת שומן

**מצרכים (ל-2 מנות):**

1/4 כוס רוטב סויה

1/7 כוס חומץ בלסמי

2 כפיות שמן

כף ג'ינג'ר קצוץ

שן שום כתוש

6 שוקיים ללא עור

2 כפיות ריבת משמש ללא תוספת סוכר

### אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את הסויה, בלסמי, ג'ינג'ר ושום ומשרים בתערובת את השוקיים. שמים את השמן בתבנית המיקרוגריל, מניחים את השוקיים, מכסים ומכניסים למיקרוגריל ל 5-6 דקות. הופכים את השוקיים לצד השני ומכניסים למיקרוגריל ל 3-4 דקות נוספות. מורחים את ריבת המשמש על העוף, מכסים את התבנית, ממתינים עוד 2-3 דקות ומגישים.

מיקרוגריל - מיקרוגריל - מיקרוגריל

heli-maman.co.il 04-8736667 9 קמ"ט 1-700-507-508, טל

אירוסים טאורליאליים ממוצא ישראלי



# אירוסים טאורליאליים