

BRAUN

Braun MultiGourmet

Food Steamer/Rice Cooker

The natural way to gourmet cooking

Cocina al Vapor

La forma más natural y exquisita de cocinar



BRAUN

Braun MultiGourmet

Food Steamer/Rice Cooker

The natural way to gourmet cooking

Cocina al Vapor

La forma más natural y exquisita
de cocinar

MultiGourmet cookery book

Editors:
Braun Aktiengesellschaft
Abteilung BM-C
61476 Kronberg

Recipe:
Renate Frank-Ulke

Photography: Ad Berger

Conception and text:
Wegener & Partner, Barbara Ziegner

Layout, typesetting and lithography:
IF Publication Service

All rights reserved. Every publication, also partial, of text and/or pictures requires a written permission of Braun Corp.

Recetario de cocina MultiGourmet

Editores:
Braun Aktiengesellschaft
Abteilung BM-C
61476 Kronberg

Receta:
Renate Frank-Ulke

Fotografía: Ad Berger

Concepción y texto:
Wegener & Partner, Barbara Ziegner

Presentación, composición y litografía:
IF Publication Service

Braun AG se reserva todos los derechos de esta publicación. Cualquier reproducción total o parcial de textos o imágenes, debería ser aprobada por escrito por parte de Braun AG.

Introduction	
Imprint	3
Naturalness—the key to eating enjoyment	6
Making the best of good ingredients	7
Steaming: Natural cooking for eating delights	8
The advantages of the Braun MultiGourmet Food Steamer/Rice Cooker at a glance	9
And now, discover the Braun MultiGourmet for yourself	10
Your route to naturally delicious gourmet cooking	12

Soups	
Seafood Marinara	15
Creamy Asparagus Soup	16
Cold Berry Soup	17
Spicy Chilli Bean Soup with Paprika Sausage	18

Salads	
Spring Vegetable Salad	19
Calamares and Fennel Salad in Red Currant Marinade	20
Asparagus and Egg Salad with Spicy Cream Dressing	22
Carrot Coleslaw	23

Vegetable dishes	
Stuffed Peppers	25
Kohlrabi Sticks with Butter Crumb Crest	26
Mixed Mushroom Risotto Parmigiana	27
Polenta with Chinese Cabbage	28
Courgette Soufflé with Ham	29
Vegetable Platter with Sour Cream Dressing	30
Moussaka	32
Cauliflower Gratin with Parsley Potatoes	33
Steamed Chicory wrapped in Ham with Gnocci	34
Chinese Vegetables with Shrimp	35
Savory Vegetable Rice with Roasted Hazelnuts	36

Contenido	
Impresión	3
Lo natural: el secreto para disfrutar comiendo	6
Extraer lo mejor de los ingredientes	7
El vapor: preparación natural para disfrutar de la comida	8
Las ventajas de Braun MultiGourmet	9
Descubra Vd mismo Braun MultiGourmet	11
El camino hacia la cocina más natural y exquisita	12

Sopas	
Sopa de Mariscos	15
Crema de Espárragos	16
Sopa Fría de Frutas del Bosque	17
Sopa de Frijoles con Chile y Chorizo Picante	18

Ensaladas	
Ensalada de Verduras de Primavera	19
Ensalada de Calamares e Hinojo con Salsa de Grosella Roja	20
Ensalada de Espárragos y Huevos con Salsa Picante	22
Ensalada de Col y Zanahorias	23

Platos de Verdura	
Pimientos rellenos	25
Bastoncitos de Colinabo con Picatostes de Mantequilla	26
Arroz Parmesano con Setas	27
Polenta con Col China	28
Suflé de Calabacines con Jamón	29
Plato de Verduras con Salsa de Yogurt	30
Mussaka	32
Coliflor Gratinada con Patatas al Perejil	33
Rollitos de Achicoria con Gnocchis	34
Col China con Gambas	35
Arroz con Verduras y Avellanas Tostadas	36
Patatas al Vapor con Requesón y Zanahorias al Eneldo	37
Espárragos a la Polaca con Espinacas	38

Potatoes Steamed in Their Skins with Creamy Quark and Dill Carrots	37
Asparagus with Leaf Spinach à la Polonaise	38
Green Beans with Tofu	40
Broccoli on Pistachio Rice	41
Brussels Sprouts with Bacon Potatoes	42
Steamed Celery on Savory Shrimp Rice	43

Egg Dishes

Scrambled Eggs with fine Herbs and Ham	44
Italian Egg Rice with Fine Herbs and Ham	45
Tortilla	46
Shrimp Omelette with Rosemary Potatoes	48

Fish

Spicy Perch Rolls with Ginger Butter and Dill Sauce	49
Truits au bleu	50
Prawn Kebabs on Dill Potato Bed	52
Caribbean Mussel Rice	53
Poached Bream with Herb Potatoes	54
Paella	56
Fillet of Salmon with Paprika Rice	58
Stockfish Stew with Leek Potatoes	59
Salad of Prawns and Green Beans in Lemon Dressing	60

Meat and Poultry Dishes

Turkey Scallopini with Fine Herbs	61
Wieners on Leek Vegetables	62
Chicken Escalopes with Tomatoes and Dill Potatoes	63
Chicken Curry with Mushrooms	64
Coq au Vin	66
Meatballs on Savoy Cabbage	68

Sweets/Desserts

Old Fashioned Apple Compote	70
Rice Pudding with Stewed Fruit	71
Austrian Plum Dumplings	72
Strawberry Dumplings with Vanilla Sauce	74
Potato Soufflé with Poached Pears	75
Hazelnut Pudding with Steamed Peaches	76

Judías Verdes con Tofu	40
Brócoli con Arroz y Pistachos	41
Coles de Bruselas con Patatas y Bacón	42
Apio al Vapor con Arroz y Camarones	43

Platos de Huevos

Huevos Revueltos con Finas Hierbas y Jamón	44
Arroz Italiano con Huevos, Salami Ahumado y Cebollas Tiernas	45
Tortilla de Cebolla	46
Tortilla de Camarones con Patatas al Romero	48

Pescado

Rollos de Perca con Salsa de Eneldo	49
Truchas “Au bleu”	50
Kebabs de Langostino sobre Lecho de Patatas al Eneldo	52
Arroz Caribeño con Mejillones	53
Besugo con Patatas a las Hierbas	54
Paella	56
Filetes de Salmón con Arroz y al Pimentón	58
Guiso de Bacalao con Patatas y Puerros	59
Ensalada de Langostinos y Judías Verdes con Salsa de Limón	60

Platos de Carne y Aves

Escalopas de Pavo a las Finas Hierbas	61
Salchichas con Puerros	62
Escalopas de Pollo con Tomates y Patatas al Eneldo	63
Pollo al Curry con Setas	64
Pollo al Vino	66
Albóndigas con Col	68

Dulces/Postres

Compota de Manzana de la Abuela	70
Pudín de Arroz con Compota de Frutas	71
Rosquillas Austriacas con Ciruelas	72
Pastas de Fresas con Salsa de Vainilla	74
Suflé de Patatas con Peras Escalfadas	75
Pudín de Avellanas con Compota de Melocotones	76

Naturalness – the key to eating enjoyment

To many people today, eating is not so much a bare necessity but a source of pleasure - for oneself and others. Great importance is attached to freshness, natural taste and flavour as well as the way food is served. After all, we eat with our eyes, too.

To that end, the quality of the ingredients is just as important as the method of cooking. The focus is on preserving the naturalness of fruits, vegetables, fish and meat - in colour, taste, texture and nutrients. One of the best ways to do that is by steaming.

Lo natural: el secreto para disfrutar comiendo

Para muchos, comer no es sólo una necesidad básica, sino, sobre todo, una fuente de placer para ellos y para quienes les rodean. Y dado que, ante todo, comemos con los ojos, damos una importancia capital a la frescura, sabor y presentación de los alimentos.

Y lo esencial, la calidad de los ingredientes que es tan importante como la forma de cocinarlos. Se trata, pues, de conservar la calidad natural de las verduras, frutas, pescados y carnes tanto en su color como en su sabor, textura y capacidad nutritiva. Y la cocina al vapor es la mejor manera de lograrlo.



Making the best of good ingredients

Many foods lose much of their vitamin and mineral content when cooked by most common cooking methods – boiling in water, frying or deep-frying in oil. More so: they also lose much of their appetizing look, flavour and aroma.

The key to more natural taste, appearance and nutritional content is choosing the right cooking method that saves them ... such as steaming.

Extraer lo mejor de los ingredientes

Muchos alimentos pierden parte de sus vitaminas y minerales cuando se les cocina de las formas tradicionales, hervidos o fritos en sartén o freidora. Y su aspecto también sufre perdiendo presentación, sabor y aroma.

El secreto para conservar todo el sabor, apariencia y contenido nutritivo está en la selección del método adecuado de preparación: la cocción al vapor.



Steaming: Natural cooking for eating delights

Steaming is one of the most natural ways to cook vegetables, fruits, rice, fish or meat. By steaming, neither the flavour nor nutrients leak into the cooking liquid. Nothing but steam, generated by a heat source, engulfs the food, cooking it slowly and gently.

By steaming, food retains its natural taste, colour and texture as well as its valuable vitamin and mineral content.

Depending on the steaming time, vegetables or rice turn out crisp or tender, meat and fish to the point you like best. Whichever your personal preference, the Braun MultiGourmet will help you prepare deliciously wholesome dishes that meet even demanding gourmet standards.

And if you're looking for culinary pleasures the easy way, you will find that too in the Braun MultiGourmet. Besides giving perfect cooking results, it is perfectly simple to handle.

El vapor: preparación natural para disfrutar de la comida

El vapor es una de las formas más naturales de preparar verduras, arroces, pescados o carnes. Con el vapor, ni el sabor ni los ingredientes nutritivos se pierden en el líquido de cocción. Porque los alimentos absorben el vapor producido por una fuente de calor y se cuecen lenta y suavemente.

Por eso, al cocinar al vapor, los alimentos conservan todo su sabor, color y textura así como sus vitaminas y minerales.

Y según el tiempo de vaporización, vegetales y arroces quedarán más o menos hechos y las carnes y pescados en el punto exacto que deseemos.

Cualesquiera que sean sus gustos personales, Braun MultiGourmet le ayudará a preparar variedad de platos deliciosos y muy sanos, incluso para los más exigentes y sofisticados en sus gustos.

Y si Ud busca una cocina fácil y sabrosa, la encontrará también en Braun MultiGourmet. Porque siempre obtendrá unos resultados perfectos en la preparación de sus platos favoritos y de la forma más sencilla.

The advantages of the Braun MultiGourmet Food Steamer/Rice Cooker at a glance:

Cooking with the Braun MultiGourmet is both versatile and easy.

With its unique steam accelerator, the Braun MultiGourmet starts generating steam in just 30 to 40 seconds - providing full steaming power in practically no time at all. Its large steam basket comes with dividers to form separate compartments. Allowing an entire meal to be steamed at a time, without affecting the individual tastes of the different foods. The oval shape of the steam basket is ideal to even take on whole fish or long vegetables such as asparagus. For strongly pigmented foods - such as carrots -, there is an extra black insert. Another special feature: the rice bowl. By adding water directly into the rice bowl, the consistency of the rice can be determined individually. The steaming time is set and controlled by a timer; after the steaming time is over the Braun MultiGourmet switches off automatically and the pilot light goes out. Cleaning is another easy matter: just wipe the housing with a damp cloth; all baskets, inserts, drip pans and the cover - which also serves as a stand for the steam basket or rice bowl - are dishwasher-safe.



Las ventajas de Braun MultiGourmet

- Cocinar con Braun MultiGourmet es fácil y muy versátil.
- Con su exclusivo Acelerador de vapor es capaz de producir vapor en 30 - 40 segundos, de forma prácticamente inmediata.
- El contenedor de alimentos posee separadores que permiten dividirlo en compartimientos diferentes. Ello hace posible cocinar a la vez distintos alimentos sin que se mezclen sus sabores.
- El diseño ovalado del contenedor es ideal para cocinar pescados enteros o vegetales tipo espárragos, etc.
- Para alimentos con alto contenido en colorantes como p.e. las zanahorias existe un recipiente especial en color negro.
- Asimismo existe un recipiente especial para el arroz. Si se añade agua directamente en este Bol del arroz se puede seguir la cocción del mismo de forma individualizada.
- El tiempo de cocción se establece y controla a través de un temporizador. Transcurrido el tiempo, el Braun MultiGourmet se desconecta automáticamente y la luz piloto se apaga.
- Su limpieza es realmente fácil. La superficie exterior se limpia con un paño húmedo.

Los demás elementos: contenedores, bol, tapa, etc pueden lavarse en el lavaplatos.

And now, discover the Braun MultiGourmet for yourself

You will be surprised to see how versatile the Braun MultiGourmet is. The recipes on the next pages are easy to follow. Let them inspire your own creative culinary ideas. The steaming times listed are approximate and can be adjusted according to your personal taste. Lots of fun preparing your meals ... and bon appetit!





Descubra Vd mismo Braun MultiGourmet

Se sorprenderá de su versatilidad. Y descubrirá lo fácil que es preparar cualquiera de las recetas que le ofrecemos en este Recetario. Pero deje también volar su imaginación y descubra otras posibilidades. Y no olvide que los tiempos de cocción son siempre aproximados y que, con el uso, Vd los irá adaptando a sus gustos personales. Así encontrará un enorme placer en preparar sus nuevos platos. ¡ Que aproveche !

Your route to naturally delicious gourmet cooking
■ **El camino hacia la cocina más natural y exquisita**



Fine soups
page 15

- Deliciosas Sopas
Página 15



Appetizing salads
page 19

- Apetitosas
Ensaladas
Página 19



Delicious
vegetable dishes
page 25

- Sabrosas
Verduras
Página 25

Piquant egg dishes
page 44

- Huevos con imaginación Página 44



Savory fish dishes
page 49

- Pescados apetitosos
Página 49



Hearty poultry
and meat dishes
page 61

- Aves y Carnes
Página 61



Tempting desserts
page 70

- Postres tentadores
Página 70





Seafood Marinara

(for two steam baskets)

Serves 4

200 g squid	1 fresh chilli
200 g fish fillet	50 g raw ham
200 g shelled mussels	2 bay leaves
4 prawns in shells	1 tsp lemon juice
300 g tomatoes	thyme, rosemary
1 small onion	150 ml white wine
2 garlic cloves	150 ml water
	for the broth
	salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Cube tomatoes. Finely chop onion and garlic cloves. Remove seeds from chilli and slice. Cube bacon.

2. Pour white wine and water into rice bowl. Add tomatoes, onion, garlic, bay leaves, chilli and ham. Season with lemon juice, herbs, pepper and salt. Place rice bowl in lower steam basket and steam for 20 mins.

3. Meanwhile, clean squid and cut in rings. Coarsely cube fish fillet. Place squid rings, fish fillet, mussels and prawns in 2nd steam basket.

4. After steaming time is over, remove the steam basket with the rice bowl in it. Then insert the steam basket containing the fish and seafood and place the steam basket with the rice bowl in it (containing the broth) on top. Steam everything together for another 25 mins.

5. Pour the liquid from the rice bowl into a serving bowl. Add the seafood from the lower steam basket and mix carefully.

Serving suggestion: Serve this Mediterranean seafood speciality with fresh baguette and dry white wine, if you like.

Sopa de Mariscos

(dos contenedores)

4 Personas

200 g calamares	1 chile fresco
200 g filetes de pescado	50 g bacón
200 g mejillones sin valvas	2 hojas de laurel
4 langostinos sin pelar	1 cucharadita de zumo de limón
300 g tomates	150 ml vino blanco
1 cebolla pequeña	150 ml agua
2 dientes de ajo	para caldo
	sal, pimienta, tomillo, romero

Nivel de agua en la base: máximo

1. Trocear los tomates. Picar la cebolla y los dientes de ajo. Quitar la semilla del chile y cortarlo. Cortar el bacón.

2. Echar el vino y el agua en el Bol de arroz. Añadir el tomate, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel y el bacón. Sazonar con jugo de limón, hierbas, pimienta y sal. Poner el bol en el contenedor inferior y dejar cocer 20 minutos.

3. Mientras tanto, limpiar los calamares y cortarlos en anillos. Cortar en trozos el filete de pescado y colocarlo junto con los mejillones y los langostinos en el 2º contenedor.

4. Una vez acabado el tiempo de cocción, quitar el contenedor con el Bol de arroz. Después, colocar el contenedor con el pescado y los mariscos y poner arriba el contenedor con el Bol (con el caldo). Cocer al vapor 25 minutos más.

5. Echar el líquido del bol en una sopera. Añadir los mariscos y mezclar con cuidado.

Esta especialidad Mediterránea puede servirse con baguette del día y vino blanco seco.

Creamy Asparagus Soup

(for one steam basket)

Serves 4

500 g fresh asparagus

$\frac{1}{4}$ l water

50 g butter

20 g flour

2 egg yolks

6 tbsp white wine

$\frac{1}{4}$ l single cream

salt, pepper, nutmeg

Water level in base pan: max.

- 1.** Peel asparagus, cut into pieces and steam in the steam basket for 25 mins.
- 2.** Melt butter in a saucepan, add flour and allow to stew for a short time, stirring continuously.
- 3.** Add the asparagus liquid from the drip pan and the water.
- 4.** Simmer for 5 mins, stirring continually. Remove from heat and stir in egg yolks.
- 5.** Add white wine and cream. Season to taste with salt, pepper and nutmeg. Add hot asparagus to soup and serve immediately.

Serving suggestion: Garnish with a sprinkling of chopped chives.

Crema de Espárragos

(un contenedor)

4 Personas

500 g espárragos frescos

$\frac{1}{4}$ l agua

50 g mantequilla

20 g harina

2 yemas de huevo

6 cucharaditas de vino blanco

$\frac{1}{4}$ de nata líquida

sal, pimienta, nuez moscada

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Pelar los espárragos, cortarlos en trozos, y cocer al vapor durante 25 minutos.
- 2.** Derretir mantequilla en la cacerola, añadir la harina y rehogar brevemente, removiendo continuamente.
- 3.** Añadir el agua de los espárragos a la bandeja recogedora.
- 4.** Dejar hervir a fuego lento durante 5 minutos, removiendo continuamente. Retirar del fuego y añadir dos yemas de huevo sin dejar de remover.
- 5.** Añadir el vino y la nata líquida. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Añadir los espárragos calientes a la sopa y servir al momento.

Aderezar si se quiere con cebollitas.

Cold Berry Soup

(for one steam basket)

Serves 4

300 g raspberries
300 g blueberries
300 g red or black currants
100 g sugar
1 apple
 $\frac{1}{8}$ l lemon juice
 $\frac{1}{2}$ l water
 $\frac{1}{4}$ l orange juice
100 g sour cream

Water level in base pan: max.

- 1.** Peel apple and cut into small cubes.
- 2.** Wash berries and place in rice bowl with apple cubes. Mix in sugar. Add lemon juice and water. Place rice bowl in steam basket and steam for 25 mins.
- 3.** Transfer fruit mixture with the liquid to a bowl and puree with a Braun hand-blender (or pass through a sieve). Then add orange juice and mix.
- 3.** Chill in refrigerator for at least 1 hour. Before serving, spoon the sour cream with a teaspoon over the top of the berry soup.

If you wish, save a part of the steamed whole berries and fold them into the berry soup before topping with sour cream.

Sopa Fría de Frutas del Bosque

(un contenedor)

4 Personas

300 g frambuesas
300 g arándanos
300 g grosellas rojas o blancas
100 g azúcar
1 manzana
 $\frac{1}{8}$ l zumo de limón
 $\frac{1}{2}$ l agua
 $\frac{1}{4}$ l zumo de naranja
100 g yogurt

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Pelar la manzana y cortarla en trocitos
- 2.** Lavar las frutas y ponerlas en un bol de arroz con los trocitos de manzana. Mezclar con el azúcar. Añadir el zumo de limón y el agua. Poner el Bol de arroz en el contenedor al vapor y cocer durante 25 minutos.
- 3.** Poner la mezcla de frutas con el líquido y triturar con la Braun Minipimer. Añadir después el zumo de naranja y mezclar.
- 4.** Enfriar en el refrigerador por lo menos 1 hora. Antes de servir, extender el yogurt con una cuchara sobre la sopa de frutas.

Si quiere, guarde la pulpa de la fruta hervida y añádala a la sopa de frutas antes de poner el yogurt.

Spicy Chilli Bean Soup with Paprika Sausage

(for one steam basket)

Serves 4

100 g sweet corn
1 can chilli beans (ca. 400 ml)
1 green pepper
1 tomato
1 fresh chilli
1/2 onion
2 garlic cloves
100 g spicy paprika sausage
1/4 l water for the broth

Water level in base pan: max.

1. Cube pepper and tomato. Remove seeds from chilli and slice. Chop onion and garlic. Slice paprika sausage.

2. Put corn, chilli beans with the liquid from can, pepper, tomato, chilli, onion, garlic and sausage in the rice bowl and add the water. Place in steam basket and steam for 35 mins.

3. Pour soup into a bowl, season to taste and serve hot.

Serving suggestion: This hearty soup tastes particularly delicious with warm garlic bread served on the side.

Sopa de Fríjoles con Chile y Chorizo Picante

(un contenedor)

4 Personas

100 g maíz dulce
1 lata de frijoles con chile (aprox. 400 ml)
1 pimiento verde
1 tomate
1 chile fresco
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
100 g chorizo picante
1/4 l agua para el caldo

Nivel de agua de la base: máximo

1. Trocear el pimiento y el tomate. Quitar las semillas del chile y cortarlo. Cortar la cebolla, los dientes de ajo y el chorizo.

2. Poner el maíz, los frijoles con el líquido de la lata, el pimiento, el tomate, el chile, la cebolla, el ajo y el chorizo en el Bol de arroz y añadir agua. Poner en el contenedor y dejar cocer al vapor durante 35 minutos.

3. Verter la sopa en la sopera, sazonar y servir caliente.

Esta sopa tiene un delicioso sabor si se acompaña con pan de ajo caliente.

Spring Vegetable Salad

(for two steam baskets)

Serves 4

300 g carrots
300 g broccoli
1 kohlrabi

For the dressing:

1 bunch spring onions
1 tbsp vinegar
2 tbsp lemon juice
4 tbsp olive oil
3 tbsp mayonnaise
6 tbsp single cream
mint leaves

Water level in base pan: min.

1. Wash, scrape and slice carrots (using the fine slicing disc of a Braun kitchen appliance). Wash and trim broccoli and divide into florets.
2. Wash and peel kohlrabi and cut into strips (use the coarse shredding or julienne disc of a Braun kitchen appliance).
3. Put carrots, kohlrabi and broccoli in the black insert. Place black insert into steam basket und steam for 15 mins.
4. Clean spring onions and cut in rings. Prepare a salad dressing from the onion rings and remaining ingredients and pour over vegetables when they have cooled. Chill salad in refrigerator before serving.

Serving suggestion: Arrange in a salad bowl and decorate with mint leaves.

Ensalada de Verduras de Primavera

(dos contenedores)

4 Personas

300 g zanahorias
300 g brócoli
1 colinabo

Para la salsa:

1 manojo de cebolletas
1 cucharadita de vinagre
2 cucharaditas de zumo de limón
4 cucharaditas de aceite de oliva
3 cucharaditas de mayonesa
6 cucharaditas de nata líquida

Nivel de la base: mínimo

1. Lavar, raspar y cortar las zanahorias (use el disco cortador de rodajas de la máquina de cocina Braun). Lavar y cortar el brócoli y separar las cabezuelas.
2. Lavar y pelar el colinabo y cortarlo en tiras (use el disco rallador o de hierbas de la máquina de cocina Braun).
3. Ponga las zanahorias, el colinabo y el brócoli en el contenedor negro. Poner el contenedor y cocer al vapor durante 15 minutos.
4. Limpiar las cebolletas y cortarlas en anillos. Para preparar la salsa use los anillos de cebolla y los restantes ingredientes. Viértalo todo por encima de la verdura una vez fría. Enfriar la salsa en el refrigerador antes de servir.

Poner en una fuente de ensalada y decorar con hojas de menta.

Calamares and Fennel Salad in Red Currant Marinade

(for two steam baskets)

Serves 4

400 g fresh fennel
300 g calamares (squid)
4 tbsp red currants

For the dressing:

fennel leaves
150 g plain yoghurt
1/8 l single cream
6 tbsp lemon juice
1 tbsp vinegar
salt, pepper

Water level in base pan: min.

1. Wash and trim fennel. Coarsely chop fennel leaves and use for the marinade.
2. Cut fennel into strips lengthways and steam for 10 mins. in lower steam basket.
3. Put calamares in 2nd steam basket. After steaming the fennel, place steam basket with calamares on top of steam basket with fennel and steam both for another 10 mins.
4. Meanwhile prepare a dressing from the listed ingredients – with a chopper attachment of a Braun kitchen appliance it takes only seconds and all in one go.
5. Transfer fennel and calamares to a salad bowl, pour dressing over the salad, mix and refrigerate for at least one hour.
6. Shortly before serving, fold in the fresh red currants.

Serving suggestion: Garnish the salad with a few red currants and lemon balm leaves.

Ensalada de Calamares e Hinojo Marinados con Grosellas Rojas

(dos contenedores)

4 Personas

400 g hinojo fresco
300 g calamares
4 cucharaditas de grosellas rojas

Para la salsa:

hojas de hinojo
150 g yogurt natural
1/8 l nata líquida
6 cucharaditas de zumo de limón
1 cucharadita de vinagre
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: mínima

1. Lavar y cortar el hinojo. Picar las hojas de hinojo para la marinada.
2. Cortar el hinojo a tiras y cocerlo al vapor durante 10 minutos en el contenedor inferior.
3. Poner los calamares en el 2º contenedor. Después de la cocción del hinojo, colocar el contenedor con los calamares encima del contenedor con el hinojo y cocer ambos al vapor otros 10 minutos.
4. Entretanto preparar la salsa de los ingredientes arriba mencionados (con el Accesorio Picador de Braun Minipimer sólo necesita unos segundos para hacerlo).
5. Colocar el hinojo y los calamares en una fuente de ensalada, verter la salsa por encima de la ensalada, mezclarlo y ponerlo por lo menos 1 hora en el refrigerador.
6. Poco antes de servir, echar grosella roja fresca y decorar con raspaduras de limón.



Asparagus and Egg Salad with Spicy Cream Dressing

(for one steam basket)

Serves 4

500 g fresh asparagus

4 eggs

For the dressing:

150 g sour cream

1 tbsp mayonnaise

1 tbsp tomato ketchup

or chilli sauce

1 tsp hot mustard

pepper, salt

1/2 bunch parsley

Water level in base pan: max.

- 1.** Prick the shells of the eggs. Place eggs in steam basket and steam for 20 mins. In the meantime, peel asparagus, wash parsley and chop, saving a few sprigs for the garnish.
- 2.** After steaming time is over, remove eggs and rinse briefly under cold running water. Set aside. Put asparagus in steam basket and steam for 25 mins.
- 3.** For the dressing: mix together sour cream, mayonnaise, tomato ketchup and mustard; season with pepper, salt and parsley. (If you own a Braun chopper, chop the parsley and mix the dressing all in one go.)
- 4.** Allow asparagus to cool a little and then cut into pieces. Shell and slice eggs.
- 5.** Arrange asparagus and egg slices on a serving dish, pour the dressing over them and garnish with sprigs of parsley.

Ensalada de Espárragos y Huevos con Salsa Picante

(un contenedor)

4 Personas

500 g espárragos frescos

4 huevos

Para la salsa:

150 g nata líquida agria o yogurt

1 cucharadita de mayonesa

1 cucharadita de tomate ketchup

o salsa de chile

1 cucharadita de mostaza picante

pimienta, sal,

perejil

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Pinchar las cáscaras de los huevos. Ponerlos en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos. Entretanto pelar los espárragos, lavar el perejil, y picarlo, reservando unas ramitas.
- 2.** Acabada la cocción, sacar los huevos y enfriarlos con agua fría. Reservarlos. Poner los espárragos en el contenedor y cocerlos durante 25 minutos.
- 3.** Salsa: mezclar el yogurt, la mayonesa, el tomate ketchup y la mostaza; sazonar con pimienta, sal y perejil (si tiene la Braun Minipimer, picar el perejil y mezclar la salsa a la vez).
- 4.** Dejar enfriar un poco los espárragos y trocearlos. Quitar la cáscara de los huevos y cortarlos en rodajas.
- 5.** Colocar los espárragos y las rodajas de huevo en un plato, verter la salsa por encima y adornar con ramitas de perejil.

Carrot Coleslaw

(for one steam basket)

Serves 4

400 g carrots
400 g white cabbage
2 slices bacon
dill

For the dressing:

1 onion
1 bunch parsley
4 tbsp vinegar
2 tbsp lemon juice
8 tbsp oil
salt, pepper

Water level in base pan: min.

1. Wash and scrape carrots; cut into strips. Wash, trim and coarsely shred white cabbage. Chop dill, cube bacon. (If you own a Braun kitchen appliance, use the coarse shredding disc to process the carrots; shred the cabbage with the coarse slicing disc; chop the dill in a chopper attachment.)

2. Place carrots and white cabbage in the black insert. Sprinkle with dill and lay bacon on top. Place in steam basket and steam for 15 mins. Vegetables should still have a crisp „bite“ to them.

3. (Use the chopper attachment of a Braun kitchen appliance to make the dressing in seconds.) Finely chop onion and parsley. Mix together with vinegar, lemon juice, salt, pepper and oil. Pour over vegetables while still warm and mix. Transfer to a serving bowl.

4. Allow to cool and serve as a salad.

Ensalada de Col y Zanahorias

(un contenedor)

4 Personas

400 g zanahorias
400 g col blanca
2 lonchas de bacón
eneldo

Para la salsa:

1 cebolla
1 manojo de perejil
4 cucharaditas de vinagre
2 cucharaditas de zumo de limón
8 cucharaditas de aceite
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: mínimo

1. Lavar y raspar las zanahorias. Cortarlas a tiras. Lavar y cortar la col. Picar el eneldo y trocear el bacón (si dispone de una máquina de cocina Braun use el disco rallador para las zanahorias, el disco cortador de rodajas para la col y el accesorio picador para el eneldo).

2. Poner las zanahorias y la col en el accesorio negro. Esparcir el eneldo y poner bacon encima. Colocar el recipiente de vapor y cocer al vapor durante 15 minutos. La verdura tiene que estar todavía crujiente.

3. Use el Accesorio Picador de Braun Minipimer para hacer la salsa en segundos. Picar las cebollas y el perejil. Mezclar con el vinagre, el limón, la sal, la pimienta y el aceite. Echarlo encima de las verduras cuando esté todavía caliente y mezclarlo. Ponerlo en una fuente.

4. Dejar enfriar y servir como ensalada.



Stuffed Peppers

(for one steam basket)

Serves 4

4 red or green peppers
100 g long-grain rice
150 ml water for the rice
250 g fresh, green peas
1 garlic clove, chopped
100 g fresh sweet corn
salt, pepper
butter

Water level in base pan: max.

1. Put rice and water into rice bowl and steam for 25 minutes.
2. Wash peppers, cut off the top and remove seeds. Using a Braun handblender, blend peas into a fine purée.
3. Finely chop garlic and combine with pea purée and sweet corn. Season with salt and pepper.
4. Add these ingredients to the steamed rice and mix well. Stuff peppers with the rice mixture.
5. Top each stuffed pepper with a pat of butter, place in black insert and insert it into steam basket. Steam for 20 mins.

Serving suggestion: Tastes great with tomato sauce. Use the liquid from the stuffed peppers to make it.

Pimientos rellenos

(un contenedor)

4 Personas

4 pimientos rojos o verdes
100 g arroz de granos largos
150 ml agua para el arroz
250 g guisantes verdes frescos
1 diente de ajo picado
100 g maíz dulce fresco
sal, pimienta,
mantequilla

Nivel de agua en la base: máximo

1. Echar el arroz y el agua en el Bol de arroz y cocerlo durante 25 minutos.
2. Lavar los pimientos. Cortar la parte superior y quitar las semillas. Con la Braun Minipimer, triturar los guisantes hasta obtener un puré fino.
3. Picar el ajo y mezclar con el puré de guisantes y el maíz dulce.
4. Añadir estos ingredientes al arroz cocido al vapor y mezclarlo bien. Rellenar los pimientos con la mezcla.
5. Poner encima de cada pimiento relleno un poco de mantequilla, colocarlo en el contenedor negro y éste en el contenedor. Cocerlo al vapor durante 20 minutos.

Es un plato excelente con salsa de tomate. Utilice el líquido de los pimientos rellenos para hacer la salsa.

Kohlrabi Sticks with Butter Crumb Crest

(for one steam basket)

Serves 4

800 g kohlrabi
100 g butter
60 g breadcrumbs

Water level in base pan: max.

- 1.** Peel kohlrabi and cut into equal sticks about 2 cm thick (for instance, using the french fry disc of a Braun food processor).
- 2.** Put kohlrabi sticks into steam basket and steam for 25 minutes.
- 3.** In a frying pan, brown breadcrumbs in butter.
- 4.** Arrange the kohlrabi sticks on a warmed platter and pour the browned breadcrumbs over the kohlrabi.

A delicious accompaniment for a pot roast.

You can substitute pumpkin for the kohlrabi in this recipe, if you wish.

Bastoncitos de Colinabo con Picatostes de Mantequilla

(un contenedor)

4 Personas

800 g colinabo
100 g mantequilla
60 g miga de pan

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Pelar el colinabo y cortarlo en bastoncitos de unos 2 cm de grosor (usar el disco cortador de patatas de la máquina de cocina Braun).
- 2.** Poner los bastoncitos de colinabo en el contenedor y cocer durante 25 minutos.
- 3.** En una sartén dorar la miga de pan con la mantequilla.
- 4.** Colocar los bastoncitos en una fuente caliente y echar los picatostes por encima.

Es una guarnición deliciosa con carne asada.

Si se desea, se puede sustituir el colinabo por calabaza.

Mixed-Mushroom Risotto Parmigiana

(for one steam basket)

Serves 4

10 g dried morels	20 g butter
20 g dried yellow botelus	250 g long-grain rice
$\frac{3}{4}$ l water for the mushrooms	200 ml water for the rice
100 g onions	250 g fresh button mushrooms
1 garlic clove	150 g fresh chanterells
1 tsp rosemary	50 g Parmesan cheese, grated

Water level in base pan: max.

1. Soak dried morels and yellow botelus in $\frac{3}{4}$ l water for about 1 hour.
2. Finely chop onions and garlic (with a chopper attachment of a Braun hand-blender, for instance) and sauté together with rosemary in a little butter.
3. Place rice and soaked mushrooms, onions, garlic and rosemary into rice bowl.
4. Add 150 ml of the liquid in which the mushrooms were soaked plus another 200 ml of water. Mix all ingredients well and steam for 40 minutes.
5. In the meantime, wash fresh button mushrooms and chanterells.
6. After the pre-steaming time for the rice is over, add button mushrooms and chanterells to rice bowl. Mix well and steam for another 10 mins.
7. Transfer risotto to a bowl, sprinkle with Parmesan (freshly grated) and serve.

Serving suggestion: Delicious with a tossed salad on the side and dry Italian white wine.

Arroz Parmesano con Setas

(un contenedor)

4 Personas

10 g Moriles secos	20 g mantequilla
20 g Murgulas secas	250 g arroz de grano largo
$\frac{3}{4}$ l agua para las setas	200 ml agua para el arroz
100 g cebollas	200 g champiñones frescos
1 diente de ajo	150 g rossinyols frescos
1 cucharadita romero	50 g queso parmesano rallado

Nivel de agua en la base: máximo

1. Remojar los moriles y las murgulas en $\frac{3}{4}$ l de agua durante 1 hora.
2. Picar las cebollas y el ajo (con el Accesorio Picador de Braun Minipimer) y saltear con romero en un poco de mantequilla.
3. Poner el arroz, las setas remojadas, las cebollas y el ajo en el Bol de arroz.
4. Añadir 150ml del líquido de las setas remojadas, más 200ml de agua. Mezclar todos los ingredientes y cocer al vapor durante 40 minutos.
5. Entretanto, lavar las setas frescas.
6. Terminada la precocción del arroz al vapor, añadir las setas al Bol de arroz. Mezclar bien y cocer otros 10 minutos.
7. Poner el arroz en una fuente y espolvorearlo con el queso parmesano rallado poco antes de servir.

Es delicioso acompañado de ensalada y con un vino seco italiano.

Polenta with Chinese Cabbage

(for one steam basket)

Serves 4

1 l meat stock, hot
250 g cornmeal
salt, pepper
1 small head Chinese cabbage
1 chopped onion
10 g butter
2 tbsp chopped herbs, according to choice

Water level in base pan: min.

1. Put hot meat stock into rice bowl. Stir cornmeal, salt and pepper (to taste) into stock.

2. Insert rice bowl into steam basket and steam for 20 minutes.

3. In the meantime, part the Chinese cabbage leaves from the head, wash and remove hard stalks. Cut leaves lengthwise into strips. In a frying pan, sauté onion in butter.

4. In a serving bowl, alternate layers of polenta and Chinese cabbage.

5. Finally, spoon sautéed onions over polenta, sprinkle with chopped herbs and serve immediately.

The polenta in this recipe should stay soft and creamy.

Polenta con Col China

(un contenedor)

4 Personas

1 l caldo de carne, caliente
250 g harina de maíz
sal, pimienta
1 cabeza pequeña de col china
1 cebolla picada
10 g mantequilla
2 cucharaditas de hierbas picadas al gusto

Nivel de agua en la base: mínimo

1. Verter el caldo caliente en el Bol de arroz. Añadir harina de maíz, sal y pimienta y removerlo todo.

2. Poner el Bol de arroz en el contendor y cocer al vapor durante 20 minutos.

3. Entretanto separar las hojas de la col, lavar y quitar el tronco duro. Cortarlas en tiras. En la sartén saltear la cebolla en la mantequilla.

4. En una fuente poner capas alternativas de polenta y col china.

5. Al final, echar la cebolla salteada encima de la polenta, esparcir las hierbas y servir enseguida.

La polenta de esta receta debe ser suave y cremosa.

Courgette Soufflé with Ham

(for one steam basket)

Serves 4

600 g courgettes
3 eggs
150 g ham, boiled or raw
 $\frac{3}{4}$ l single cream
4 tbsp milk
1 tsp thyme,
1 tsp oregano
salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Wash courgettes, cut in half lengthways, slice each half into pieces approx. 1 cm thick and layer in rice bowl. Cut ham into strips and distribute over courgettes.
2. With a portable mixer such as the Braun Multimix, whisk eggs with cream, milk and herbs; season to taste with salt and pepper.
3. Pour egg mixture over courgettes. Place rice bowl in steam basket and poach for 30 mins.
4. Spoon courgette soufflé directly onto warmed plates.

Serving suggestion: Serve courgette soufflé immediately with fresh French bread on the side.

Suflé de Calabacines con Jamón

(un contenedor)

4 Personas

600 g calabacines
3 huevos
150 g jamón cocido o crudo
 $\frac{3}{4}$ l nata líquida
4 cucharaditas de leche
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de orégano
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar los calabacines, cortarlos longitudinalmente por la mitad y cada mitad en trozos de 1 cm; ponerlos en el Bol de arroz. Cortar el jamón a tiras y distribuirlo por encima de los calabacines.
2. Con la Braun Minipimer, batir los huevos con la nata líquida, la leche y las hierbas. Sazonar con sal y pimienta.
3. Verter los huevos sobre los calabacines con jamón. Colocar el Bol de arroz en el contenedor. Cocer durante 30 minutos.
4. Poner el suflé de calabacines directamente en platos precalentados.

Servir el suflé con pan francés fresco.

Vegetable Platter with Sour Cream Dressing

(for one steam basket)

Serves 4

200 g broccoli
200 g cauliflower
200 g romanesco
almond slivers

For the dressing:
100 g sour cream
2 tbsp lemon juice,
salt, pepper

Water level in base pan: min.

1. Wash broccoli, cauliflower and romanesco and divide into florets.
2. Insert both dividers into steam basket. Place broccoli in the center section of the steam basket and cauliflower and romanesco in the sections on either side.
3. Strew almond slivers over broccoli and steam everything for 20 mins.
4. In the meantime, combine sour cream with lemon juice, salt and pepper and mix well.
5. On a pre-warmed platter, arrange vegetables separately. Add 3–4 tbsp of the liquid from the drip pan and combine with the sour cream mixture. Pour over cauliflower and romanesco.

The steaming time in this recipe was chosen to keep the vegetables crisp-tender and particularly tasty. This vegetable platter is ideal along with boiled beef dishes, for instance. Serve a dry red wine with the meal, if desired.

Plato de Verduras con Salsa de Yogurt

(un contenedor)

4 Personas

200 g brócoli
200 g coliflor
200 g espinacas
almendras ralladas

Para la salsa:
100 g yogurt
2 cucharaditas de zumo de limón
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: mínimo

1. Lavar el brócoli, la coliflor y las espinacas.
2. Insertar ambos divisores en el contenedor. Colocar el brócoli en el centro y la coliflor y las espinacas en las secciones de cada lado.
3. Espolvorear las almendras ralladas sobre el brócoli y cocer al vapor durante 20 minutos.
4. Entretanto, unir el yogurt con el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezclarlo todo bien.
5. En una fuente precalentada, distribuir las verduras por separado. Ligar 3 ó 4 cucharaditas del líquido de la bandeja recogedora en la mezcla de yogurt y verterla sobre la coliflor y las espinacas.

El tiempo de cocción al vapor se ha elegido para mantener las verduras al dente y muy sabrosas. Este plato es ideal para acompañar platos de carne de buey hervida.

Servir con un vino tinto seco si se desea.



Moussaka

(for one steam basket)

Serves 2

500 g aubergines (eggplant)
2 tbsp onions
1 tbsp parsley
500 g tomatoes, skinned
500 g minced meat - mixed beef and pork
oil for frying
salt, pepper
100 g breadcrumbs
100 g Parmesan cheese

Water level in base pan: max.

1. Finely chop onions and parsley separately - done in seconds with the chopper attachment of a Braun handblender. Strain tomatoes, using the Braun handblender (or pass through a strainer).

2. In a frying pan, sauté minced meat and onions in hot oil. Add tomatoes and parsley. Season with salt and pepper and simmer for a few minutes.

3. Wash and trim eggplant and cut into strips, lengthways.

4. Line the bottom of the rice bowl with eggplant, sprinkle with breadcrumbs and layer minced meat mixture over them.

5. Layer the rest of the eggplant on top and sprinkle with Parmesan cheese. Place rice bowl in steam basket and steam for 40 mins.

6. Carefully remove the moussaka from the rice bowl with a pancake turner and transfer to a warmed serving dish.

Serving suggestion: Sprinkle a little more Parmesan over the moussaka before serving, if desired.

Mussaka

(un contenedor)

2 Personas

500 g berenjenas
2 cucharaditas de cebolla picada
1 cucharadita de perejil
500 g tomates pelados
500 g carne picada (mezcla de carne de buey y cerdo)
100 g pan rallado
100 g queso parmesano
(aceite para freír)
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Picar la cebolla y el perejil por separado (puede hacerlo en segundos con el Accesorio Picador de Braun Minipimer).

2. En una sartén, saltear la carne picada y las cebollas en aceite caliente. Añadir los tomates sin pepitas y el perejil. Sazonar con sal y pimienta y rehogar durante unos minutos.

3. Lavar y arreglar las berenjenas y cortarlas en tiras longitudinales.

4. Poner en el Bol las berenjenas, espolvorearlas con pan rallado y distribuir la mezcla de carne picada sobre ellas.

5. Colocar el resto de las berenjenas encima y espolvorear con el queso parmesano. Poner el Bol en el recipiente y cocerlo al vapor durante 40 minutos.

6. Separar cuidadosamente la mussaka del Bol de arroz con una pala y ponerla en un plato precalentado.

Esparcir algo más de queso parmesano sobre la mussaka antes de servir.

Cauliflower Gratin with Parsley Potatoes

(for one steam basket)

Serves 2

400 g cauliflower
80 g Emmenthal cheese
400 g small potatoes
1 bunch parsley

Water level in base pan: max.

1. Chop parsley and grate cheese – done in seconds using the chopper attachment or the universal blade/grating disc of a Braun food processing appliance. Divide cauliflower into florets and wash. Wash, peel and halve potatoes.

2. Insert a divider into the steam basket. Place potatoes in one section of the steam basket and sprinkle with parsley. Put cauliflower in the other section and steam both for 30 mins.

3. In an ovenproof dish, arrange cauliflower in centre with the potatoes in a surrounding ring. Sprinkle grated cheese over cauliflower.

4. Put dish in oven at 200°C for a few minutes until cheese has melted. Serve hot.

Tastes delicious with cooked ham.

Coliflor Gratinada con Patatas al Perejil

(un contenedor)

2 Personas

400 g coliflor
80 g queso Emmenthal
400 g patatas pequeñas
1 manojo de perejil

Nivel de agua en la base: máximo

1. Picar el perejil y rallar el queso (puede hacerlo en segundos con el Accesorio Picador de Braun Minipimer) Separar las cabezuelas de coliflor y lavarlas. Lavar, pelar y cortar en mitades las patatas.

2. Insertar el divisor en el recipiente de vapor. Colocar las patatas en una sección del recipiente y esparcir el perejil por encima. Poner la coliflor en la otra parte y cocer ambas al vapor durante 30 minutos.

3. En un plato resistente al calor, distribuir la coliflor en el centro y las patatas alrededor. Espolvorear el queso rallado sobre la coliflor.

4. Poner el plato en el horno a 200°C durante unos minutos hasta que el queso se haya fundido. Servir caliente.

Es ideal con jamón cocido.

Steamed Chicory wrapped in Ham with Gnocchi

(for one steam basket)

Serves 4

4 whole chicory heads
4 slices cooked ham
400 ml milk
150 g polenta (cornmeal)
salt, nutmeg (ground)
2 eggs
100 g grated cheese
oregano
lemon juice

Water level in base pan: max.

1. Pour milk into rice bowl, add salt and nutmeg. Stir polenta (cornmeal) into milk and mix well. Place rice bowl into steam basket and steam for 20 mins.
2. Wash and trim chicory heads, leaving them whole. Season with a little nutmeg and wrap ham around the chicory heads.
3. After steaming time is over, remove rice bowl containing the polenta and set aside. Place chicory into steam basket and steam for 20 mins.
4. In the meantime, break eggs and stir into polenta. Using a teaspoon, make little dumplings (gnocchi) from the polenta mixture and place in an ovenproof dish. Sprinkle with cheese and a little oregano.
5. Brown in oven at 200°C until cheese has melted.
6. Sprinkle chicory with a little lemon juice. To serve, arrange the chicory rolls on a platter and serve with the gnocchi on the side.

Serving suggestion: The chicory rolls look particularly appealing if arranged diagonally across a large square casserole, placing the gnocchi in between. Then brown together in an oven at 200°C for a few minutes.

Rollitos de Achicoria con Gnocchis

(un contenedor)

4 Personas

4 corazones de achicoria
4 lonchas de jamón cocido
400 ml leche
150 g polenta (harina de maíz)
2 huevos
100 g queso rallado
sal, nuez moscada molida,
orégano y zumo de limón

Nivel de agua en la base: máximo

1. Verter la leche en el Bol de arroz, añadir sal y nuez moscada. Añadir la polenta (harina de maíz) y mezclarlo bien. Poner el Bol de arroz en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos.
2. Lavar y preparar los corazones de achicoria, dejarlos enteros. Sazonar con un poco de nuez moscada y envolverlos con las lonchas de jamón.
3. Una vez cocido, retirar el Bol que contiene la polenta y separar. Colocar la achicoria en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos.
4. Entretanto, añadir los huevos a la polenta. Usar una cucharita para hacer los gnocchi con la mezcla de la polenta y colocarlos en un plato resistente al calor. Esparcir queso y algo de orégano.
5. Dorar en el horno a 200°C hasta que el queso se haya derretido.
6. Rociar los rollitos de achicoria con un poco de zumo de limón y colocarlos en el centro de una fuente con los gnocchis alrededor.

Los rollitos de achicoria quedan aun más apetitosos si se colocan diagonalmente en una cazuela rodeados de los gnocchis y se gratinan a 200°C unos minutos.

Chinese Vegetables with Shrimp

(for one steam basket)

Serves 4

4 tbsp shrimp
1 small courgette
1 leek
200 g white cabbage leaves
200 g green beans
100 g soybean sprouts
2 garlic cloves
1 tbsp fresh ginger

For the sauce:

2 tbsp soy sauce
2 tbsp coconut extract
salt, black pepper

Water level in base pan: min.

1. Wash courgette, cut in half (lengthways) and cut into thin slices. Wash and trim leek and cut diagonally into slices. Finely chop garlic and ginger.
2. Wash cabbage leaves and cut into thin strips. Wash beans, remove the ends and cut into pieces approx. 3 cm in length.
3. Place shrimp, courgette, leek, white cabbage, beans and soybean sprouts into steam basket. Sprinkle chopped garlic and ginger on top and steam for 20 mins.
4. In the meantime, combine soy sauce, coconut extract, garlic, ginger, salt and pepper and mix well.
5. Add 6 tbsp of liquid from the drip pan to the soy sauce mixture and mix well.
6. To serve, put vegetables in a bowl, pour sauce over vegetables, mix well and serve immediately.

A Braun kitchen appliance with chopping and slicing (coarse/fine) attachments will help you process the food for this recipe in a matter of minutes. Vegetables steamed in the Braun MultiGourmet retain their tantalizing taste and aroma.

Col China con Gambas

(un contenedor)

4 Personas

4 cucharaditas de camarones
1 calabacín pequeño
1 puerro
200 g hojas de col blanca china
200 g judías verdes
100 g de brotes de soja
2 dientes de ajo
1 cucharadita de jengibre fresco

Para la salsa:

2 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharaditas de extracto de coco
sal, pimienta negra

Nivel de agua de la base: mínimo

1. Lavar el calabacín y cortarlo longitudinalmente por la mitad y luego en rodajas finitas. Lavar y arreglar el puerro. Cortarlo diagonalmente en trozos. Finalmente, picar el ajo y el jengibre.
2. Lavar las hojas de col y Cortarlas en tiras delgadas. Lavar las judías, quitando los extremos y cortar en trozos de unos 3 cms.
3. Colocar los camarones, el calabacín, el puerro, las judías y los brotes de soja en el contenedor. Esparcir el ajo y el jengibre picado por encima y cocer al vapor durante 20 minutos.
4. Entretanto, ligar la salsa de soja, el extracto de coco, el ajo, el jengibre, la sal y la pimienta y mezclarlo todo bien.
5. Añadir 6 cucharaditas del líquido de la bandeja recogedora a la mezcla de salsa de soja y unirlo bien.
6. Poner las verduras en una fuente, verter la salsa sobre las verdura, mezclarlo bien y servir al momento.

Savory Vegetable Rice with Roasted Hazelnuts

(for one steam basket)

Serves 4

100 g whole hazelnut kernels
1 small onion
1 garlic clove
10 g butter
250 g long-grain rice
350 ml water for the rice
1 sachet of saffron
1 small carrot
100 g green beans
1 small red pepper
salt, freshly ground pepper

Water level in base pan: max.

1. Roast hazelnut kernels in oven for 10 mins and then rub brown skins off. Put 2 tbsps aside for garnish.
2. Coarsely chop onions and garlic (using the chopper attachment of a Braun kitchen appliance, for instance) and sauté in a little butter until transparent.
3. Place rice and 350 ml of water in rice bowl. Mix in hazelnuts, onions, garlic and saffron. Insert rice bowl into steam basket and steam for 20 mins.
4. Clean and cube carrots. Wash and trim beans and cut into pieces. Wash pepper and cut in strips.
5. After the pre-steaming time is over, mix carrots, beans and pepper into the rice and steam together for another 25 mins.
6. Transfer vegetable rice to a serving bowl and season with salt and pepper.
7. Sprinkle remaining hazelnuts over the top and serve.

The amount of water specified for cooking the rice will give you rice with a tasty, firm texture. If you prefer softer rice, add about 50 ml more water.

Arroz con Verduras y Avellanas Tostadas

(un contenedor)

4 Personas

100 g avellanas
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
10 g de mantequilla
250 g arroz de grano largo
350 ml agua para el arroz
1 zanahoria pequeña
100 g judías verdes
1 pequeño pimiento rojo
sal, pimienta recién molida, azafrán

Nivel de agua en la base: máximo

1. Tostar las avellanas en el horno durante 10 minutos, después quitar la piel. Guardar 2 cucharaditas para decorar.
2. Picar las cebollas y el ajo (puede usar el Accesorio Picador de Braun Minipimer) y saltear con un poco de mantequilla hasta que estén transparentes.
3. Poner el arroz y 350 ml de agua en el Bol. Mezclar con las avellanas, el ajo y el azafrán. Insertar el Bol en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos.
4. Limpiar y cortar la zanahoria. Lavar las judías y cortarlas en trozos. Lavar el pimiento y cortarlo a tiras.
5. Una vez precocido el arroz, mezclarlo con la zanahoria y el pimiento y dejar cocer al vapor otros 25 minutos.
6. Poner el arroz en una fuente y sazonar con sal y pimienta.
7. Esparcir el resto de las avellanas sobre el arroz y servirlo.

La cantidad prevista de agua para la cocción da al arroz una consistencia firme. Si lo quiere más blando, añada 50 ml más de agua.

Potatoes Steamed in Their Skins with Creamy Quark and Dill Carrots

(for two steam baskets)

Serves 4

800 g medium-sized new potatoes

600 g carrots

1/2 bunch dill

500 g quark

salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Wash potatoes, leave the skins on and place in lower steam basket. Chop dill (using the chopper attachment of a Braun kitchen machine, for instance).

2. Wash, scrape and slice carrots (using the coarse slicing disc of a Braun food processing appliance). Place in black insert and sprinkle with chopped dill.

3. Put black insert into steam basket above the potatoes and steam both for 40 mins.

4. With a portable mixer such as the Braun Multimix, whisk quark until creamy. Season to taste.

5. Peel skins from potatoes and serve with the quark and dill carrots on the side.

Patatas al Vapor con Requesón y Zanahorias al Eneldo

(dos contenedor)

4 Personas

800 g patatas nuevas de tamaño medio

600 g zanahorias

1/2 manojo de eneldo

500 g requesón

sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar las patatas, dejar la piel y ponerlas en el contenedor inferior. Picar el eneldo (puede usar el Accesorio Picador de la Braun Minipimer).

2. Lavar, raspar y cortar las zanahorias (usando el disco rallador de la máquina de cocina Braun). Ponerlas en el contenedor negro con el eneldo picado por encima.

3. Poner el contenedor negro en el contenedor sobre las patatas y dejar cocer al vapor durante 40 minutos.

4. Con el Minipimer batir el requesón hasta que esté cremoso. Sazonar a gusto.

5. Pelar las patatas y servir con el requesón y las zanahorias.

Asparagus with Leaf Spinach á la Polonaise

(for two steam baskets)

Serves 4

1 kg fresh asparagus
400 g fresh leaf spinach
2 eggs
3 tbsp bread cubes (for croutons)
30 g butter

For the marinade:

3 tbsp lemon juice
6 tbsp olive oil
salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Peel and wash asparagus. Place in lower steam basket and steam for 15 mins.
2. Wash and trim spinach; coarsely divide larger leaves. Place in 2nd steam basket.
3. After the pre-steaming time is over, place the basket with the spinach over the asparagus and steam both for another 15 mins.
4. Hardboil eggs, rinse and allow to cool. Shell and dice eggs (with a chopper attachment of a Braun kitchen appliance, for instance). In a frying pan, brown bread cubes in salted butter to make croutons and set aside.
5. Make a marinade of lemon juice, olive oil, salt and pepper and marinate the steamed spinach.
6. Divide asparagus into 4 servings and arrange on warmed plates. Layer the marinated spinach over the asparagus ends.
7. Spoon croutons and then the diced eggs over the spinach.

Serving suggestion: Ideal on the side: boiled new potatoes, sprinkled with $\frac{1}{4}$ tsp caraway seeds.

Espárragos a la Polaca con Espinacas

(dos contenedores)

4 Personas

1 kg espárragos frescos
400 g hojas de espinaca fresca
2 huevos
3 cucharaditas de picatoste
30 g mantequilla

Para la marinada:

3 cucharaditas de zumo de limón
6 cucharaditas de aceite de oliva
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Pelar y lavar los espárragos. Poner el contenedor inferior y cocer al vapor durante 15 minutos.
2. Lavar y arreglar las espinacas. Separar las hojas largas. Poner en el 2º contenedor.
3. Pasado el tiempo de precocción, poner el contenedor con las espinacas encima de los espárragos y dejar cocer al vapor otros 15 minutos.
4. Cocer huevos duros y enfriarlos. Quitar la cáscara y cortarlos en cubitos (usando el Accesorio Picador de la máquina de cocina Braun). Freír picatostes con la mantequilla. Reservarlos.
5. Hacer la marinada con zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Verterla sobre las espinacas cocidas.
6. Dividir los espárragos en 4 porciones y distribuir en los platos precalentados. Poner las espinacas marinadas sobre los extremos de los espárragos.
7. Distribuir los picatostes y los cubitos de huevo sobre las espinacas.

Ideal para acompañar patatas nuevas hervidas, espolvoreándolas con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de semilla de alcaravea.



Green Beans with Tofu

(for two steam baskets)

Serves 4

500 g tofu
 4 tbsp soy sauce
 800 g green beans
 1 spring savory

Water level in base pan: max.

1. Cut tofu into slices $\frac{1}{2}$ cm thick. Layer in rice bowl in fan shape. Pour soy sauce over tofu slices and leave to soak for about 15 mins.
2. Meanwhile wash beans and cut in pieces (if you own a Braun food processor, use the bean shaft). Pick leaves from savory and chop coarsely.
3. Put beans in lower steam basket and sprinkle with savory.
4. Place rice bowl with tofu in upper steam basket and position above beans. Steam both for 30 mins.
5. Divide tofu and beans into 4 servings. Transfer to individual plates and serve hot.

Judías Verdes con Tofu

(dos contenedores)

4 Personas

500 g tofu
 4 cucharaditas de salsa de soja
 800 g judía verde

Nivel de agua en la base: máximo

1. Cortar tofu en tajadas de $\frac{1}{2}$ cm. Distribuir en el Bol en forma de abanico. Verter la salsa de soja sobre el tofu y remojar durante 15 minutos.
2. Mientras tanto lavar las judías y trocearlas (si tiene la máquina de cocina Braun utilice el cortador de judías). Picar las hojas de tomillo.
3. Poner las judías en el contenedor inferior y esparcir el tomillo por encima.
4. Poner el Bol de arroz con tofu en el recipiente de vapor superior encima de las judías. Dejar cocer al vapor durante 30 minutos.
5. Dividir el tofu y las judías en 4 porciones. Servir caliente.

Broccoli on Pistachio Rice

(for two steam baskets)

Serves 4

500 g broccoli
250 g basmati rice
350 ml water for the rice
100 g pistachios

For the sauce:

3 tbsp sour cream
salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Put rice and water in rice bowl. Insert into steam basket and steam for 25 mins. In the meantime, wash broccoli and divide into florets.

2. After the pre-steaming time is over, remove the rice bowl and place the steam basket with the broccoli into the food steamer.

3. Add pistachios to rice and mix. Position rice bowl in steam basket above broccoli and steam both for another 20 mins.

4. Mix a little vegetable liquid from the drip pan with the sour cream to make a sauce. Season to taste.

5. Arrange rice and broccoli in a warmed serving dish, pour sauce over broccoli and serve immediately.

Serving suggestion: Dry white wine is a perfect accompaniment for this dish.

Bróculi con Arroz y Pistachos

(dos contenedores)

4 Personas

500 g bróculi
250 g arroz basmati
350 ml agua para el arroz
100 g pistachos

Para la salsa:

3 cucharaditas de yogurt o nata
líquida agria
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Poner el arroz y el agua en el Bol de arroz. Poner en el contenedor de vapor y cocerlo al vapor durante 25 minutos. Entretanto lavar el bróculi y separar las cabezuelas.

2. Una vez precocido, retirar el Bol y colocarlo en el contenedor del bróculi.

3. Añadir los pistachos al arroz y mezclarlo. Colocar el Bol en el contenedor superior encima del bróculi y cocer al vapor durante otros 20 minutos.

4. Mezclar un poco de líquido de verdura de la bandeja recogedora con el yogurt para ligar la salsa. Sazonar a gusto.

5. Poner el arroz y el bróculi en una fuente precalentada y verter la salsa sobre el bróculi. Servir al momento.

Un vino blanco seco va perfectamente con este plato.

Brussels Sprouts with Bacon Potatoes

(for two steam baskets)

Serves 4

800 g Brussels sprouts
800 g medium-sized potatoes
100 g bacon
1 leek
1 stalk of celery
salt, pepper, nutmeg

Water level in base pan: max.

- 1.** Wash and peel potatoes and cut into small cubes. Wash leek and celery and cut into thin slices (use the fine slicing disc if you own a Braun food processor).
- 2.** Place potatoes, leek and celery in lower steam basket.
- 3.** Wash and trim Brussels sprouts, leaving them whole, and put in 2nd steam basket.
- 4.** Position basket with sprouts above potatoes and steam both 35 mins.
- 5.** Transfer potatoes to a serving bowl and pour the liquid from the drip pan over them.
- 6.** Transfer Brussels sprouts to a separate bowl and season with nutmeg and a little salt, if necessary.

Coles de Bruselas con Patatas y Bacón

(dos contenedores)

4 Personas

800 g coles de bruselas
800 g patatas de tamaño medio
100 g bacón
1 puerro
1 tronco de apio
sal, pimienta, nuez moscada

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Lavar y pelar las patatas y cortar en trocitos. Lavar el puerro y cortarlo en rodajas delgadas (usar el disco rallador de la máquina de cocina Braun).
- 2.** Poner las patatas, el puerro y el apio en el contenedor inferior.
- 3.** Lavar y arreglar las coles, dejarlas enteras y ponerlas en el 2º contenedor.
- 4.** Colocar el contenedor con las coles encima de las patatas y dejar cocer al vapor durante 40 minutos.
- 5.** Poner las patatas en una fuente y verter el líquido de la bandeja recogedora sobre las patatas.
- 6.** Poner las coles en otra fuente y sazónar con nuez moscada y sal si es necesario.

Steamed Celery on Savory Shrimp Rice

(for two steam baskets)

Serves 4

600 g celery (16 stalks)
1 garlic clove
1/2 bunch parsley
250 g long-grain rice
350 ml water for the rice
200 g shrimp
salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Finely mince garlic clove. Wash parsley, remove stalks and chop. (If you own a Braun kitchen appliance, use the chopper attachment.)
2. Place rice in rice bowl and mix with parsley, garlic, salt and pepper. Insert into lower steam basket and steam for 30 mins.
3. Wash and trim celery stalks, leaving them whole.
4. After steaming time is over, remove steam basket with rice bowl and mix shrimp with the rice.
5. Place celery in 2nd steam basket and insert into food steamer. Position steam basket with rice bowl above the steam basket with the celery and steam both for another 15 mins. Serve immediately.

Apio al Vapor con Arroz y Camarones

(dos contenedores)

4 Personas

600 g apio (16 trozos)
1 diente de ajo
1/2 manojo de perejil
250 g arroz de grano largo
350 ml agua para el arroz
200 g camarones o quisquillas
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Picar el diente de ajo. Lavar el perejil, quitar los tallos y picarlo (con el Accesorio Picador de Braun Minipimer).
2. Poner el arroz en el Bol de arroz y mezclar con el perejil, el ajo, la sal y la pimienta. Colocarlo en el contenedor inferior y cocer al vapor durante 30 minutos.
3. Lavar y arreglar los troncos de apio y dejarlo enteros.
4. Una vez precocido el arroz, retirar el Bol y mezclar los camarones con el arroz.
5. Colocar el apio en el 2º contenedor y meterlo en el Braun MultiGourmet. Poner el contenedor con el Bol encima del contenedor con el apio y dejar cocer al vapor otros 15 minutos. Servir al momento.

Scrambled Eggs with Fine Herbs and Ham

(for one steam basket)

Serves 4

8 eggs
150 g ham, boiled or raw
1 tsp parsley
1 tsp chives
salt, paprika

Water level in base pan: min.

- 1.** Cut ham into strips. Chop parsley and chives finely.
- 2.** With a portable mixer such as the Braun Multimix, beat eggs. Mix in herbs and season with salt and pepper to taste.
- 3.** Add ham strips to egg mixture and transfer to rice bowl. Place rice bowl in steam basket and steam for 15 mins.
- 4.** To serve, divide scrambled eggs into 4 servings in the rice bowl and transfer to warmed plates with a pancake turner.

Serving suggestion: Tastes good with fresh baguette on the side – for a light lunch or a Sunday morning brunch.

Huevos Revueltos con Finas Hierbas y Jamón

(un contenedor)

4 Personas

8 huevos
150 g jamón cocido o crudo
1 cucharada de perejil
1 cucharada de cebollino
sal, pimentón

Nivel de agua en la base: mínimo

- 1.** Cortar el jamón a tiras. Picar el perejil y los cebollinos.
- 2.** Con la Braun Minipimer batir los huevos. Añadir las hierbas y sazonar con sal y pimienta.
- 3.** Añadir las tiras de jamón a los huevos batidos. Poner el Bol de arroz en el contenedor y cocer al vapor durante 15 minutos.
- 4.** Hacer 4 porciones en el Bol de arroz y con una pala ponerlas en un plato precalentado.

Italian Egg Rice with Smoked Sausage and Spring Onions

(for one steam basket)

Serves 4

4 eggs
250 g long-grain rice
350 ml water for the rice
100 g Italian salami
50 g bacon
3 spring onions
1 garlic clove
1/4 l milk
salt, paprika, marjoram

Water level in base pan: max.

1. Put rice in rice bowl with the water. Place rice bowl in steam basket and steam for 25 mins.
2. Meanwhile cut salami and bacon into cubes. Wash spring onions and cut in rings. Finely chop garlic clove. With a portable mixer such as the Braun Multimix, beat eggs with milk and spices until frothy.
3. After steaming time is over, add egg mixture, sausage, bacon, spring onions and garlic to the rice in the rice bowl and poach for another 20 mins.
4. Arrange on a warmed dish and serve hot.

Arroz Italiano con Huevos, Salami Ahumado y Cebollas Tiernas

(un contenedor)

4 Personas

4 huevos
250 g arroz de grano largo
350 ml agua para el arroz
100 g salami italiano
50 g bacón
3 cebollas tiernas
1 diente de ajo
1/4 l leche
sal, pimentón, mejorana

Nivel de agua en la base: máximo

1. Poner el arroz con agua en el Bol y colocarlo dentro del contenedor para cocer durante 25 minutos.
2. Entretanto, cortar el salami y el bacón a trocitos. Lavar las cebollas y cortarlas en aros. Picar el diente de ajo (con la Braun Minipimer, batir los huevos con leche y especias hasta que queden espumosos).
3. Una vez precocido el arroz, añadir la mezcla de huevos, salami, bacón, cebollas tiernas y ajo y escalfarlo otros 20 minutos.
4. Ponerlo en un plato precalentado y servirlo caliente.

Tortilla

(for one steam basket)

Serves 2

500 g potatoes

1 onion

4 eggs

salt, pepper, nutmeg

Water level in base pan: max.

1. Wash potatoes, leaving them in their skins. Place potatoes in steam basket and steam for 30 mins. Let cool.

2. Chop onion.

3. Peel and slice potatoes. Layer in rice bowl. Sprinkle chopped onions between each layer.

4. With a portable mixer such as the Braun Multimix, beat eggs until frothy; season with salt, pepper and nutmeg.

5. Pour egg mixture over potatoes. Place rice bowl into steam basket and poach for 20 mins.

6. Loosen tortilla from edges of rice bowl with a knife and turn onto a warmed serving dish.

Serving suggestion: Serve a tomato salad with a few onions rings and a vinegar and oil dressing on the side, if you like.

Tortilla de Cebolla

(un contenedor)

2 Personas

500 g patatas

1 cebolla

4 huevos

sal, pimienta, nuez moscada

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar las patatas y ponerlas con la piel en el contenedor. Cocer al vapor durante 30 minutos. Dejarlas enfriar.

2. Picar la cebolla.

3. Pelar y cortar las patatas en rodajas. Ponerlas en el Bol de arroz formando capas. Esparcir la cebolla entre cada capa.

4. Con la Braun Minipimer, batir los huevos hasta que queden espumosos. Añadir sal, pimienta y nuez moscada.

5. Verter la mezcla de huevos sobre las patatas. Insertar el Bol de arroz en el contenedor y cocer durante 20 minutos.

6. Separar la tortilla de los bordes del Bol de arroz con un cuchillo y ponerla en un plato precalentado.

Se puede servir la tortilla acompañada de unos tomates y anillos de cebolla.



Shrimp Omelette with Rosemary Potatoes

(for two steam baskets)

Serves 4

800 g potatoes
1 tbsp fresh rosemary
1 tbsp parsley
8 eggs
2 tbsp milk
200 g shrimp
salt, pepper

Water level in base pan: max.

- 1.** Wash, peel and slice potatoes. Wash and chop rosemary and parsley – use the chopper attachment if you own a Braun food processing appliance.
- 2.** With a portable mixer such as the Braun Multimix, beat eggs and milk. Then add parsley, salt and pepper and mix well.
- 3.** Place potatoes in lower steam basket and sprinkle generously with rosemary.
- 4.** Put shrimp in rice bowl and pour egg mixture over them. Place rice bowl in 2nd steam basket and position it above the potatoes. Steam both for 30 mins.
- 5.** Divide the shrimp omelette into 4 servings, transfer to individual, warmed plates with a pancake turner. Serve with rosemary potatoes on the side.

A light lunch or dinner that even gourmets will enjoy – made easily and to perfection in the Braun MultiGourmet.

Tortilla de Camarones con Patatas al Romero

(dos contenedores)

4 Personas

800 g patatas
1 cucharadita de romero fresco
1 cucharadita de perejil
8 huevos
2 cucharaditas de leche
200 g camarones
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Lavar, pelar y cortar en rodajas las patatas (si tiene una máquina de cocina Braun, use el accesorio cortador).
- 2.** Con la Braun Minipimer, batir los huevos con la leche. Después añadir el perejil, la sal y la pimienta y mezclar bien.
- 3.** Poner las patatas en el contenedor inferior y espolvorear el romero sobre las patatas.
- 4.** Poner los camarones en el Bol de arroz y verter la mezcla de huevo por encima. Poner el Bol de arroz en el 2º contenedor y colocarlo encima de las patatas. Cocer ambos contenedores al vapor durante 30 minutos.
- 5.** Dividir la tortilla de camarones en 4 porciones, y con una pala, ponerla en un plato precalentado. Servir con las patatas al romero.

Constituye un almuerzo o una cena ligera que incluso a los más sibaritas les encantará.

Spicy Perch Rolls with Ginger Butter and Dill Sauce

(for one steam basket)

Serves 4

8 small perch fillets (approx. 800g)
10 g fresh ginger root
1 large tomato
1 fresh, red chilli
2 tbsp fresh dill
50 g butter
juice of 1/2 lemon
1/2 lemon, sliced for the garnish

For the dill sauce:

4 tbsp sour cream
salt, pepper

Water level in base pan: min.

1. Wash perch fillets and place on work-top with skin-side up.
2. Chop ginger very finely. Cut half of the tomato into small cubes. Remove seeds from chilli and also cut into small cubes. Wash and chop dill.
3. For the ginger butter: mix butter with ginger, 1 tbsp dill (save the rest for the dill sauce), salt, pepper and juice of half a lemon; stir in tomato and chilli.
4. Spread butter mixture on perch fillets and roll up the fillets from head to tail.
5. Put perch rolls into steam basket and poach for 20 mins.
6. Mix a little juice from drip pan with sour cream to make the dill sauce, add rest of dill and season to taste with salt and pepper.
7. Arrange perch rolls on serving dish and pour the dill sauce over it. Garnish with lemon and tomato slices.

Instead of perch, you can also use pike fillets for this recipe, if you wish.

Rollos Picantes de Perca con Salsa de Eneldo

(un contenedor)

4 Personas

8 filetes pequeños de perca (aprox. 800 g)
10 g raíz de jengibre fresco
1 tomate grande
1 chile rojo fresco
2 cucharaditas de eneldo fresco
50 g de mantequilla
1/2 limón en zumo
1/2 limón en rodajas

Para la salsa de eneldo:

4 cucharaditas de yogurt
sal y pimienta

Nivel de agua en la base: mínimo

1. Lavar los filetes de perca y colocarlos con la piel hacia arriba.
2. Picar el jengibre muy fino. Cortar la mitad del tomate en trocitos. Quitar la semilla del chile y cortarlo en trocitos. Lavar y picar el eneldo.
3. Para la mantequilla de jengibre: mezclar la mantequilla con el jengibre, 1 cucharadita de eneldo (guardar el resto para la salsa de eneldo), sal, pimienta y el zumo de medio limón. Añadir tomate y chile.
4. Esparcir la mantequilla de eneldo sobre los filetes de perca y enrollarlos de la cabeza a la cola.
5. Poner los rollos de perca en el contenedor y cocer durante 20 minutos.
6. Mezclar un poco de líquido de la bandeja recogedora con el yogurt para hacer la salsa de eneldo; añadir el resto de eneldo y sazonar con sal y pimienta.
7. Colocar los rollos de perca en una fuente y verter la salsa de eneldo por encima. Decorar con las rodajas de limón y el tomate.

En lugar de perca se puede utilizar también filetes de lucio si se desea.

Truites au bleu

(for one steam basket)

Serves 2

2 whole trout
1 tbsp lemon juice
2-3 sprigs of parsley
4 lemon slices

Water level in base pan: min.

1. Finely chop parsley – with a chopper attachment of a Braun food processing appliance, for instance. Clean trout and wash well. Place in steam basket. Drizzle with lemon juice and steam for 20 mins.

2. Carefully remove trout from the steam basket with a pancake turner and place on serving dish. Sprinkle chopped parsley over trout and garnish with lemon slices.

Serving suggestion: Boiled potatoes topped with melted butter and a dry white wine make a perfect complement to this classic fish dish.

Truchas “Au bleu”

(un contenedor)

2 Personas

2 truchas enteras
1 cucharadita de zumo de limón
2 ó 3 ramitas de perejil
4 rodajas de limón

Nivel de agua en la base: mínimo

1. Picar el perejil (con el Accesorio Picador de Braun Minipimer). Limpiar y lavar la trucha. Colocarla en el contenedor, rociar con zumo de limón y cocer al vapor durante 20 minutos.

2. Retirar con cuidado la trucha del contenedor con una pala y colocarla en un plato. Espolvorear con perejil picado y decorar con rodajas de limón.

Un complemento perfecto de este clásico plato de pescado son las patatas hervidas con mantequilla derretida por encima y un vino blanco seco.



Prawn Kebabs on Dill Potato Bed

(for one steam basket)

Serves 4

16 prawns, shelled
lemon juice
400 g potatoes
salt, dill
4 little wooden skewers
(e.g. 1/2 a kebab skewer)

Water level in base pan: max.

- 1.** Thread prawns onto 4 little wooden skewers and sprinkle with lemon juice. Wash, peel and cut potatoes into large cubes. Chop dill.
- 2.** Insert a divider into the steam basket. Put potato cubes in one section. Sprinkle with dill.
- 3.** Put prawn kebabs in other section of steam basket. Steam kebabs and potatoes for 25 mins.
- 4.** Season potatoes with salt to taste. Transfer to serving bowl and stick prawn kebabs between the potatoes.

Serving suggestion: A dry Italian or French white wine goes along perfectly with the exquisitely light, gourmet dish.

Kebabs de Langostino sobre Lecho de Patatas al Eneldo

(un contenedor)

4 Personas

16 langostinos
zumo de limón
400 g patatas
4 pequeñas brochetas de madera
(p.ej. 1/2 brocheta de kebab)
sal, eneldo

Nivel de agua de la base: máximo

- 1.** Pinchar los langostinos en las brochetas de madera. Rociar con zumo de limón. Lavar, pelar y cortar las patatas en trozos. Picar el eneldo.
- 2.** Insertar el separador en el contenedor. Colocar los trozos de patata en una sección. Espolvorear con el eneldo.
- 3.** Colocar los kebabs de langostino en la otra sección del contenedor. Cocer todo durante 25 minutos.
- 4.** Sazonar las patatas y ponerlas en una fuente, intercalando las brochetas.

Un vino blanco seco de Italia o Francia va perfectamente con este exquisito y ligero guiso.

Caribbean Mussel Rice

(for one steam basket)

Serves 4

1 kg mussels
200 g basmati rice
50 g wild rice
350 ml water for the rice
3 pineapple slices (approx. 150 g)
1 small piece ginger root
oregano, salt, pepper

Water level in base pan: max.

- 1.** Wash and scrub mussels. Place in steam basket and steam for 20 mins. Then remove mussels and allow to cool a little.
- 2.** Put basmati and wild rice in rice bowl with the water. Insert rice bowl into steam basket and steam for 20 mins.
- 3.** Meanwhile peel and chop ginger finely. Cut pineapple into pieces.
- 4.** After steaming time is over, season rice with oregano, salt and pepper. Add pineapple cubes and ginger and stir. Steam rice mixture for another 20 mins.
- 5.** Meanwhile remove mussel flesh from shells, except for 4 mussels for the garnish.
- 6.** When the rice is crisp-tender, transfer it to a serving bowl and fold in the shelled mussels. Garnish with the 4 mussels in their shells.

Serving suggestion: A lettuce salad with a dressing made of vinegar, olive oil, mustard and herbs is perfect to serve as a starter or along with this light, exotic rice dish.

Arroz Caribeño con Mejillones

(un contenedor)

4 Personas

1 kg mejillones
200 g arroz basmati
50 g arroz salvaje
350 ml agua para el arroz
3 rodajas de piña
1 pequeña raíz de jengibre
oregano, sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Lavar y limpiar los mejillones. Colocarlos en el contenedor y cocerlos al vapor durante 20 minutos. Retirar y dejar enfriar un poco.
- 2.** Poner arroz basmati y el arroz salvaje en el Bol de arroz con agua. Poner el Bol de arroz en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos.
- 3.** Entretanto, pelar y picar el jengibre. Cortar la piña en trozos.
- 4.** Después del tiempo de precocción sazonar el arroz con sal, orégano y pimienta. Añadir trozos de piña y jengibre. Removerlo. Cocer al vapor otros 25 minutos.
- 5.** Entretanto quitar las valvas a los mejillones con excepción de 4 que serán utilizados para decorar. Añadirlos éstos al arroz.
- 6.** Cuando el arroz esté al dente, ponerlo en una fuente y decorarlo con los 4 mejillones enteros.

Una ensalada de lechuga con una vinagreta de aceite de oliva, mostaza y hierbas es perfecto como entrante o para acompañar este ligero y exótico guiso de arroz.

Poached Bream with Herb Potatoes

(for two steam baskets)

Serves 4

1 bream (approx. 600 g) (or bluegill)
800 g potatoes
1 bunch dill
2 garlic cloves
Juice of 1/2 lemon
1/2 lemon in slices

Water level in base pan: max.

1. Wash, peel and cube potatoes. Coarsely chop two-thirds of the dill.
2. Put potatoes in lower steam basket and sprinkle with dill.
3. Clean and wash fish; pat dry. Finely chop garlic and rub into inside of the fish. Drizzle lemon juice over fish and put in upper steam basket.
4. Steam potatoes and fish together for 35 mins.
5. Carefully remove fish from steam basket with a pancake turner and transfer to warmed serving dish.
6. Arrange potatoes around fish, garnish with dill and lemon slices.

Serving suggestion: Tastes delicious with a bowl of green salad with a vinegar-and-oil dressing. Due to its oval shape, the Braun MultiGourmet is ideally suited for whole fish – and, for connoisseurs, poaching is the method of choice: the fish retains its fine, natural flavour, stays firmer and juicier.

Besugo con Patatas a las Hierbas

(dos contenedores)

4 Personas

1 besugo (aprox. 800 g)
800 g patatas
1 manojo de eneldo
2 dientes de ajo
1/2 limón en zumo
1/2 limón en rodajas

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar, pelar y trocear las patatas. Picar 2/3 partes del eneldo.
2. Poner las patatas en el contenedor inferior y esparcir el eneldo.
3. Limpiar y lavar el pescado; secarlo. Picar el ajo y frotar el interior del pescado. Rociar con limón y ponerlo en el contenedor superior.
4. Cocer al vapor las patatas y el pescado juntos durante 35 minutos.
5. Con cuidado levantar el pescado del contenedor con una pala y ponerlo en una fuente precalentada.
6. Poner las patatas alrededor del pescado. Decorar con eneldo y rodajas de limón.

Es ideal acompañado con lechuga a la vinagreta. Debido a su diseño ovalado, el Braun MultiGourmet es ideal para pescados enteros, y para “connoisseurs”, es el método adecuado: el pescado conserva su sabor natural, es más consistente y más jugoso.



Paella

(for one steam basket)

Serves 2

1 chicken leg
3 tbsp oil
2 garlic cloves
1 onion
50 g salami
2 tomatoes
1 small green pepper
2 tbsp peas
200 g long-grain rice
150 ml chicken stock
3 tbsp white wine
1 tsp ground saffron
salt, pepper
100 g flesh of mussels
4 king prawn tails in shells

Water level in base pan: max.

1. Divide chicken leg in two parts. Finely chop garlic and onion (use the chopper attachment, if you own a Braun food processing appliance). Cube salami and tomatoes. Remove seeds from pepper and cut in strips.

2. In a frying pan, sauté chicken pieces in oil on both sides until golden. Add garlic and onion and sauté for 5 mins. Remove from frying pan.

3. Sauté salami, tomatoes and pepper strips for 5 mins. in the frying pan.

4. Put rice, peas, chicken stock, white wine, saffron, salt and pepper in the rice bowl and mix well.

5. Add chicken leg and salami-tomato-pepper mixture to the rice. Place in rice bowl, insert into steam basket and steam for 45 mins.

6. After steaming time is over, stir rice, place flesh of mussels and king prawn tails on top of it and steam for another 15 mins.

7. Remove king prawn tails. Carefully transfer paella from the rice bowl onto a warmed serving dish. Garnish with king prawn tails and serve.

Paella

(un contenedor)

2 Personas

1 muslo de pollo
3 cucharaditas de aceite
2 dientes de ajo
1 cebolla
50 g salami
2 tomates
1 pimiento verde pequeño
2 cucharaditas de guisantes
200 g arroz de grano largo
150 ml caldo de pollo
3 ml vino blanco
1 cucharadita de azafrán molido
100 g mejillones frescos
4 colas de langostinos sin pelar
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Cortar el muslo de pollo en dos partes. Picar el ajo y la cebolla con el Accesorio Picador de Braun Minipimer. Cortar el salami y los tomates en trocitos. Quitar las semillas del pimiento y cortarlo a tiras.

2. En una sartén saltear los trozos de pollo hasta que se doren. Añadir el ajo y la cebolla y saltear 5 minutos. Reservar.

3. En la sartén saltear el salami, el tomate y las tiras de pimiento durante 5 minutos.

4. Poner el arroz, los guisantes, el caldo de pollo, el vino blanco y el azafrán en el Bol de arroz y mezclarlo todo bien.

5. Añadir el muslo de pollo y la mezcla de salami, tomates y pimienta al arroz, y ponerlo en el Bol. Insertarlo en el contenedor y cocer al vapor durante 45 minutos.

6. Acabado el tiempo de cocción, remover el arroz y colocar los mejillones y langostinos en el arroz, dejándolo cocer 15 minutos más.

7. Pelar las colas de langostino. Retirar la paella del Bol de arroz y colocarla en un plato precalentado. Decorar con las colas de langostino.



Fillet of Salmon with Paprika Rice

(for two steam baskets)

Serves 4

4 small salmon fillets
1 garlic clove
1 small bunch parsley
50 g ham, raw
250 g long-grain rice
350 ml water for the rice
1 tsp paprika
salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Chop garlic and parsley – with a chopper attachment of a Braun food processing appliance, for instance.
2. Put rice in rice bowl, pour in the water and season with paprika, salt and pepper. Mix in chopped garlic and parsley. Insert rice bowl into steam basket and steam for 25 mins.
3. Meanwhile cube the ham.
4. After steaming time is over, remove steam basket with the rice bowl in it and stir the rice.
5. Place salmon fillets in 2nd steam basket and spread ham cubes on top of fillets.
6. Position steam baskets in the food steamer: the basket with the salmon fillets underneath, the basket with the rice bowl on top. Steam both for another 20 mins.
7. Transfer salmon and rice to 4 warmed plates, sprinkle with a little parsley and serve immediately.

Serving suggestion: This gourmet dish is very easy to prepare. Serve with a dry white wine, if you like.

Filetes de Salmón con Arroz de Pimentón

(dos contenedores)

4 Personas

4 pequeños filetes de salmón
1 diente de ajo
1 pequeño manojo de perejil
50 g de jamón crudo
250 g arroz de grano largo
350 ml agua para el arroz
1 cucharadita de pimentón
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Picar el ajo y el perejil (si tiene una Braun Minipimer, use el Accesorio Picador)
2. Poner el arroz en el Bol de arroz, echar agua y sazonar con pimentón, sal y pimienta. Añadir el ajo y el perejil picado y mezclarlo. Poner el Bol de arroz en el contenedor y cocer al vapor durante 25 minutos.
3. Entretanto, cortar el jamón en trocitos.
4. Una vez cocido, retirar el Bol con el arroz para removerlo.
5. Poner los filetes de salmón en el 2º contenedor y echar el jamón troceado encima.
6. Colocar los recipientes en el Braun Multigourmet. El contenedor con los filetes de salmón en la parte inferior y el Bol de arroz en la superior. Cocer ambos otros 20 minutos.
7. Poner el salmón y el arroz en 4 platos precalentados, esparcir un poco de perejil y servirlo enseguida.

Este plato de sibarita es muy fácil de preparar. Servir con un vino blanco seco si se quiere.

Stockfish Stew with Leek Potatoes

(for two steam baskets)

Serves 4

500 g stockfish
 1/4 l water for the broth
 2 garlic cloves
 500 g leeks
 500 g potatoes
 1 bay leaf
 1/2 tsp paprika
 salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Soak stockfish for 24 hours at least, replace soaking water once or twice during that time. Remove flesh and cut in large cubes.
2. Finely chop garlic. Wash and trim leeks and slice in rings. Peel potatoes and cut into slices. (Use the large slicing disc if you own a Braun food processing appliance).
3. Put stockfish, bay leaf, paprika and garlic in the rice bowl. Add the water. Place rice bowl in steam basket and steam for 15 mins.
4. Put potatoes and leeks in 2nd steam basket.
5. After steaming time is over, remove steam basket (with the rice bowl in it) from the food steamer.
6. Insert the steam basket with potatoes and leeks into food steamer and position other steam basket (with the rice bowl in it) on top. Steam both for another 25 mins.
7. Transfer potatoes, leeks and fish to a soup tureen, pour in vegetable juice from the drip pan and season to taste with a little salt and pepper, if necessary.

Guiso de Bacalao con Patatas y Puerros

(dos contenedores)

4 Personas

500 g bacalao
 1/4 l agua para caldo
 2 dientes de ajo
 500 g puerros
 500 g patatas
 1 hoja de laurel
 1/2 cucharita de pimentón
 sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Poner al remojo el bacalao por lo menos 24 horas, cambiando el agua por lo menos dos veces. Quitar la piel y cortar la carne en cubitos.
2. Picar ajo. Lavar y arreglar los puerros y cortarlos en rodajas (si tiene la máquina de cocina Braun, utilice el cortador de rodajas).
3. Poner el bacalao, la hoja de laurel, el pimentón y el ajo en el Bol de arroz. Añadir agua. Colocar el Bol en el contenedor. Cocerlo al vapor durante 15 minutos.
4. Poner las patatas y puerros en el 2º recipiente de vapor.
5. Después del tiempo de cocción, retirar el contenedor con el Bol del Braun Multi-Gourmet.
6. Colocar el contenedor con las patatas y los puerros en el Braun MultiGourmet y el Bol en el contenedor superior. Cocer ambos al vapor durante 25 minutos.
7. Volcar las patatas, puerros y pescado en una sopera. Añadir el jugo de la verdura de la bandeja recogedora y sazonar con algo de sal y pimienta si es necesario.

Überprüfen: unterschiedliche Dressingmengen

Salad of Prawns and Green Beans in Lemon Dressing**(for two steam baskets)**

Serves 4

750 g green beans
500 g prawns, shelled

For the dressing:

2 tbsp tarragon
2 tbsp chives
1 garlic clove
4 tbsp tarragon vinegar
6 tbsp olive oil
1 tbsp lemon juice
salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Wash and trim beans. Cut into pieces about 5 cm. long. (Use the bean slicer if you own a Braun Multisystem – it slices them perfectly in no time at all.). Place beans in lower steam basket.

2. Clean prawns and pat dry. Place in 2nd steam basket. Position prawns above beans and steam both for 30 mins.

3. For the lemon dressing: Finely chop tarragon, chives and garlic. Mix in vinegar, olive oil and lemon juice. Add salt and pepper to taste. (The chopper attachment of a Braun handblender chops herbs and mixes the lemon dressing in a single go – in no more than a matter of seconds.)

4. Remove beans and prawns from steam baskets and leave to cool a little.

5. Transfer prawns to salad bowl and pour lemon dressing over the prawns. Add beans, mix and let stand for at least 2 hours before serving.

Serving suggestion: This salad is ideal to prepare in advance and makes a delicious starter. Serve dry white wine with it, if you like.

Ensalada de Langostinos y Judías Verdes con Salsa de Limón**(dos contenedores)**

4 Personas

750 g judías verdes
500 g langostinos

Para la salsa:

2 cucharaditas de estragón
2 cucharaditas de cebollino
2 cucharaditas de clavo
1 diente de ajo
1 cucharadita de vinagre de estragón
1 cucharadita de zumo de limón
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar y limpiar las judías. Cortar en trozos de 5 cm de largo (si tiene la máquina de cocina Braun, utilice el cortador de judías). Poner las judías en el contenedor inferior.

2. Limpiar los langostinos y secarlos. Ponerlos en el 2º contenedor encima de las judías y cocer ambos al vapor durante 30 minutos.

3. Para la salsa de limón: Picar estragón, clavos y ajo. Mezclarlos con vinagre, aceite de oliva y zumo de limón. Añadir sal y pimienta (si tiene la Braun Minipimer, use el Accesorio Picador para las hierbas: hará la salsa de limón a la vez y en un instante).

4. Retirar las judías y langostinos del recipiente de vapor. Dejar enfriar.

5. Poner los langostinos en una ensaladera y echar la salsa de limón sobre los langostinos. Añadir las judías, mezclar todo y dejar reposar 2 horas antes de servir.

Esta ensalada se puede preparar de antemano. Es un entrante delicioso. Servir con vino blanco seco si que quiere.

Turkey Scallopini with Fine Herbs

(for one steam basket)

Serves 4

4 small turkey scallops, 100 g each

1/2 bunch parsley

1/2 bunch chives

4 leaves of lemon balm

1 lemon

salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Finely chop parsley, chives and lemon balm. (Use the chopper attachment, if you own a Braun food processing appliance.) Add juice of half a lemon, stir well and let set.

2. Wash turkey scallops and pat dry. Place in steam basket and steam for 25 mins.

3. Arrange scallops on a serving dish, spread herb mixture over scallops and garnish with lemon slices.

Serving suggestion: Serve with parsley potatoes, if you like.

Escalopas de Pavo con Finas Hierbas

(un contenedor)

4 Personas

4 escalopas de pavo pequeñas

(100 g cada una)

1/2 manojo de perejil

1/2 manojo de cebollinos

1/2 corteza de limón

1 limón

sal y pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Picar perejil, cebollinos y corteza de limón (si tiene máquina de cocina Braun, use el Accesorio Picador). Añadir zumo de 1/2 limón, removerlo bien y dejarlo reposar.

2. Lavar las escalopas de pavo y secarlas. Poner en el contenedor y cocer al vapor durante 25 minutos.

3. Colocar las escalopas de pavo en una fuente, esparcir la mezcla de hierbas por encima y decorar con rodajas de limón.

Servir acompañado de patatas al perejil, si se desea.

Wieners on Leek Vegetables

(for one steam basket)

Serves 4

800 g leeks
16 small party wieners
1 small bunch parsley

For the sauce:

3 tbsp sour cream
salt

Water level in base pan: max.

1. Wash leeks. Cut off the dark green parts so that only the white and light green parts remain. Cut into pieces 3 to 4 cm in length. Insert a divider into steam basket (2:1). Put leeks in larger section of steam basket and steam for 15 mins.

2. Prick sausages with a fork and place in smaller section of steam basket. Steam together with leeks for another 6 mins.

3. Finely chop parsley.

4. Mix a little of the liquid from the drip pan with the sour cream. Season with a little salt, if necessary.

5. On a warmed platter, arrange wieners on leeks and garnish with chopped parsley. Serve with the sauce.

Salchichas con Puerros

(un contenedor)

4 Personas

800 g puerros
16 pequeños frankfurts
aperitivo

Para la salsa:

3 cucharaditas de yogurt o nata
agria líquida

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar los puerros. Quitar la parte verde oscura de modo que quede la parte blanca o verde clara. Cortar en piezas de 3 ó 4 cm. de largo. Insertar el separador en el contenedor (2:1). Poner los puerros en la sección más grande del contenedor y cocer al vapor durante 15 minutos.

2. Pinchar las salchichas con un tenedor y colocarlas en la sección más pequeña del contenedor.

3. Picar el perejil.

4. Mezclar un poco del líquido de la bandeja recogedora con la nata agria. Sazonar con un poco de sal si es necesario.

5. En una fuente precalentada poner las salchichas y los puerros. Decorar con perejil. Servir con la salsa.

Chicken Escalopes with Tomatoes and Dill Potatoes

(for two steam baskets)

Serves 4

4 small chicken scallops
2 tomatoes
1 garlic clove
4 small slices Emmenthal cheese
800 g small new potatoes
1/2 tsp oregano
1 bunch dill

Water level in base pan: max.

- 1.** Wash and cube tomatoes. Slice garlic thinly. Wash dill, remove from stalks and chop.
 - 2.** Wash and peel potatoes. Place in lower steam basket. Sprinkle dill generously over potatoes.
 - 3.** Wash chicken scallops and pat dry. Place scallops in black insert, and put black insert into upper steam basket. Cover with tomatoes and garlic, then lay Emmenthal slices on top. Season with oregano.
 - 4.** Steam potatoes and chicken escalopes together for 35 mins.
 - 5.** Transfer potatoes to warmed serving bowl and arrange chicken scallops on warmed platter. Serve immediately.
- Tastes great on the side: lettuce salad with vinegar-and-oil dressing.

Escalopas de Pollo con Tomates y Patatas al Eneldo

(dos contenedores)

4 Personas

4 escalopas de pollo pequeñas
2 tomates
1 diente de ajo
4 pequeñas rodajas de queso Emmenthal
800 g patatas nuevas pequeñas
1/2 cucharadita de orégano
sal y pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Lavar y trocear los tomates. Cortar el ajo en trocitos. Lavar el eneldo, quitar los troncos y picarlo.
 - 2.** Lavar y pelar las patatas. Ponerlas en el contenedor inferior. Esparcir eneldo abundantemente sobre las patatas.
 - 3.** Lavar las escalopas de pollo y secarlas. Poner el contenedor negro en el contenedor superior. Cubrir con tomates y ajo; después poner rodajas de queso encima. Sazonar con orégano.
 - 4.** Cocer al vapor las patatas y las escalopas de pollo durante 35 minutos.
 - 5.** Colocar las patatas en una fuente precalentada y las escalopas de pollo en un plato precalentado. Servir al momento.
- Como acompañamiento va bien la lechuga a la vinagreta.

Chicken Curry with Mushrooms

(for one steam basket)

Serves 4

500 g breast of chicken
6 fresh sage leaves
1 tbsp lemon juice
1 small onion
2 tomatoes
1 apple
1 small green pepper
150 g button mushrooms
1/8 l chicken stock
2 tbsp curry powder
salt, pepper
4 tbsp single cream

Water level in base pan: max.

- 1.** Wash breast of chicken, pat dry and cut in strips about 1 cm thick.
- 2.** Cut two sage leaves into small strips. Chop onion. Cube tomatoes and apple. Cut pepper into strips. Wash mushrooms.
- 3.** Pour chicken stock into rice bowl. Add chicken, lemon juice, sage strips and spices and stir well. Add onion, tomatoes, apple, pepper and mushrooms. Put rice bowl in steam basket and steam for 40 mins.
- 4.** After steaming time is over, fold in the cream. Then transfer the chicken curry to a warmed dish, garnish with remaining sage leaves and serve hot.

Pollo al Curry con Setas

(un contenedor)

4 Personas

500 g pechugas de pollo
6 hojas de salvia
1 cucharadita de limón
1 cebolla pequeña
2 tomates
1 manzana
1 pimiento verde pequeño
150 g champiñones
25 ml caldo de pollo
2 cucharaditas de curry
sal, pimienta
4 cucharaditas de nata líquida

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Lavar las pechugas de pollo, secarlas y cortarlas en tiras de 1 cm de grosor aprox.
- 2.** Cortar 2 hojas de salvia en tiras pequeñas. Picar la cebolla. Cortar el pimiento en tiras. Lavar los champiñones.
- 3.** Echar el caldo de pollo en el Bol de arroz. Añadir el pollo, zumo de limón, las tiras de salvia y las especias y removerlo bien. Añadir la cebolla, los tomates, la manzana, la pimienta y los champiñones. Colocar el Bol en el contenedor y cocer al vapor durante 40 minutos.
- 4.** Acabada la cocción, añadir la nata líquida. A continuación, poner el pollo al curry en un plato precalentado y decorar con las hojas de salvia restantes. Servir muy caliente.



Coq au Vin

(for one steam basket)

Serves 4

4 small chicken legs
4 spring onions
100 g bacon
1/4 l burgundy
200 g small button mushrooms
parsley, thyme, bay leaf
nutmeg, ground
salt, pepper

Water level in base pan: max.

1. Wash and coarsely chop spring onions. Cut bacon in cubes. Chop parsley and thyme. Wash and trim mushrooms.
2. Remove skin from chicken legs, wash and pat dry thoroughly. Place in rice bowl together with spring onions, bacon and burgundy wine. Add herbs and spices.
3. Place rice bowl in steam basket and steam for 30 mins. Then add mushrooms and steam for another 20 mins.
4. Arrange chicken legs on a warmed serving platter. Serve with wine sauce from rice bowl.

Serving suggestion: Butter croutons are a classical accompaniment for coq au vin: Cut slices of white bread (without the crust) diagonally in half to form triangles. Rub each triangle with fresh garlic and sauté in butter in a frying pan over low heat until golden brown and crispy.

Pollo al Vino

(un contenedor)

4 Personas

4 pequeños muslos de pollo
4 cebollas tiernas
100 g bacón
1/4 l vino de Borgoña
200 g champiñones
perejil, tomillo, hoja de laurel,
nuez moscada molida,
sal, pimienta

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar y picar las cebollas tiernas. Cortar el bacón en trocitos. Picar el perejil y el tomillo. Lavar y arreglar las setas.
2. Quitar la piel de los muslos de pollo, lavar, secar y sazonar. Ponerlos en el Bol de arroz junto con las cebollas tiernas, el bacón y el vino. Añadir hierbas y especias.
3. Colocar el Bol en el contenedor y cocer al vapor durante 30 minutos.
4. Después añadir los champiñones y cocer al vapor otros 20 minutos.
5. Poner los muslos de pollo en un plato precalentado. Servir con salsa de vino del Bol.

Los picatostes de mantequilla son un acompañante clásico del pollo al vino: cortar rebanadas de pan blanco (sin corte) en diagonal para formar triángulos. Frotar cada triángulo con ajo y saltear con mantequilla en una sartén hasta que adquiera un color dorado y estén crujientes.



Meatballs on Savoy Cabbage

(for two steam baskets)

Serves 4

500 g ground meat
600 g savoy cabbage
1 egg
1 small onion
salt, pepper, paprika, nutmeg
6 tbsp breadcrumbs
3 tbsp semolina

Water level in base pan: max.

- 1.** Finely chop onion. Coarsely chop cabbage.
- 2.** Knead ground meat, egg, onion and spices to make a meat farce. Add enough breadcrumbs and semolina to make the farce firm and easy to shape.
- 3.** Form eight meatballs of equal size and place in lower steam basket.
- 4.** Place savoy cabbage in 2nd steam basket, position above meat balls and steam both for 40 mins.
- 5.** Put cabbage in a warmed vegetable dish and pour vegetable liquid from the drip pan over it. Arrange the meatballs on top. Serve hot.

A Braun Multipractic Plus or Braun Multisystem saves time and work in processing the food for this recipe: Chop the cabbage with the coarse slicing disc. Use the blade to make the minced meat from 500 g of beef and to chop the onion. Mix the farce with the kneading attachment.

Albóndigas con Col

(dos contenedores)

4 Personas

500 g carne
600 g col
1 huevo
1 cebolla pequeña
sal, pimienta, pimentón, nuez moscada
6 cucharaditas de pan rallado
3 cucharaditas de sémola

Nivel de agua en la base: máximo

- 1.** Picar la carne con el Accesorio Picador de Braun Minipimer.
- 2.** Picar la cebolla. Cortar la col.
- 3.** Amasar la carne picada, el huevo, la cebolla y las especias para hacer el picadillo. Añadir bastante pan rallado y sémola para que el picadillo espese y sea fácil de trabajar.
- 4.** Hacer ocho albóndigas del mismo tamaño, colocarlas en el contenedor inferior.
- 5.** Poner la col en el segundo contenedor. Colocarla encima de las albóndigas. Cocer ambas al vapor durante 40 minutos.
- 6.** Poner la col en un plato precalentado y verter por encima el líquido de la verdura de la bandeja recogedora. Distribuir las albóndigas encima de la col. Servir muy caliente.

MultiGourmet

BRAUN



min 15 - 45



10 - 15



15 - 35



35 - 50



25 - 30



10 - 20



Old Fashioned Apple Compote

(for one steam basket)

Serves 4

1 kg apples
2 sachets vanilla sugar
2 tbsp sugar
1 tsp cinnamon
100 g raisins
100 g almond slivers
3 tbsp lemon juice

Water level in base pan: max.

- 1.** Peel and core apples and cut into eighths. Place in steam basket. Add vanilla sugar and sugar and mix. Sprinkle with raisins and almond slivers and steam for 15 mins.
- 2.** Put apple compote into a bowl. Mix apple juice from the drip pan with lemon juice and cinnamon and pour over apples.
- 3.** Allow compote to cool to room temperature and then chill in refrigerator.

Compota de Manzana de la Abuela

(un contenedor)

4 Personas

1 kg manzana
2 bolsitas de azúcar de vainilla
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de canela
100 g pasas
100 g almendras picadas
3 cucharaditas de zumo de limón

Nivel de agua de la base: máximo

- 1.** Pelar las manzanas, quitar el corazón y cortarlas en ocho partes. Colocarlas en el contenedor, añadir azúcar de vainilla, azúcar y mezclar. Esparcir pasas y almendras y cocer al vapor durante 15 minutos.
- 2.** Poner la compota de manzana en una fuente. Mezclar el zumo de la manzana de la bandeja recogedora con el zumo del limón y la canela y verter sobre las manzanas.
- 3.** Dejar enfriar la compota a temperatura ambiente y después poner en el refrigerador.

Rice Pudding with Stewed Fruit

(for one steam basket)

Serves 4

250 g pudding rice

$\frac{3}{4}$ l milk

2 tbsp sugar

1 sachet vanilla sugar

2 nectarines

2 tbsp blueberries

150 g strawberries

Water level in base pan: max.

1. Mix rice, milk, sugar and vanilla sugar in rice bowl. Place the rice bowl in steam basket and steam for 50 mins.

2. In the meantime, wash nectarines and cut into small pieces. Wash blueberries and strawberries; cut strawberries in half.

3. After steaming time is over, fold fruit into rice and steam for another 10 mins.

Pudín de Arroz con Compota de Frutas

(un contenedor)

4 Personas

250 g arroz para el pudín

$\frac{3}{4}$ l leche

2 cucharaditas de azúcar

1 bolsita de azúcar de vainilla

2 nectarinas

2 cucharaditas de arándanos

150 g de fresas

Nivel de agua en la base: máximo

1. Mezclar el arroz, la leche y el azúcar de vainilla en el Bol de arroz. Colocarlo en el contenedor y cocer al vapor durante 50 minutos.

2. Entretanto, lavar las nectarinas y cortarlas en trocitos. Lavar los arándanos y las fresas. Cortar las fresas por la mitad.

3. Una vez cocido, mezclar la fruta con el arroz y cocer al vapor durante 10 minutos más.

Austrian Plum Dumplings

(for one steam basket)

Serves 4

For the dough:

250 g flour
1 egg
100 ml milk
40 g sugar
40 g margarine
20 g dried yeast

For the filling:

3 tbsp plum purée
(or marmelade)
2 tbsp rum
1 tsp cinnamon

For the sauce:

150 g butter
3 tbsp poppy seeds
3 tbsp sugar

Water level in base pan: max.

1. (If you own a Braun food processing appliance, use the kneading attachment to make the dumpling dough:) Knead flour, warmed milk, sugar, margarine and yeast. Let rise for 30 mins.
2. Mix plum purée with rum and cinnamon.
3. Then divide dough into 4 equal portions, press each portion flat and place one teaspoonful of plum purée mixture in the centre.
4. Lap over dough ends and form round dumplings in your hand. Place in rice bowl. Dumplings must not touch each other. Leave to rise for 10 mins. in the rice bowl. Then place rice bowl in steam basket and steam for 30 mins.
5. Shortly before the steaming time is over, melt butter in a pan, stir in sugar and, finally, add poppy seeds. Simmer over low heat for 5 mins.
6. Arrange dumplings on a plate and pour the buttery poppy seed sauce over the dumplings. Serve hot.

Rosquillas Austriacas con Ciruelas

(un contenedor)

4 Personas

Para la masa:

250 g harina
1 huevo
100 ml leche
40 g azúcar
40 g margarina
20 g levadura de panadero

Para el relleno:

3 cucharaditas de puré de ciruelas
(o mermelada)
2 cucharaditas de ron
1 cucharadita de canela

Para la salsa:

150 g de mantequilla
3 cucharaditas de semilla de anís
3 cucharaditas de azúcar

Nivel de agua en la base: máximo

1. Si tiene la máquina de cocina Braun, usar el Accesorio Amasador para hacer la masa de las bolitas. Amasar harina, leche caliente, azúcar, margarina y levadura. Dejar reposar la masa durante 30 minutos.
2. Mezclar el puré de ciruela con el ron y la canela.
3. Hacer 4 partes iguales, aplanar cada porción y poner en el centro una cucharada de la mezcla de ciruela.
4. Juntar cada extremo de la masa, previamente estirada, para hacer las rosquillas. Ponerlas en el Bol. Las rosquillas no deben tocarse entre sí. Dejarlas reposar durante 10 minutos. Después, colocar el Bol en el contenedor y cocer al vapor durante 30 minutos.
5. Poco antes de terminar el tiempo de cocción, derretir mantequilla en la sartén, añadir azúcar y finalmente las semillas de anís. Rehogar todo 5 minutos.
6. Poner las rosquillas en un plato y esparcir la salsa de anís sobre ellas.



Strawberry Dumplings with Vanilla Sauce

(for one steam basket)

Serves 3

300 g potatoes	2 tsp sugar
1 egg yolk	$\frac{1}{2}$ tsp cinnamon
1 tbsp semolina	6 small fresh
1 tbsp flour	strawberries

Vanilla sauce:

$\frac{1}{4}$ l milk	40 g sugar
10 g butter	1 egg yolk
1 vanilla pod	1 egg white

Water level in base pan: max.

1. Wash potatoes in their skins, put in steam basket and steam for 30 mins. Remove from steam basket and allow to cool.
2. Put milk, butter, sugar and vanilla pod in rice bowl. Place rice bowl in steam basket and steam for 20 mins.
3. Take vanilla pod out of milk mixture and stir in egg yolk. With a portable mixer such as the the Braun Multimix, beat egg white until stiff and fold into milk mixture. Transfer sauce to a bowl.
4. After cooling off, skin potatoes and put through a potato press or a sieve into a bowl. Add egg yolk, semolina, flour, sugar and cinnamon and (with the kneading attachment of a Braun kitchen appliance) knead to make the dumpling dough. Then divide into 6 equal portions.
5. Press each dough portion flat on the palm of your hand; place one strawberry inside, then lap over ends and form a round dumpling.
6. Put dumplings in rice bowl, insert rice bowl in steam basket and steam for 20 mins.
7. When dumplings have cooled off, arrange on dessert plates. Stir through the vanilla sauce again and pour over dumplings.

Pastas de Fresas con Salsa de Vainilla

(un contenedor)

3 Personas

300 g patatas	1 cucharadita de harina
fresas pequeñas	1 cucharadita
1 yema de huevo	de azúcar
1 cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita
de sémola	de canela

Salsa de Vainilla:

$\frac{1}{4}$ l leche	40 g azúcar
10 g mantequilla	1 yema de huevo
1 rama de canela	1 clara de huevo

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar las patatas (sin pelar) y ponerlas en el contenedor para cocerlas durante 30 minutos. Sacar y dejar enfriar.
2. Poner la leche, la mantequilla, el azúcar y la rama de vainilla en el Bol. Colocar en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos.
3. Sacar la rama de vainilla de la leche y añadir la yema de huevo. Con la Braun Minipimer montar la clara de huevo a punto de nieve y mezclarla con la leche. Poner la salsa resultante en el Bol.
4. Después de enfriar y pelar las patatas, pasarlas por el pasapuré. Añadir la yema de huevo, la sémola, la harina, el azúcar y la canela con el Accesorio Amasador de la máquina de cocina Braun. Repartir la masa para hacer 6 bolitas iguales.
5. Aplanar cada bola con la palma de la mano. Poner en el centro una fresa y envolver ésta con la masa, para recuperar la forma de bolas.
6. Poner las bolas en el Bol, introducirlo en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos.
7. Cuando las bolas se hayan enfriado, ponerlas en un plato de postre y verter la salsa de vainilla sobre ellas.

Potato Soufflé with Poached Pears

(for one steam basket)

Serves 4

200 g potatoes	4 small, firm pears
75 g sugar	2 egg whites
2 egg yolks	pinch of salt
100 g candied cherries	butter
50 g raisins	2 tbsp breadcrumbs

Water level in base pan: max.

1. Wash potatoes, place in steam basket and steam for 30 mins. Skin potatoes and put through a potato press or a sieve while still warm. Allow to cool a little.
2. Butter four ramekins (individual soufflé dishes) and dust with breadcrumbs.
3. Dice cherries. Wash raisins and leave to drip in a sieve.
4. With a portable mixer such as the Braun Multimix, beat sugar and egg yolks until creamy. Then combine with the slightly cooled potatoes.
5. Fold cherries and raisins into potato mixture.
6. Beat egg whites with a little salt until stiff and then carefully fold into potato mixture, too.
7. Peel pears, cut into quarters and remove the cores.
8. Fill 4 ramekins half-full with the potato mixture and place in lower steam basket; place pears in 2nd steam basket on top and poach both for 20 mins.

Serving suggestion: A grand finale for a gourmet meal that turns out perfectly in the Braun MultiGourmet. Serve the soufflés directly in the ramekins with the pears. Or: transfer each soufflé carefully to a dessert plate and arrange with 4 pear quarters on the side.

Suflé de Patatas con Peras Escalfadas

(un contenedor)

4 Personas

200 g patatas	4 peras pequeñas y duras
75 g azúcar	2 claras de huevo
2 yemas de huevo	1 pizca de sal
100 g cerezas confitadas	2 cucharaditas de pan rallado
50 g pasas	

Nivel de agua en la base: máximo

1. Lavar las patatas (sin pelar) y ponerlas en el contenedor para cocer al vapor durante 30 minutos. Pelarlas y pasarlas por el pasapuré cuando aún estén calientes. Dejar enfriar después.
2. Untar con mantequilla cuatro ramekins (plato individual para suflé) y espolvorear con pan rallado.
3. Trocear las cerezas. Lavar las pasas y dejarlas escurrir.
4. Con la Braun Minipimer, batir el azúcar y la yema de huevo hasta que esté cremosa. Después, mezclarlo con el puré de patatas ya frío.
5. Añadir las cerezas troceadas y las pasas.
6. Levantar las claras a punto de nieve y añadir una pizca de sal. Después, mezclarlas cuidadosamente con el puré de patatas.
7. Pelar las peras. Cortarlas en cuatro partes. Sacar el corazón.
8. Llenar los 4 ramekins hasta la mitad aprox. y colocarlos en el contenedor inferior; poner las peras troceadas en el contenedor superior. Escalfar ambos durante 20 minutos.

Sirva el suflé con las peras, o bien, coloque cada suflé en un plato de postre y decore con los trozos de pera. Es un gran final para una comida sibarita, que se puede hacer perfectamente con el Braun MultiGourmet.

Hazelnut Pudding with Steamed Peaches

(for two steam baskets)

Serves 4

3 eggs
100 g sugar
 $\frac{3}{8}$ l milk
50 g ground hazelnuts
1 tbsps butter
4 firm fresh peaches

Water level in base pan: max.

1. With a portable mixer such as the the Braun Multimix, beat eggs and sugar until very frothy; fold in milk and hazelnuts.
2. Grease the rice bowl with the soft butter and pour in the pudding mixture. Place in steam basket and steam for 20 mins.
3. Meanwhile halve the peaches, remove the stone and put in 2nd steam basket with the skins facing downward.
4. After steaming time is over, remove steam basket with the pudding from the food steamer. Then place the steambasket with the peaches into the food steamer and position the steam basket with the pudding on top. Steam both for another 10 mins.
5. When done, put rice bowl with the pudding in refrigerator and chill for at least 4 hours. Peel skins off peaches and chill, too.
6. To serve, slice the hazelnut pudding and arrange on plates with peach halves on the side.

Pudín de Avellanas con Compota de Melocotones

(dos contenedores)

4 Personas

3 huevos
100 g azúcar
375 ml leche
50 g avellana molida
1 cucharadita de mantequilla
4 melocotones frescos y duros

Nivel de agua en la base: máximo

1. Con la Braun Minipimer, batir los huevos y el azúcar hasta que estén espumosos. Añadir la leche y las avellanas.
2. Untar el Bol de arroz con mantequilla y verter la mezcla del pudín. Colocar en el contenedor y cocer al vapor durante 20 minutos.
3. Entretanto, partir los melocotones por la mitad. Quitar los huesos y ponerlos en el 2º contenedor con la piel hacia abajo.
4. Una vez terminada la cocción, retirar el recipiente del Braun MultiGourmet. Después, colocar el contenedor con los melocotones en el Braun MultiGourmet y colocar el contenedor con el pudín en la parte superior. Cocinar ambos al vapor durante 10 minutos.
5. A continuación, poner el Bol de arroz con el pudín en el refrigerador por lo menos 4 horas. Quitar la piel de los melocotones y ponerlos también en el refrigerador.
6. Para servir, cortar el pudín de avellanas. Ponerlo en platos y decorar con las mitades de melocotón.



Vegetables and fruits

- Cut off thick stems from cauliflower, broccoli and cabbage.
- Steam leafy, green vegetables for the shortest possible time as they lose colour easily.
- Frozen vegetables should not be thawed before steaming.

Foot	Type	Ca. quantity	Water level	Steam times
Artichokes	fresh	4 (medium)	max.	40 – 45 min
Asparagus	fresh	500 g	max.	30 – 40 min
Beans, runner	fresh, whole or sliced	500 g	max.	25 – 35 min
Broccoli	fresh, florets	500 g	max.	15 – 20 min
Brussels sprouts	fresh	500 g	max.	20 – 25 min
Cabbage	fresh, sliced	500 g	max.	25 – 30 min
Carrots	fresh, sliced	500 g	max.	20 – 25 min
Cauliflower	fresh, florets	500 g	max.	20 – 25 min
Courgettes	fresh, sliced	500 g	max.	15 – 20 min
Fennel	fresh, sliced	500 g	max.	15 – 20 min
Kohlrabi	fresh, in cubes	500 g	max.	20 – 25 min
Leeks	fresh, cut	500 g	max.	15 – 20 min
Mushrooms, button	fresh, whole or sliced	500 g	max.	20 – 25 min (sliced 5 min less)
Potatoes	sliced	500 g	max.	20 – 25 min
Potatoes	unpeeled	500 g	max.	30 – 40 min
Sweetcorn	fresh	2 pieces	max.	55 – 60 min (turn frequently)
Apples	fresh, 1/8 pieces	500 g	min.	10 – 15 min
Pears	fresh, 1/6 pieces	500 g	min.	10 – 15 min

Rice, grains, bakes

- Use the black rice bowl and add required quantity of liquid together with the rice, grains, etc.

Food	Ca. quantity	Water level in the base	Liquid level in the rice bowl	Steam times
Basmati rice	250 g	max.	300 – 400 ml water	35 – 40 min
Long-grain rice	250 g	max.	300 – 400 ml water	35 – 40 min
Brown rice	250 g	max.	300 – 400 ml water	45 – 50 min
Pudding rice	250 g	max.	750 ml milk	60 min
Indian meal (maize)	250 g	max.	750 – 1000 ml water	20 – 25 min

Fish and Seafood

- Frozen fish may be steamed without defrosting if separated before steaming, and the steaming time is extended by approximately 10 %.

Foot	Type	Ca. quantity	Water level	Steam times
Trout	fresh	2 pieces, each 150 g	max.	18 – 25 min
Tuna steaks	fresh	2 pieces, each 200 g	max.	25 – 30 min
Bream	fresh, whole	1 piece, 400 g	max.	17 – 25 min
Rosefish fillets	fresh	2 pieces, each 200 g	min.	15 – 18 min
Pollack fillets	fresh	2 pieces, each 140 g	min.	15 – 18 min
Shrimps	frozen	450 g	max.	15 – 20 min
Mussels	in the shells	1,000 g	max.	18 – 25 min
Squid	frozen	600 g	max.	20 – 25 min
Lobsters	in the shells	2 pieces	max.	30 – 35 min

Meat, Poultry and Eggs

- Tender meat with a little fat is suited best.
- The meat should be well washed and dabbed dry, so that as little juice as possible drips out.
- Puncture eggs first.

Foot	Type	Ca. quantity	Water level	Steam times
Turkey cutlets	fresh	2 pieces, each 150 g	max.	25 – 30 min
Chicken legs	fresh	2 pieces, each 150 g	max.	25 – 30 min
Veal cutlets	fresh	2 pieces, each 150 g	max.	30 – 35 min
Lamb chops	fresh	2 pieces, each 120 g	max.	25 – 30 min
Frankfurter sausages	fresh	2 – 8 (pierce skins)	min.	8 – 10 min
Beef sausages	fresh	2 – 8 (pierce skins)	min.	8 – 13 min
Eggs soft-boiled	in the eggshell	2 – 10 medium size	min.	10 – 13 min
Eggs hard-boiled	in the eggshell	2 – 10 medium size	max.	15 – 20 min

Verduras y frutas

- Quite la parte del tronco de la coliflor, brécol y col. • Cuando cocine al vapor verduras verdes, acorte al máximo el tiempo de cocción ya que pierden color fácilmente.
- Si las verduras están congeladas, no es necesario que las descongele antes de cocinar al vapor.

Alimento	Tipo	Cantidad	Nivel de agua	Tiempo de cocción
Acelgas	frescas	500 gr.	max.	25 – 35 min
Alcachofas	frescas	4 (medias)	max.	40 – 45 min
Brécol	fresco, en ramas	500 gr.	max.	15 – 20 min
Calabacines	frescos, en juliana	500 gr.	max.	15 – 20 min
Cebollas	frescas, enteras	500 gr.	max.	25 – 35 min
Col	fresca, en juliana	500 gr.	max.	25 – 30 min
Coles de Bruselas	frescas	500 gr.	max.	20 – 25 min
Coliflor	fresca, en juliana	500 gr.	max.	20 – 25 min
Champiñones	frescos, enteros	500 gr.	max.	20 – 25 min
Champiñones	frescos, troceados	500 gr.	max.	15 – 20 min
Espárragos	frescos	500 gr.	max.	30 – 40 min
Espinacas	frescas	500 gr.	max.	15 – 25 min
Guisantes	frescos	500 gr.	max.	25 – 35 min
Habas	frescas	500 gr.	max.	15 – 25 min
Hinojo	fresco, en juliana	500 gr.	max.	15 – 20 min
Judías verdes	frescas, enteras	500 gr.	max.	25 – 35 min
Judías verdes	frescas, en juliana	500 gr.	max.	25 – 35 min
Maíz	fresco	2 piezas	max.	55 – 60 min (ir girando)
Patatas	cortadas	500 gr.	max.	20 – 25 min
Patatas	con piel	500 gr.	max.	30 – 40 min
Pimientos rojos	frescos	500 gr.	max.	15 – 20 min
Puerros	frescos, cortados	500 gr.	max.	15 – 20 min
Zanahorias	frescas, en juliana	500 gr.	max.	20 – 25 min
Manzanas	frescas, en 8 piezas	500 gr.	min.	10 – 15 min
Peras	frescas, en 6 piezas	500 gr.	min.	10 – 15 min

Arroz, grano, cocidos

- Utilice el recipiente oscuro especial para preparar arroz y añada la cantidad de líquido que desee junto con el arroz, el grano, etc...

Alimento	Cantidad	Nivel de agua en la base	Cantidad de líquido en el recipiente	Tiempo de cocción
Arroz Basmati	250 gr.	max.	300 – 400 ml. de agua	35 – 40 min
Arroz de grano largo	250 gr.	max.	300 – 400 ml. de agua	35 – 40 min.
Arroz integral	250 gr.	max.	300 – 400 ml. de agua	45 – 50 min
Arroz con leche	250 gr.	max.	750 ml. de leche	60 min
Arroz de maíz	250 gr.	max.	750 – 1000 ml. de agua	20 – 25 min

Pescados y mariscos

- El pescado congelado debe ser cocido al vapor sin necesidad de descongelarlo previamente. En este caso, los tiempos indicados a continuación se alargarán (aprox. 10 %).

Alimento	Tipo	Cantidad	Nivel de agua	Tiempo de cocción
Almejas	frescas	1.000 gr.	max.	10 – 15 min
Atún en filetes	fresco	2 piezas, 200 gr. cada una	max.	25 – 30 min
Calamares	congelados	600 gr.	max.	20 – 25 min
Doradas	frescas	2 piezas, 350 gr. cada una	max.	15 – 25 min
Gambas	congeladas	450 gr.	max.	15 – 20 min
Langosta	fresca	2 piezas	max.	30 – 35 min
Lenguado	fresco	2 piezas, 150 gr. cada una	max.	10 – 15 min
Mejillones	frescos	1.000 gr.	max.	18 – 25 min
Merluza	fresco	2 piezas, 350 gr. cada una	max.	15 – 20 min
Rape	fresco	2 piezas, 350 gr. cada una	max.	15 – 18 min
Rosada en filetes	fresca	2 piezas, 200 gr. cada una	min.	15 – 18 min
Salmón en filetes	fresco	2 piezas, 140 gr. cada una	min.	15 – 18 min
Trucha	fresca	2 piezas, 150 gr. cada una	max.	18 – 25 min

Carnes, aves y huevos

- Es preferible que la carne sea tierna, con nervios finos y con poca grasa.
- La carne debe estar lavada y aclarada pero no debe estar seca para evitar que pierda todo su jugo.

Alimento	Tipo	Cantidad	Nivel de agua	Tiempo de cocción
Chuletas de pavo	frescas	2 piezas, 150 gr. cada una	max.	25 – 30 min
Chuletas de ternera	frescas	2 piezas, 150 gr. cada una	max.	30 – 35 min
Costillas de cordero	frescas	2 piezas, 120 gr. cada una	max.	25 – 30 min
Muslos de pollo	frescos	2 piezas, 150 gr. cada una	max.	25 – 30 min
Pechugas de pollo	frescas	2 piezas, 150 gr. cada una	max.	25 – 30 min
Salchichas de Frankfurt	frescas	2 – 8 (pincharlas)	min.	8 – 10 min
Salchichas de ternera	frescas	2 – 8 (pincharlas)	min.	8 – 13 min
Huevos pasados por agua	con cáscara	2 – 10 de tamaño medio	min.	10 – 13 min
Huevos duros	con cáscara	2 – 10 de tamaño medio	max.	15 – 20 min

BRAUN

