

Ricettario Recipe booklet



Livre de recettes
Rezeptesammlung
Recetario
Receituário

Συνταγές
Tarifler
Бірник рецептів
کتاب الوصفات

**CuociPappa Easy Meal
Steamer and Blender**





IT Cara Mamma,

CuociPappa Easy Meal Chicco è l'elettrodomestico ideale per accompagnare il tuo bambino durante tutto il periodo del suo svezzamento. CuociPappa Easy Meal ti permette infatti di scegliere la qualità degli alimenti che utilizzi per l'alimentazione del tuo bambino, di preparargli personalmente la pappa, di variare spesso gli alimenti assecondando i suoi gusti e di dargli sempre cibi freschi e senza conservanti. La cottura a vapore ti consente inoltre di cuocere qualsiasi tipo di pappa conservandone intatte tutte le proprietà nutrizionali.

ATTENZIONE: prima della preparazione delle seguenti ricette, si raccomanda di leggere attentamente le istruzioni d'uso del CuociPappa Easy Meal incluse nella confezione. Dosi e tempi consigliati nelle seguenti ricette possono essere leggermente modificati in base ai gusti personali e alle caratteristiche degli ingredienti utilizzati. *

ALIMENTI	LIVELLO DELL'ACQUA
VERDURA (100g)	
zucchine	Livello dell'acqua consigliato --> 2
spinaci	Livello dell'acqua consigliato --> 1
patate	Livello dell'acqua consigliato --> 2
carote	Livello dell'acqua consigliato --> 3
fagiolini	Livello dell'acqua consigliato --> 3
finocchi	Livello dell'acqua consigliato --> 2
piselli	Livello dell'acqua consigliato --> 3
zucca	Livello dell'acqua consigliato --> 3
cavolfiori	Livello dell'acqua consigliato --> 3
FRUTTA (100g)	
mele	Livello dell'acqua consigliato --> 1
pere	Livello dell'acqua consigliato --> 1
PESCE (100g)	
	Livello dell'acqua consigliato --> 3
CARNE (100g)	
pollo	Livello dell'acqua consigliato --> 2
vitello/manzo	Livello dell'acqua consigliato --> 3

** Versare acqua nella caldaia facendo riferimento alle tacche presenti sul boccale.*

icettario



DA 5 A 6 MESI

Vellutata Di Zucca

Ingredienti:

5-6 pezzetti di zucca; 20 gr di crema di mais e tapioca; 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva; 1 cucchiaino di parmigiano.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare bene e pulire la zucca, poi tagliarla a piccoli pezzi. Per facilitare l'operazione e tagliare finemente gli ingredienti è possibile utilizzare l'apposito accessorio Cut Express. Cuocere a vapore e omogeneizzare aggiungendo l'acqua di cottura. Unire la crema di mais e tapioca e il parmigiano. Condire con dell'olio, una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Crema di Latte e Riso

Ingredienti:

1 patata piccola; 20 gr di crema di riso; 150 ml di latte di proseguimento (per la scelta consultare il pediatra); 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva; 1 cucchiaino di parmigiano.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare bene la patata e tagliarla a piccoli pezzi. Per facilitare l'operazione e tagliare finemente gli ingredienti è possibile utilizzare l'apposito accessorio Cut Express. Cuocere a vapore e poi omogeneizzare nel latte di proseguimento riscaldato precedentemente. A cottura ultimata unire la crema di riso e il parmigiano amalgamando il tutto. Condire con dell'olio, una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Vellutata Pollo E Tapioca

Ingredienti:

1/2 patata; 3-4 foglie di spinaci; 50 g di pollo; 30 gr di crema di tapioca; 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva; 1 cucchiaino di parmigiano.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare e pulire le verdure, tagliarle a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express e poi cuocerle a vapore. Omogeneizzare aggiungendo l'acqua di cottura, infine unire il pollo (se si usa carne fresca, tagliarla a piccoli pezzi, cuocerla a vapore e omogeneizzarla insieme alle verdure), la crema di mais e tapioca e il parmigiano. Condire con dell'olio, una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Purea di Mele e Banana

Ingredienti:

1 spicchio di mela; 1/2 banana piccola; 50 ml circa di acqua.

Livello dell'acqua consigliato --> 1

Come cucinare:

Lavare e pulire bene la frutta e tagliarla a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express. Dopo averla cotta al vapore, omogeneizzare il tutto aggiungendo l'acqua di cottura. Utilizzando il latte al posto dell'acqua e aggiungendo biscotti o crema di riso è una merenda completa.

DA 6 A 9 MESI

Crocchette di Zucca e Parmigiano

Ingredienti:

100 gr di zucca; 1/2 patata; 2 cucchiaini di pangrattato; 1 cucchiaino di parmigiano; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare e pulire bene la zucca e la patata, tagliarle a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express e cuocerle





a vapore. Omogeneizzare il tutto aggiungendo qualche cucchiaino dell'acqua di cottura, il pangrattato e il parmigiano. Preparare con l'impasto ottenuto delle palline e disporle in una pirofila. Informare per 10 min a 200 °C. Condire con dell'olio, una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Crema di Manzo e Zucchine

Ingredienti:

1 zuchina piccola; 50 gr di manzo; 30 gr di crema multicereali; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di parmigiano.

Livello dell'acqua consigliato --> 1 (se solo zucchine); --> 3 (se solo manzo)

Come cucinare:

Lavare bene e pulire la zuchina, tagliarla a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express e poi cuocerla a vapore. Omogeneizzare aggiungendo l'acqua di cottura, infine unire il manzo (se si usa carne fresca, tagliarla a piccoli pezzi, cucinarla a vapore e omogeneizzarla insieme alle verdure), la crema multicereali e il parmigiano. Condire con dell'olio, una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Gemmine in Salsa Verde

Ingredienti:

1/2 zuchina; 2-3 foglie di bietola; 2-3 foglie di spinaci; 30 gr di pastina a forma di gemmine o altri formati; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di parmigiano.

Livello dell'acqua consigliato --> 2

Come cucinare:

Lavare e pulire le verdure, tagliarle a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express e cuocerle a vapore. Omogeneizzare aggiungendo l'acqua di cottura e cuocere la pastina nella crema ottenuta. Unire il parmigiano e condire con dell'olio una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Pappa di Frutti e Biscotti

Ingredienti:

1/2 pera; 1/2 mela; 2 biscotti per svezzamento o 2 cucchiaini di biscotto granulare; 50 ml circa di acqua.

Come cucinare:

Lavare e pulire bene la frutta e tagliarla a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express. Omogeneizzare a freddo il tutto aggiungendo i biscotti e un po' di acqua.

DA 9 A 12 MESI

Zuppa di Fave

Ingredienti:

40 gr di fave fresche; 1/2 patata; 1 manciata di prezzemolo; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare e pulire bene le fave e la patata anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express, poi cuocerle a vapore. Omogeneizzare unendo l'acqua di cottura. Condire con prezzemolo e olio una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Nasello ai Finocchi

Ingredienti:

il cuore di un finocchio; 1/2 carota; 50 gr di nasello; 2-3 foglioline di prezzemolo; 30 gr di crema di riso; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare e pulire bene le verdure anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express e cuocerle insieme al pesce a vapore. Omogeneizzare il tutto unendo l'acqua di cottura. Aggiungere la crema di riso e condire con prezzemolo e dell'olio,





una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Pappa Dolce

Ingredienti:

1/2 pera; 30 gr di crema di riso; 150 ml di latte di proseguimento (per la scelta rivolgersi al pediatra); 50 ml circa di acqua oligominerale naturale.

Come cucinare:

Lavare e pulire la pera, tagliarla a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express e omogeneizzare a freddo. Scaldare il latte e unire la crema di riso. Aggiungere la pera frullata e amalgamare il tutto.

Sogliola e Patate

Ingredienti:

1 patata piccola; 50 gr di sogliola; 2-3 foglioline di prezzemolo; 30 gr di semolino; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare e pulire bene le patate anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express e cuocerle insieme al pesce a vapore. Omogeneizzare il tutto unendo l'acqua di cottura. Aggiungere la crema di riso e condire con prezzemolo e dell'olio, una volta versato il composto nel piatto. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

DA 12 A 36 MESI

Pomodori Ripieni

Ingredienti:

1 pomodoro; 40 gr di carne trita di vitello; 3-4 foglioline di prezzemolo; 2 cucchiaini di pangrattato; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di parmigiano.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Lavare il pomodoro e dividerlo a metà, privandolo della polpa che deve essere frullata con la carne trita, il prezzemolo, il pangrattato e il parmigiano. Versare la crema omogenea così ottenuta nelle due parti del pomodoro. Cuocere il pomodoro a vapore. Condire con dell'olio, una volta impiattato. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Sogliola con Pomodorini

Ingredienti:

1 pomodoro maturo; 30 gr di crema di riso; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di parmigiano.

Livello dell'acqua consigliato --> 1

Come cucinare:

Lavare il pomodoro e scottarlo in acqua bollente. Dopo averlo pelato tagliarlo a pezzetti e cuocerlo. Scolare il pomodoro e tritarlo. Nell'acqua di cottura sciogliere la crema di riso e unire la passata di pomodoro e parmigiano. Condire con dell'olio, una volta impiattato. Non versare olio direttamente all'interno del boccale.

Carnevale di Verdure

Ingredienti:

100 gr di pisellini sgranati; 100 gr di lenticchie ammollate; 100 gr di fagiolini; 100 gr di carote; 100 gr di patate; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Come cucinare:

Cuocere a vapore separatamente (per i diversi tempi di cottura) le verdure tagliate a piccoli pezzi anche con l'aiuto dell'accessorio Cut Express. Cuocere separatamente i legumi in poca acqua. Scolare le verdure e disporle in una terrina a strati. Condire all'ultimo momento con l'olio. Servire quando le verdure sono tiepide.



EN Dear Mum,

the Chicco Food Processor - Easy Meal is the ideal appliance to accompany your child throughout the entire weaning phase. This Food Processor - Easy Meal allows you to choose the quality of the food used to feed your child, to personally prepare his food, to vary the food you give him according to his taste and give him constantly fresh food with no preservatives.

The steam cooking system also helps you cook any type of food whilst keeping all the nutritional properties intact.

ATTENTION: before preparing the recipes below, please read the instructions on how to use the Food Processor Easy Meal included in the box.

The doses and times recommended in these recipes can be adjusted slightly according to personal tastes and the characteristics of the ingredients used.*

FOOD	WATER LEVEL
VEGETABLES (100g)	
zucchini	Recommended water level --> 2
spinach	Recommended water level --> 1
potatoes	Recommended water level --> 2
carrots	Recommended water level --> 3
beans	Recommended water level --> 3
fennel	Recommended water level --> 2
peas	Recommended water level --> 3
pumpkin	Recommended water level --> 3
cauliflower	Recommended water level --> 3
FRUIT (100g)	
apple	Recommended water level --> 1
pear	Recommended water level --> 1
FISH (100g)	
	Recommended water level --> 3
MEAT (100g)	
chicken	Recommended water level --> 2
veal/beef	Recommended water level --> 3

* Pour water into the boiler referring to the notches on the jar.

recipe booklet



FROM 5 TO 6 MONTHS

Cream of Pumpkin Soup

Ingredients:

5-6 pieces of pumpkin; 20 grams of cream of corn and tapioca; 1 teaspoon of extra virgin olive oil; 1 teaspoon of parmesan cheese.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

Wash and clean the pumpkin, then cut it into small pieces. To ease the process, and finely cut the ingredients, it is possible to use the accessory Cut Express. Steam and blend by adding the cooking water. Add the cream of corn and tapioca and parmesan. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Rice and Milk Soup

Ingredients:

1 small potato; 20 grams of rice cream; 150 ml of milk formula (consult your paediatrician before using this); 1 teaspoon of extra virgin olive oil; 1 teaspoon of parmesan.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

Wash the potatoes thoroughly and dice into small pieces. Steam and then blend with the milk formula previously heated up. To ease the process, and finely cut the ingredients, it is possible to use the accessory Cut Express. When it is ready, add the rice cream, parmesan and blend together. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Cream of Chicken and Tapioca

Ingredients:

½ carrot; 3-4 spinach leaves; 50 grams of chicken; 30 grams of cream of corn and tapioca; 1 teaspoon extra virgin olive oil; 1 teaspoon parmesan.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

Wash and clean the vegetables, cut them into small pieces, also by using the accessory Cut Express. Blend thoroughly adding the cooking water, then add the chicken (if using fresh meat, cut into small pieces and cook in the steamer and blend together with vegetables), the cream of corn and tapioca, oil and parmesan. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Apple and Banana Puree

Ingredients:

1 slice of apple; 1/2 small banana; 50 ml water.

Recommended water level --> 1

Cooking instructions:

Wash and clean the fruit thoroughly and dice into small pieces, also by using the accessory Cut Express. Steam mix then blend together by adding some cooking water. Try using milk instead of water and add some biscuits or cream of rice for a tasty nutritional snack. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

FROM 6 TO 9 MONTHS

Pumpkin and Parmesan Croquettes

Ingredients:

100 g pumpkin; 1/2 potato; 2 tablespoons of breadcrumbs; 1 teaspoon of parmesan; 1 teaspoon of extra virgin olive oil.

Recommended water level --> 3



**Cooking instructions:**

Wash and clean the pumpkin and potato thoroughly, dice into small pieces, also by using the accessory Cut Express. Blend the ingredients by adding a few spoonfuls of cooking water, breadcrumbs and parmesan. Roll the mixture into balls and place in a baking dish. Bake for 10 min at 200°C. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Cream of Beef and Zucchini

Ingredients:

1 small zucchini; 50 g beef; 30 grams of multi-grain cream; 1 teaspoon of extra virgin olive oil; 1 teaspoon of parmesan.

Recommended water level --> 1 (if only courgettes); --> 3 (if only beef)

Cooking instructions:

Wash and clean the zucchini, dice into small pieces, also by using the accessory Cut Express. Blend thoroughly adding the cooking water, then add the beef (if using fresh meat, cut into small pieces, steam cook it and then blend with the vegetables), the multi-grain cream and parmesan. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Gemmina pasta in Green Sauce

Ingredients:

1/2 zucchini; 2-3 leaves of Swiss chard; 2-3 leaves of spinach; 30 g gemmina shaped pasta or other kinds; 1 teaspoon of extra virgin olive oil; 1 teaspoon of parmesan.

Recommended water level --> 2

Cooking instructions:

Wash and clean the vegetables, dice into small pieces, also by using the accessory Cut Express. Blend thoroughly adding cooking water and cook the pasta in the cream obtained. Add the parmesan. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Fruit and Biscuit Dessert

Ingredients:

1/2 pear; 1/2 apple; 2 weaning biscuits or 2 tablespoons of ground biscuits; 50 ml water.

Cooking instructions:

Wash and clean the fruit thoroughly and dice into small pieces. Cold blend all the ingredients and add the biscuits with a little water.

FROM 9 TO 12 MONTHS

Bean soup

Ingredients:

40 g of fresh beans; 1/2 potato; 1 handful of parsley; 1 teaspoon of extra virgin olive oil.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

Wash and clean the beans and potatoes, also by using the accessory Cut Express then steam. Blend by adding some cooking water. Season with parsley and oil once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Hake with Fennel

Ingredients:

the heart of one fennel; 1/2 carrot; 50 g hake; 2-3 sprigs of parsley; 30 grams of cream of rice; 1 teaspoon of extra virgin olive oil.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

Wash and clean the vegetables, also by using the accessory Cut Express and steam cook them with the fish. Blend the





mixture adding some cooking water. Add the rice cereal and season with parsley and oil once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Sweet Dessert

Ingredients:

1/2 pear; 30 grams of cream of rice; 150 ml of milk formula (consult your paediatrician before using this); 50 ml of natural low mineral content water.

Cooking instructions:

Wash and clean the pear, dice into small pieces, also by using the accessory Cut Express and cold blend. Heat the milk and add the cream of rice. Add the pureed pears and mix together.

Sole and Potatoes

Ingredients:

1 small potato; 50 grams of sole; 2-3 sprigs of parsley; 30 g semolina; 1 teaspoon of extra virgin olive oil.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

Wash and clean the potatoes, also by using the accessory Cut Express and steam cook with the fish. Blend the ingredients by adding some cooking water. Add the semolina and season with parsley. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

FROM 12 TO 36 MONTHS

Stuffed Tomatoes

Ingredients:

1 tomato; 40 g of minced veal; 3-4 sprigs of parsley; 2 teaspoons of breadcrumbs; 1 teaspoon of extra virgin olive oil; 1 teaspoon of parmesan cheese.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

Wash the tomatoes and cut in half, remove the pulp and blend it with the minced meat, parsley, breadcrumbs and Parmesan cheese. Pour the blended mixture into both parts of the tomato. Steam cook the tomato. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Sole with Baby Tomatoes

Ingredients:

2-3 baby tomatoes; 1 teaspoon of extra virgin olive oil; 2-3 sprigs of parsley; 60g sole.

Recommended water level --> 1

Cooking instructions:

Wash the tomatoes, peel them and dice into pieces, steam cook them with the sole. Season with parsley. Steam cook the tomato. Season with oil, once the mixture is put on the dish. Do not pour oil directly into the jar.

Carnival of Vegetables

Ingredients:

100 g shelled peas; 100 grams of soaked lentils; 100 grams of beans; 100 grams of carrots; 100 grams of potatoes; 1 teaspoon of extra virgin olive oil.

Recommended water level --> 3

Cooking instructions:

The vegetables that are cut into small pieces also by using the accessory Cut Express shall be steamed separately (because of the different cooking times). Cook legumes separately in little water. Drain the vegetables and place them in a bowl in layers. Serve when the vegetables are luke warm.



FR Chère Maman,

le Easy Meal Chicco est l'électroménager idéal pour accompagner votre enfant pendant toute la période de son sevrage. Le Easy Meal vous permet en effet de choisir la qualité des aliments que vous utilisez pour l'alimentation de votre enfant, de lui préparer personnellement ses repas, de varier souvent les aliments selon ses goûts et de toujours lui donner des aliments frais et sans conservateurs. La cuisson à la vapeur vous permet en outre de cuire n'importe quel type de repas, tout en conservant ses propriétés nutritionnelles intactes.

ATTENTION : avant de préparer les recettes suivantes, il est conseillé de lire attentivement le mode d'emploi du Easy Meal inclus dans l'emballage. Les doses et les temps conseillés dans les recettes suivantes peuvent être légèrement modifiés en fonction des goûts personnels et des caractéristiques des ingrédients utilisés. *

ALIMENTS	NIVEAU D'EAU
LÉGUMES (100G)	
courgettes	Niveau d'eau conseillé -> 2
épinards	Niveau d'eau conseillé -> 1
pommes de terre	Niveau d'eau conseillé -> 2
carottes	Niveau d'eau conseillé -> 3
haricots verts	Niveau d'eau conseillé -> 3
fenouil	Niveau d'eau conseillé -> 2
petits pois	Niveau d'eau conseillé -> 3
courge	Niveau d'eau conseillé -> 3
chou-fleur	Niveau d'eau conseillé -> 3
FRUITS (100G)	
pommes	Niveau d'eau conseillé -> 1
poires	Niveau d'eau conseillé -> 1
POISSON (100G)	
	Niveau d'eau conseillé -> 3
VIANDE (100G)	
poulet	Niveau d'eau conseillé -> 2
veau/boeuf	Niveau d'eau conseillé -> 3

** Verser de l'eau dans la cuve de chauffage en prenant comme référence les repères sur le bol.*

ivre de recettes



DE 5 À 6 MOIS

Velouté de Potiron

Ingrédients:

5-6 morceaux de potiron; 20 g de crème de maïs et tapioca; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge; 1 petite cuillère de parmesan.

Niveau d'eau conseillé --> 3

Préparation:

Bien nettoyer le potiron, puis le couper en petits morceaux. Pour faciliter l'opération et hacher finement les ingrédients, il est possible d'utiliser l'accessoire Cut Express. Le faire cuire à la vapeur et l'homogénéiser en ajoutant l'eau de cuisson. Ajouter la crème de maïs et tapioca et le parmesan. Assaisonner avec de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Crème de Pommes de terres et Riz

Ingrédients:

1 petite pomme de terre; 20 g de crème de riz; 150 ml de lait de croissance (consulter le pédiatre pour le choix); 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge; 1 petite cuillère de parmesan.

Niveau d'eau conseillé --> 3

Préparation:

Bien laver la pomme de terre et la couper en petits morceaux. Pour faciliter l'opération et hacher finement les ingrédients, il est possible d'utiliser l'accessoire Cut Express. La faire cuire à la vapeur puis l'homogénéiser dans le lait de croissance précédemment réchauffé. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter la crème de riz et le parmesan en mélangeant le tout. Assaisonner avec de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Velouté de Poulet et Tapioca

Ingrédients:

1/2 carotte; 3-4 feuilles d'épinards; 50 g de poulet; 30 g de crème de maïs et tapioca; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge; 1 petite cuillère de parmesan.

Niveau d'eau conseillé --> 3

Préparation:

Laver et nettoyer les légumes, les couper en petits morceaux en utilisant l'accessoire Cut Express, puis les faire cuire à la vapeur. Homogénéiser en ajoutant l'eau de cuisson, et ajouter le poulet (si c'est de la viande fraîche, la couper en petits morceaux), la cuisiner à la vapeur et l'homogénéiser avec les légumes, la crème de maïs et tapioca et le parmesan. Assaisonner avec de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Compote Pomme-Banane

Ingrédients:

1 quartier de pomme; 1/2 petite banane; 50 ml environ d'eau.

Niveau d'eau conseillé --> 1

Préparation:

Bien laver et nettoyer les fruits et les couper en petits morceaux en utilisant l'accessoire Cut Express. Après les avoir faits cuire à la vapeur, homogénéiser le tout en ajoutant l'eau de cuisson. En utilisant du lait à la place de l'eau et en ajoutant des biscuits ou de la crème de riz, on obtient un goûter complet.

DE 6 À 9 MOIS

Croquettes de Potiron et Parmesan

Ingrédients:

100 g de potiron; 1/2 pomme de terre; 2 cuillères de chapelure; 1 petite cuillère de parmesan; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge.





Niveau d'eau conseillé --> 3

Préparation:

Bien laver et nettoyer le potiron et la pomme de terre, les couper en petits morceaux en utilisant l'accessoire Cut Express puis les faire cuire à la vapeur. Homogénéiser en ajoutant quelques cuillères d'eau de cuisson, la chapelure et le parmesan. Avec la pâte obtenue, formez des billes et placez-les dans un plat à gratin. Enfournuez 10 min à 200°C. Assaisonner avec de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Crème de bœuf et Courgettes

Ingrédients:

1 petite courgette; 50 g de bœuf; 30 g de crème multi-céréales; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge; 1 petite cuillère de parmesan.

Niveau d'eau conseillé --> 1 (s'il y a seulement des courgettes) ; --> 3 (s'il y a seulement du bœuf)

Préparation:

Bien laver et nettoyer la courgette, la couper en petits morceaux en utilisant l'accessoire Cut Express, puis la faire cuire à la vapeur. Homogénéiser en ajoutant l'eau de cuisson, puis ajouter le bœuf (si on utilise de la viande fraîche, la couper en petits morceaux, la cuisiner à la vapeur et l'homogénéiser avec les légumes), la crème multi-céréales et le parmesan. Assaisonner avec de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Petites Pâtes à la Sauce Verte

Ingrédients:

1/2 courgette; 2-3 feuilles de blettes; 2-3 feuilles d'épinards; 30 g de petites pâtes en forme d'étoiles (ou autre); 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge; 1 petite cuillère de parmesan.

Niveau d'eau conseillé --> 2

Préparation:

Bien nettoyer les légumes, les couper en petits morceaux et les faire cuire à la vapeur. Homogénéiser en ajoutant l'eau de cuisson et faire cuire les pâtes dans la crème obtenue. Ajouter l'huile et le parmesan. Assaisonner avec de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Purée de Fruits et Biscuits

Ingrédients:

1/2 poire; 1/2 pomme; 2 biscuits pour bébé ou 2 cuillères de céréales en poudre; 50 ml d'eau environ.

Préparation:

Bien laver et nettoyer les fruits et les couper en petits morceaux en utilisant l'accessoire Cut Express. Homogénéiser à froid le tout en ajoutant les biscuits et un peu d'eau.

DE 9 À 12 MOIS

Soupe de Fèves

Ingrédients:

40 g de fèves fraîches; 1/2 pomme de terre; 1 poignée de persil; 200 ml d'eau; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge.

Niveau d'eau conseillé --> 3

Préparation:

Bien nettoyer les fèves et la pomme de terre en utilisant l'accessoire Cut Express, puis les faire cuire à la vapeur. Homogénéiser en ajoutant l'eau de cuisson. Assaisonner avec du persil et de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Merlu au Fenouil

Ingrédients:

le cœur d'un fenouil; 1/2 carotte; 50 g de merlu; 2-3 feuilles de persil; 30 g de crème de riz; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge.

Niveau d'eau conseillé --> 3



**Préparation:**

Bien nettoyer les légumes en utilisant l'accessoire Cut Express et les faire cuire avec le poisson à la vapeur. Homogénéiser le tout en ajoutant l'eau de cuisson. Ajouter la crème de riz et assaisonner avec du persil et de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Purée Sucrée

Ingédients:

1/2 poire; 30 g de crème de riz; 150 ml de lait de croissance (consulter le pédiatre pour le choix); 50 ml environ d'eau minérale naturelle.

Préparation:

Bien nettoyer la poire, la couper en petits morceaux en utilisant l'accessoire Cut Express. et homogénéiser à froid. Préparer et réchauffer le lait et ajouter la crème de riz. Ajouter la poire mixée et mélanger le tout.

Purée de Pommes de Terre et Sole

Ingédients:

1 petite pomme de terre; 50 g de sole; 2-3 feuilles de persil; 30 g de semoule; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge.

Niveau d'eau conseillé --> 2

Préparation:

Bien nettoyer les pommes de terre en utilisant l'accessoire Cut Express. et les faire cuire à la vapeur. Homogénéiser le tout en ajoutant l'eau de cuisson. Ajouter la crème de riz et assaisonner avec du persil et de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

DE 12 À 36 MOIS

Tomates Farcies

Ingédients:

1 tomate; 40 g de viande hachée de veau; 3-4 feuilles de persil; 200 ml d'eau; 2 petites cuillères de chapelure; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge; 1 petite cuillère de parmesan.

Préparation:

Laver la tomate et la couper en deux, retirer la pulpe et la mixer avec la viande hachée, le persil, la chapelure, le parmesan et l'huile. Verser la crème obtenue dans les deux moitiés de la tomate. Faire cuire la tomate à la vapeur pendant environ 30 min.

Sole aux Tomates Cerises

Ingédients:

2-3 tomates cerises; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge; 2-3 feuilles de persil; 60 g de sole.

Niveau d'eau conseillé --> 3

Préparation:

Laver les tomates, les éplucher et les couper en petits morceaux, les faire cuire avec la sole à la vapeur. Assaisonner avec l'huile et le persil. Assaisonner avec de l'huile une fois le mélange versé dans l'assiette. Ne pas verser de l'huile directement dans le bol.

Carnaval de Légumes

Ingédients:

100 g de petits pois écosés; 100 g de lentilles; 100 g de haricots; 100 g de carottes; 100 g de pommes de terre; 1 petite cuillère d'huile d'olive extra vierge.

Niveau d'eau conseillé --> 3

Préparation:

Faire cuire à la vapeur séparément, en respectant les différents temps de cuisson, les légumes frais, et les légumes secs. Cuire à la vapeur séparément (selon les différents temps de cuisson) les légumes coupés en petits morceaux en utilisant l'accessoire Cut Express. Cuire les légumes séparément dans un peu d'eau. Égoutter les légumes et les placer dans un bol en couches. Servir quand les légumes sont tièdes.



DE Liebe Mutter,

der Easy Meal Garen von Chicco ist das ideale Haushaltsgesetz, das Ihr Kind die ganze Zeit der Entwöhnung hindurch begleiten wird. Mit dem Easy Meal Garen können Sie die Art der Speisen wählen, die Sie für die Ernährung Ihres Kindes verwenden, die Mahlzeiten persönlich zubereiten, die Kost oft und nach den Vorlieben des Kindes ändern und ihm immer frisches Essen ohne Konservierungsmittel geben. Das Garen im Dampf ermöglicht die Zubereitung jeder Art von Mahlzeit und hält alle Ernährungseigenschaften unverändert.

WARNUNG: Vor der ersten Zubereitung der folgenden Rezepte lesen Sie bitte aufmerksam die der Packung beiliegenden Gebrauchsanweisungen für den Easy Meal Garen. Die in den folgenden Rezepten angegebenen Mengen und Zeiten können nach persönlichen Vorlieben und je nach Eigenschaften der verwendeten Zutaten leicht abgeändert werden. *

NAHRUNGSMITTEL

WASSERSTAND

GEMÜSE (100g)	
Zucchini	Empfohlener Wasserstand --> 2
Spinat	Empfohlener Wasserstand --> 1
Kartoffeln	Empfohlener Wasserstand --> 2
Karotten	Empfohlener Wasserstand --> 3
Grüne Bohnen	Empfohlener Wasserstand --> 3
Fenchel	Empfohlener Wasserstand --> 2
Erbsen	Empfohlener Wasserstand --> 3
Kürbis	Empfohlener Wasserstand --> 3
Blumenkohl	Empfohlener Wasserstand --> 3
OBST (100g)	
Apfel	Empfohlener Wasserstand --> 1
Birne	Empfohlener Wasserstand --> 1
FISCH (100g)	
	Empfohlener Wasserstand --> 3
FLEISCH (100g)	
Huhn	Empfohlener Wasserstand --> 2
Kalb/Rind	Empfohlener Wasserstand --> 3

* *Wasser in den Kessel geben, dazu die Markierungen auf der Kanne beachten*

Rezeptesammlung



AB 5. BIS 6. MONAT

Kürbisbrei

Zutaten:

5-6 Stückchen Kürbis; 20 g Mais- und Tapiokabrei; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine; 1 Teelöffel Parmesan.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Den Kürbis gut waschen und rüsten, in kleine Stücke schneiden. Um den Vorgang zu vereinfachen und die Zutaten klein zu schneiden, kann das spezielle Zubehör Cut Express verwendet werden. Im Dampf garen und mit dem Kochwasser homogenisieren. Den Mais- und Tapiokabrei und den Parmesan. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Milchreis-Brei

Zutaten:

1 kleine Kartoffel; 20 g Reisbrei; 150 ml Folgemilch (für die Wahl den Kinderarzt um Rat fragen); 1 Teelöffel Olivenöl extravergine; 1 Teelöffel Parmesan.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Die Kartoffel gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Um den Vorgang zu vereinfachen und die Zutaten klein zu schneiden, kann das spezielle Zubehör Cut Express verwendet werden. Im Dampf garen. Die Folgemilch erhitzen und die Kartoffel damit homogenisieren. Zum Schluss Reisbrei und Parmesan untermischen. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Tapiokabrei mit Huhn

Zutaten:

½ Karotte; 3-4 Blätter Spinat; 50 g Huhn; 30 g Mais und Tapioka; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine; 1 Teelöffel Parmesan.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, in kleine Stücke schneiden dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden. Lang im Dampf garen. Mit dem Kochwasser homogenisieren und das Hühnerfleisch beigegeben (frisches Fleisch in kleine Stücke schneiden, im Dampf garen und mit dem Gemüse homogenisieren), Mais- und Tapiokabrei und Parmesan darunter rühren. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Apfel-Bananen-Püree

Zutaten:

1 Schnitz Apfel; 1/2 kleine Banane; ca. 50 ml Wasser.

Empfohlener Wasserstand --> 1

Zubereitung:

Das Obst gut waschen, in kleine Stücke schneiden dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden. Im Dampf garen und mit dem Kochwasser homogenisieren. Sie können eine vollständige Zwischenmahlzeit zubereiten, indem Sie Milch statt Wasser verwenden und Reisbrei oder Kekse beifügen.

AB 6. BIS 9. MONAT

Kürbis-Parmesan-Kroketten

Zutaten:

100 g Kürbis; 1/2 Kartoffel; 2 Esslöffel Paniermehl; 1 Teelöffel Parmesan; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Kürbis und Kartoffel gründlich waschen, in kleine Stücke schneiden dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet





werden. im Dampf garen. Mit einigen Löffeln Kochwasser homogenisieren. Paniermehl und Parmesan. Aus der zubereiteten Masse kleine Kugeln formen und in eine ofenfeste Form legen. 10 min. bei 200 °C im Ofen backen. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben

Zucchiniobrei mit Rindfleisch

Zutaten:

1 kleiner Zucchini; 50 g Rindfleisch; 30 g Vielkornbrei; 200 ml Quellwasser mit geringem Mineralsalzgehalt; 1 Teelöffel Parmesan; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine.

Empfohlener Wasserstand --> 1 (wenn nur Zucchini); --> 3 (wenn nur Rindfleisch)

Zubereitung:

Den Zucchini gut waschen, und in kleine Stücke schneiden dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden. Im Dampf garen. Mit dem Kochwasser homogenisieren, das Rindfleisch beigeben (frisches Fleisch in kleine Stücke schneiden, im Dampf garen und mit dem Gemüse homogenisieren), mit dem Vielkornbrei und dem Parmesan vermengen. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Mini-Nudeln an grüner Sosse

Zutaten:

1/2 Zucchini; 2-3 Blätter Mangold; 2-3 Blätter Spinat; 30 g Mini-Nudeln; 1 Teelöffel Parmesan; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine.

Empfohlener Wasserstand --> 2

Das Gemüse waschen und rüsten, in kleine Stücke schneiden dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden. Im Dampf garen. Mit dem Kochwasser homogenisieren und die Nudeln in dieser Soße weich kochen. Olivenöl und Parmesan beifügen. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Obstbrei mit Keksen

Zutaten:

1/2 Birne; 1/2 Apfel; 2 Babykekse oder 2 Löffel Kekspulver; ca. 50 ml Wasser.

Zubereitung:

Das Obst gründlich waschen, und in kleine Stücke schneiden dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden. Alles mit den Keksen und etwas Wasser homogenisieren.

AB 9. BIS 12. MONAT

Dicke Bohnensuppe

Zutaten:

40 g frische dicke Bohnen; 1/2 Kartoffel; 1 Handvoll Petersilie; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Die Puffbohnen und die Kartoffel gründlich waschen dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden. Im Dampf garen. Mit Petersilie und Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Seehecht mit Fenchel

Zutaten:

Herzstück eines Fenchels; 1/2 Karotte; 50 g Seehecht; 2-3 Blättchen Petersilie; 30 g Reisbrei; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Das Gemüse gut waschen dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden, und zusammen mit dem Fisch. im Dampf garen. Reisbrei zufügen und mit Petersilie und Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller





gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Süßer Brei

Zutaten:

1/2 Birne; 30 g Reisbrei; 150 ml Folgemilch (für die Wahl den Kinderarzt um Rat fragen); ca. 50 ml Quellwasser mit geringem Mineralsalzgehalt.

Zubereitung:

Die Birne waschen und in kleine Stücke schneiden dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden und kalt homogenisieren. Die Milch erhitzen und den Reisbrei begeben. Die pürierte Birne beifügen und alle Zutaten vermengen.

Seezunge und Kartoffeln

Zutaten:

1 kleine Kartoffel; 50 g Seezunge; 2-3 Blättchen Petersilie; 30 g Grieß; 200 ml Wasser; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Die Kartoffel gründlich waschen dazu kann auch das Zubehör Cut Express verwendet werden, und zusammen mit dem Fisch. im Dampf garen. Reisbrei zufügen und mit Petersilie und Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

AB 12. BIS 36. MONAT

Gefüllte Tomaten

Zutaten:

1 Tomate; 40 g gehacktes Kalbfleisch; 3-4 Blättchen Petersilie; 2 Teelöffel Paniermehl; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine; 1 Teelöffel Parmesan.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Die Tomate waschen und in zwei Hälften schneiden, das Fruchtfleisch herauslösen und zusammen mit dem Hackfleisch, der Petersilie, dem Paniermehl, dem Parmesan und dem Olivenöl pürieren. Die entstandene Masse in die beiden Tomatenhälften füllen. Im Dampf garen. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Seezunge mit Kirschtomaten

Zutaten:

2-3 Kirschtomaten; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine; 2-3 Blättchen Petersilie; 60 g Seezunge.

Empfohlener Wasserstand --> 1

Zubereitung:

Die Kirschtomaten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. im Dampf garen. Olivenöl und Petersilie darüber geben. Mit Öl anmachen, sobald die Mischung auf den Teller gegeben wurde. Öl nicht direkt in die Kanne geben.

Gemüse-Karneval

Zutaten:

100 g enthülste feine Erbsen; 100 g eingeweichte Linsen; 100 g grüne Bohnen; 100 g Karotten; 100 g Kartoffeln; 1 Teelöffel Olivenöl extravergine.

Empfohlener Wasserstand --> 3

Zubereitung:

Das kleingeschnittene Gemüse, auch unter Verwendung des Zubehörs Cut Express, getrennt dampfgaren (aufgrund der verschiedenen Garzeiten). Hülsenfrüchte in wenig Wasser getrennt garen. Das Gemüse abgießen und in Schichten in eine Schüssel geben. Servieren, sobald das Gemüse lauwarm ist.



ES Querida Mamá,

El Cocinero Easy Meal Chicco es el electrodoméstico apto para acompañar a tu niño durante todo el periodo de su destete. El Cocinero Easy Meal te permite elegir la calidad de los elementos que utilizas para la alimentación de tu niño, prepararle personalmente las papillas, variar a menudo los alimentos según sus gustos y darle siempre alimentos frescos y sin conservantes. La cocción al vapor te permite además cocer cualquier tipo de papilla, manteniendo intactas todas sus propiedades nutricionales.

ATENCIÓN: antes de preparar las siguientes recetas, se recomienda leer detenidamente las instrucciones de uso del Cocinero Easy Meal incluidas en el embalaje. Las dosis y los tiempos aconsejados para las siguientes recetas pueden modificarse ligeramente según los gustos personales y las características de los ingredientes utilizados.*

ALIMENTOS	NIVEL DEL AGUA
VERDURA (100g)	
calabacines	Nivel de agua aconsejado -> 2
espinacas	Nivel de agua aconsejado -> 1
patatas	Nivel de agua aconsejado -> 2
zanahorias	Nivel de agua aconsejado -> 3
judías	Nivel de agua aconsejado -> 3
hinojo	Nivel de agua aconsejado -> 2
guisantes	Nivel de agua aconsejado -> 3
calabazas	Nivel de agua aconsejado -> 3
coliflor	Nivel de agua aconsejado -> 3
FRUTA (100g)	
manzanas	Nivel de agua aconsejado -> 1
pera	Nivel de agua aconsejado -> 1
PESCADO (100g)	
	Nivel de agua aconsejado -> 3
CARNE (100g)	
pollo	Nivel de agua aconsejado -> 2
ternera	Nivel de agua aconsejado -> 3

* Verter agua en la caldera tomando como referencia las marcas de la jarra.

ecetario



DE 5 A 6 MESES

Crema suave de Calabaza

Ingredientes:

5-6 trozos de calabaza; 20 gr de crema de maíz y tapioca; 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra; 1 cucharadita de queso Parmesano.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Lavar bien y limpiar la calabaza, luego cortarla en trozos pequeños. Para facilitar la operación y cortar en rodajas finas los ingredientes, se puede utilizar el accesorio Cut Express. Cocerla al vapor y homogenizar añadiendo el agua de cocción. Unir la crema de maíz y tapioca y el Parmesano. Verter la crema en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Crema de Leche y Arroz

Ingredientes:

1 patata pequeña; 20 gr de crema de arroz; 150 ml de leche de continuación (a elegir, consultar al pediatra); 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra; 1 cucharadita de queso Parmesano.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Lavar bien la patata y cortarla en trozos pequeños. Para facilitar la operación y cortar en rodajas finas los ingredientes, se puede utilizar el accesorio Cut Express. Cocerla al vapor y luego homogenizarla en la leche de continuación calentada anteriormente. Una vez terminada la cocción, unir la crema de arroz y el Parmesano, mezclando hasta obtener una preparación homogénea. Verter la crema en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Crema suave de Pollo y Tapioca

Ingredientes:

1/2 zanahoria; 3-4 hojas de espinacas; 50 gr de pollo; 30 gr de maíz y tapioca; 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra; 1 cucharadita de queso Parmesano.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Lavar y limpiar las verduras, cortarlas en trozos pequeños utilizando el accesorio Cut Express y luego cocerlas al vapor. Homogeneizar añadiendo el agua de cocción, al final añadir el pollo (si se utiliza carne fresca, cortarla en trozos pequeños, cocerla al vapor y homogeneizarla junto a las verduras), la crema de maíz y tapioca y el Parmesano. Verter el compuesto en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Puré de Manzana y Plátano

Ingredientes:

1 trozo de manzana; 1/2 plátano pequeño; 50 ml aprox. de agua.

Nivel de agua aconsejado --> 1

Modo de preparación:

Lavar y limpiar bien la fruta y cortarla en trozos pequeños utilizando el accesorio Cut Express. Tras haberla cocido al vapor durante unos 15 minutos, homogeneizar todo añadiendo el agua de cocción. Utilizando la leche en lugar del agua y añadiendo las galletas o crema de arroz es una merienda completa.

DE 6 A 9 MESES

Croqueta de Calabaza y Queso Parmesano

Ingredientes:

100 gr de calabaza; 1/2 patata; 2 cucharadas de pan rallado; 1 cucharadita de queso Parmigiano; 1 cucharadita de aceite; Aceite de oliva extra virgen.

Nivel de agua aconsejado --> 3





Modo de preparación:

Lavar y limpiar bien la calabaza y las patatas, cortarlas en trozos pequeños utilizando el accesorio Cut Express y cocerlas al vapor. Homogeneizar todo añadiendo algunas cucharas del agua de cocción, el pan rallado y el Parmesano. Preparar con la mezcla obtenida unas bolitas y disponerlas en una fuente de pyrex. Cocer en el horno durante 10 minutos a 200°C. Verter la crema en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Crema de Ternera y Calabacines

Ingredientes:

1 calabacín pequeño; 50 gr de ternera; 30 gr de crema multicereales; 1 cucharadita de aceite extra virgen; 1 cucharadita de queso Parmesano.

Nivel de agua aconsejado --> 1 (solo para calabacines); --> 3 (solo para carne de ternera)

Modo de preparación:

Lavar bien y limpiar el calabacín, cortarlo en trozos pequeños utilizando el accesorio Cut Express y luego cocerlo al vapor. Homogeneizar añadiendo el agua de cocción, finalmente añadir la carne de magüeto (si se utiliza carne fresca, cortarla en trozos pequeños, cocerla al vapor y homogeneizarla junto a las verduras), la crema multicereales y el Parmigiano. Verter el compuesto en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Pasta en Salsa Verde

Ingredientes:

1/2 calabacín; 2-3 hojas de acelga; 2-3 hojas de espinacas; 30 gr de pasta; 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen; 1 cucharadita de queso Parmesano.

Nivel de agua aconsejado --> 2

Modo de preparación:

Lavar y limpiar las verduras, cortarlas en trozos pequeños utilizando el accesorio Cut Express y cocerlas al vapor. Homogeneizar añadiendo el agua de cocción y cocer la pasta en la crema obtenida. Añadir el Parmesano, verter la crema en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Papilla de Fruta y Galletas

Ingredientes:

1/2 pera; 1/2 manzana; 2 galletas para destete o 2 cucharaditas de galleta granulada; 50 ml aprox. de agua.

Modo de preparación:

Lavar y limpiar bien la fruta y cortarla en trozos pequeños utilizando el accesorio Cut Express. Homogeneizar en frío añadiendo las galletas y un poco de agua.

DE 9 A 12 MESES

Sopa de Habas

Ingredientes:

40 gr de habas frescas; 1/2 patata; 1 puñado de perejil; 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Lavar y limpiar bien las habas y la patata utilizando el accesorio Cut Express, luego cocerlas al vapor. Condimentar con perejil y aceite. Verter la comida en el plato y condimentar con perejil y aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Pescado con Hinojo

Ingredientes:

El corazón de un hinojo; 1/2 zanahoria; 50 gr de pescado; 2-3 hojitas de perejil; 30 gr de crema de arroz; 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Lavar y limpiar bien las verduras utilizando el accesorio Cut Express y cocerlas juntas al vapor. Homogeneizar uniendo





el agua de cocción. Añadir la crema de arroz y condimentar con perejil y aceite. Agregar la crema de arroz, verterlo en el plato y condimentar con perejil y aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Pappilla Dulce

Ingredientes:

Ingredientes: 1/2 pera; 30 gr de crema de arroz; 150 ml de leche de continuación (para elegir, consultar al pediatra); 50 ml aprox. de agua mineral natural.

Modo de preparación:

Lavar y limpiar la pera, cortarla en trozos pequeños utilizando el accesorio Cut Express y homogeneizar en frío. Calentar la leche y unir la crema de arroz. Añadir la pera batida y mezclar toda la preparación.

Lenguado con Patatas

Ingredientes:

1 patata pequeña; 50 gr de lenguado; 2-3 hojitas de perejil; 30 gr de sémola; 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Lavar y limpiar las patatas utilizando el accesorio Cut Express y cocerlas al vapor junto con el pescado. Homogeneizar añadiendo el agua de cocción. Añadir la sémola y condimentar con perejil y aceite. Agregar la crema de arroz, verter el compuesto en el plato y condimentar con perejil y aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

DE 12 A 36 MESES

Tomate Relleno

Ingredientes:

1 tomate; 40 gr de carne picada de magüeto; 3-4 hojitas de perejil; 2 cucharaditas de pan rallado; 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen; 1 cucharadita de queso Parmesano.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Lavar el tomate y dividirlo por la mitad, eliminando la pulpa que deberá batirse con la carne picada, el perejil, el pan rallado y el Parmigiano. Verter la crema homogénea tal y como se ha obtenido en las dos mitades del tomate. Cocer el tomate al vapor. Verter el compuesto en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Lenguado con Tomate

Ingredientes:

2-3 tomates; 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra; 2-3 hojitas de perejil; 60 gr de lenguado.

Nivel de agua aconsejado --> 1

Modo de preparación:

Lavar los tomates, pelarlos y cortarlos en trozos, cocer el lenguado al vapor. Condimentar con aceite y perejil. Verter la mezcla en el plato y condimentar con aceite. No verter aceite directamente dentro de la jarra.

Carnaval de Verduras

Ingredientes:

100 gr de guisantes; 100 gr de lentejas en remojo; 100 gr de judías verdes; 100 gr de zanahorias; 100 gr de patatas; 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.

Nivel de agua aconsejado --> 3

Modo de preparación:

Cocinar al vapor por separado (por los diferentes tiempos de cocción) las verduras cortadas en pequeños trozos utilizando el accesorio Cut Express. Cocinar por separado las legumbres con poca agua. Escurrir las verduras y colocarlas en una cazuela en capas. Servir cuando las verduras estén tiernas.



PT Querida Mãe,

O Coze Papa Easy Meal da Chicco, é o eletrodoméstico ideal para acompanhar o seu filho durante o período de desmame.

Permite escolher a qualidade dos ingredientes que utiliza para a sua alimentação, preparar-lhe a papa, variar frequentemente os alimentos de acordo com os seus gostos, e oferecer-lhe sempre produtos frescos e sem conservantes.

Além disso, a cozedura a vapor, permite-lhe cozinhar todo o tipo de papa, mantendo inalteradas as suas propriedades nutricionais.

ATENÇÃO: antes de preparar as receitas que se seguem, é aconselhável ler atentamente as instruções de utilização do Coze Papa Easy Meal incluídas na embalagem. As doses e tempos aconselhados nas receitas abaixo podem ser ligeiramente diferentes, dependendo do gosto pessoal e das características dos ingredientes utilizados.*

ALIMENTOS	NÍVEL DE ÁGUA
VERDURA (100g)	
abóbora	Nível de água recomendado --> 2
espinafres	Nível de água recomendado --> 1
batata	Nível de água recomendado --> 2
cenoura	Nível de água recomendado --> 3
feijão verde	Nível de água recomendado --> 3
funcho	Nível de água recomendado --> 2
ervilhas	Nível de água recomendado --> 3
abóbora menina	Nível de água recomendado --> 3
couve-flor	Nível de água recomendado --> 3
FRUTA (100g)	
maçã	Nível de água recomendado --> 1
perã	Nível de água recomendado --> 1
PEIXE (100g)	
	Nível de água recomendado --> 3
CARNE (100g)	
frango	Nível de água recomendado --> 2
vitela/novilho	Nível de água recomendado --> 3

**Deite água na caldeira observando as marcas de referência no jarro.*



DOS 5 AOS 6 MESES

Aveludado de Abóbora

Ingredientes:

5-6 pedaços de abóbora; 20gr de creme de milho e tapioca; 1 colher de chá de azeite virgem extra; 1 colher de chá de parmesão.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave bem e limpe a abóbora, cortando-a posteriormente em pedaços pequenos. Para facilitar a operação e cortar os alimentos mais finos, é possível utilizar o acessório especial Cut Express. Coza a vapor e homogeneíze juntando a água da cozedura. Junte o creme de milho, a tapioca e o parmesão. Misture bem. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Papa de Leite e Arroz

Ingredientes:

1 batata pequena; 20 gr de creme de arroz; 150 ml de leite de transição (consulte o seu médico ou pediatra antes de utilizar); 1 colher de chá de azeite virgem extra; 1 colher de chá de parmesão.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave bem a batata, cortando-a posteriormente em pedaços pequenos. Para facilitar a operação e cortar os alimentos mais finos, é possível utilizar o acessório especial Cut Express. Coza a vapor, e em seguida, homogeneíze o leite de transição previamente preparado. Por fim, junte o creme de arroz e o parmesão, misturando tudo. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Aveludado de Frango e Tapioca

Ingredientes:

½ cenoura; 3-4 folhas de espinafres; 50 gr de frango; 30 gr de creme de milho e tapioca; 1 colher de chá de azeite virgem extra; 1 colher de chá de parmesão.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave e limpe os legumes, corte-os em pedaços pequenos mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e coza a vapor. Homogeneíze com a água da cozedura e, por fim, junte o frango (se usar carne fresca, corte em pedaços pequenos, cozinhe a vapor e homogeneíze juntamente com os legumes), o creme de milho e tapioca, e o parmesão. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Puré de Maçã e Banana

Ingredientes:

1 quarto de maçã; 1/2 banana pequena; 50 ml de água.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave e limpe bem a fruta, e corte-a em pedaços pequenos mesmo com a ajuda do acessório Cut Express depois de cozer a vapor. Homogeneíze tudo, juntando a água da cozedura. Utilizando leite em vez de água, e juntando bolachas ou creme de arroz, obtém um lanche completo.

DOS 6 AOS 9 MESES

Croquetes de Abóbora e Parmesão

Ingredientes:

100 gr de abóbora; 1/2 batata; 2 colheres de sopa de pão ralado; 1 colher de chá de parmesão; 1 colher de chá de azeite virgem extra.

Nível de água recomendado --> 3



**Preparação:**

Lave e limpe bem a abóbora e a batata, corte-as em pedaços pequenos mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e coza a vapor. Homogeneize tudo, juntando algumas colheres de água da cozedura, o pão ralado e o parmesão. Com a massa preparada, faça bolinhas e disponha-as num pirex. Leve ao forno durante 10 min a 200 °C. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Creme de Novilho com Abóbora

Ingredientes:

1 abóbora pequena; 50 gr de novilho; 30gr de creme multi-cereais; 1 colher de chá de azeite virgem extra; 1 colher de chá de parmesão.

Nível de água recomendado --> 1 (se apenas abóbora); --> 3 (se apenas carne)

Preparação:

Lave bem e limpe a abóbora, corte-a em pedaços pequenos mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e coza a vapor. Homogeneize com a água da cozedura e, por fim, junte o novilho (se usar carne fresca, corte em pedaços pequenos, coza a vapor e homogeneize juntamente com os legumes), o creme multicereais e o parmesão. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Massinha em Molho Verde

Ingredientes:

1/2 abóbora; 2-3 folhas de beterraba branca; 2-3 folhas de espinafres; 30 gr de massinha; 1 colher de chá de azeite virgem extra; 1 colher de chá de parmesão.

Nível de água recomendado --> 2

Lave e limpe os legumes, corte bem pedaços pequenos mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e coza a vapor. Homogeneize juntando a água da cozedura, e coza massinha no creme obtido. Junte o azeite e o parmesão. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Papa de Fruta e Bolacha

Ingredientes:

1/2 pêra; 1/2 maçã; 2 bolachas para desmame ou 2 colheres de bolacha moída; 50 ml de água.

Preparação:

Lave e limpe bem a fruta e corte-a em pedaços pequenos mesmo com a ajuda do acessório Cut Express. Homogeneize tudo a frio juntando as bolachas e um pouco de água.

DOS 9 AOS 12 MESES

Sopa de feijão

Ingredientes:

40 gr de feijões frescos; 1/2 batata; 1 punhado de salsa; 1 colher de chá de azeite virgem extra.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave e limpe bem os feijões e a batata mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e coza a vapor. Homogeneize juntando a água da cozedura. Tempere com salsa e azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Pescada com Funcho

Ingredientes:

bolbo de um funcho; 1/2 cenoura; 50 gr de pescada; 2-3 folhinhas de salsa; 30 gr de creme de arroz; 1 colher de chá de azeite virgem extra.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave bem os legumes mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e coza a vapor, juntamente com o peixe. Homo-





geneize tudo com a água da cozedura. Adicione a sêmola e tempere com salsa e azeite, assim que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Papa Doce

Ingredientes:

1/2 pêra; 30 gr de creme de arroz; 150 ml de leite de transição (consulte o seu médico ou pediatra antes de utilizar); 50 ml de água mineral natural.

Preparação:

Lave e limpe a pêra, corte-a em pedaços pequenos mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e homogeneize a frio. Aqueça o leite e junte a papa de arroz. Acrescente a pêra batida e misture tudo.

Linguado com Batatas

Ingredientes:

1 batata pequena; 50 gr de linguado; 2-3 folhinhas de salsa; 30 gr de sêmola; 1 colher de chá de azeite virgem extra.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave e limpe bem as batatas mesmo com a ajuda do acessório Cut Express e coza a vapor, juntamente com o peixe. Homogeneize tudo com a água da cozedura. Adicione o creme de arroz e tempere com salsa e azeite, assim que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

DOS 12 A 36 MESES

Tomates Recheados

Ingredientes:

1 tomate; 40 gr de carne de vitela picada; 3-4 folhinhas de salsa; 2 colheres de chá de pão ralado; 1 colher de chá de azeite virgem extra; 1 colher de chá de parmesão.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Lave o tomate e corte-o ao meio, retirando-lhe a polpa que deve ser passada com a carne picada, a salsa, o pão ralado e o parmesão. Deite o creme homogêneo obtido nas duas metades do tomate. Coza o tomate a vapor. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Linguado com Tomates Cereja

Ingredientes:

2-3 tomates cereja; 1 colher de chá de azeite virgem extra; 2-3 folhinhas de salsa; 60 gr de linguado.

Nível de água recomendado --> 1

Preparação:

Lave os tomates cereja, tire a pele e corte-os em pedacinhos. Coza a vapor com o linguado. Tempere com azeite e salsa. Tempere com azeite logo que deitar a mistura no prato. Não coloque o azeite diretamente no jarro.

Carnaval de Verduras

Ingredientes:

100 gr de ervilhas descascadas; 100 gr de lentilhas demolhadas; 100 gr de feijão verde; 100 gr de cenouras; 100 gr de batatas; 1 colher de chá de azeite virgem extra.

Nível de água recomendado --> 3

Preparação:

Cozinhe a vapor separadamente (para os diferentes tempos de cozedura) os legumes cortados em pedaços com a ajuda do acessório Cut Express. Cozinhe os legumes separadamente num pouco de água. Escorra os legumes e coloque-os num tabuleiro em camadas. Coloque os legumes por camadas no tabuleiro e tempere no final com azeite. Sirva quando estiver morno.



EL Αγαπητή μητέρα,

η Συσκευή Υγιεινού Easy Meal της Chicco, είναι η ιδανική ηλεκτρική οικιακή συσκευή για να συνοδεύσει το παιδί σας καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου απογαλακτισμού του. Η Συσκευή Υγιεινού Easy Meal σας επιτρέπει όντως να επιλέγετε τη ποιότητα των τροφίμων που χρησιμοποιείτε για τη διατροφή του παιδιού σας να του ετοιμάζετε προσωπικά το φαγητό, να αλλάζετε συχνά τα τρόφιμα ικανοποιώντας τα γούστα του και να του δίνετε πάντα φρέσκες τροφές χωρίς συντηρητικά. Το ψήσιμο με ατμό σας επιτρέπει επίσης να μαγειρεύετε οποιοδήποτε τύπο φαγητού διατηρώντας αναλλοίωτες όλες τις θρεπτικές ιδιότητές του.

ΠΡΟΣΟΧΗ: πριν από τη προετοιμασία των παρακάτω συνταγών, συνιστάται να διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης της Συσκευής Υγιεινού Easy Meal που περιλαμβάνονται στη συσκευασία. Οι συνιστώμενες δόσεις και ο χρόνος ψήσιματος που αναφέρονται στις παρακάτω συνταγές μπορούν να τροποποιηθούν ελαφρώς ανάλογα με τις προσωπικές προτιμήσεις και με τα χαρακτηριστικά των συστατικών που χρησιμοποιούνται.*

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ ΣΤΑΘΜΗ ΝΕΡΟΥ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ (100G)	
κολοκυθάκια	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 2
σπανάκια	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 1
πατάτες	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 2
καρότα	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 3
φασολάκια	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 3
φινόκιο	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 2
μπιζέλια	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 3
κολοκύθι	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 3
κουνουπίδια	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 3
ΦΡΟΥΤΑ (100G)	
μήλα	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 1
αχλάδια	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 1
ΨΑΡΙ (100G)	
	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 3
ΚΡΕΑΣ (100G)	
κοτόπουλο	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 2
μοσχαρί/μοσχαράκι	Συνιστώμενη στάθμη νερού → 3

** Ρίξτε το νερό στο λέβητα με βάση τις εγχοπές που υπάρχουν στο δοχείο.*

ΥΝΤΑΓΕΣ



ΑΠΟ 5 ΕΩΣ 6 ΜΗΝΩΝ

ΚΡΕΜΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΑΠΟ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

Υλικά:

5-6 κομματάκια κολοκύθα, 20γρ. κρέμα αραβοσίτου και ταπιόκας, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι παρμεζάνα.

Livello dell'acqua consigliato --> 2

Εκτέλεση:

Καθαρίστε και πλύντε καλά την κολοκύθα, μετά κόψτε την σε μικρά κομμάτια. Για να διευκολυνθεί αυτή η εργασία και να κόψετε λεπτά τα συστατικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ειδικό εξάρτημα Cut Express. Ψήστε τα κομμάτια κολοκύθας στον ατμό και ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας το νερό ψησίματος. Προσθέστε την κρέμα αραβοσίτου και ταπιόκας και τη παρμεζάνα. Προσθέστε λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΡΥΖΑΛΕΥΡΟ ΚΑΙ ΓΑΛΑ

Υλικά:

1 μικρή πατάτα, 20γρ. κρέμα ρυζάλευρο, 150ml γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας (για την επιλογή συμβουλευτείτε τον παιδίατρο), 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι παρμεζάνα.

Livello dell'acqua consigliato --> 2

Εκτέλεση:

Καθαρίστε, πλύντε καλά και κόψτε την πατάτα σε μικρά κομμάτια. Για να διευκολυνθεί αυτή η εργασία και να κόψετε λεπτά τα συστατικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ειδικό εξάρτημα Cut Express. Ψήστε τα κομμάτια πατάτας στον ατμό και μετά ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας το γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας που προηγουμένως έχετε ζεστάνει. Μετά το ψήσιμο προσθέστε ανακατεύοντας το ρυζάλευρο και την παρμεζάνα. Προσθέστε λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΚΡΕΜΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΑΠΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΤΑΠΙΟΚΑ

Υλικά:

1/2 καρότο, 3-4 φύλλα σπανάκι, 50γρ. κοτόπουλο, 30γρ. κρέμα αραβοσίτου και ταπιόκας, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι παρμεζάνα.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Εκτέλεση:

Καθαρίστε και πλύντε καλά τα λαχανικά, κόψτε τα σε μικρά κομμάτια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express. Ψήστε τα κομμάτια λαχανικών στον ατμό και ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας το νερό ψησίματος. Τέλος, προσθέστε το κοτόπουλο (αν χρησιμοποιείτε φρέσκο κοτόπουλο, κόψτε το σε μικρά κομμάτια, ψήστε το στον ατμό και ομογενοποιήστε το μαζί με τα λαχανικά), την κρέμα αραβοσίτου και ταπιόκας και την παρμεζάνα.

ΠΟΥΡΕΣ ΜΗΛΟΥ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΑΣ

Υλικά:

1 φέτα μήλου, 1/2 μικρή μπανάνα, 50ml νερό, περίπου.

Livello dell'acqua consigliato --> 1

Εκτέλεση:

Πλύντε καλά, καθαρίστε τα φρούτα και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express. Ψήστε τα κομμάτια φρούτων στον ατμό για 15 περίπου λεπτά και ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας το νερό ψησίματος. Χρησιμοποιώντας γάλα αντί για νερό και προσθέτοντας μπισκότα ή κρέμα ρυζάλευρο είναι ένα πλήρες κολατσιό.

ΑΠΟ 6 ΕΩΣ 9 ΜΗΝΩΝ

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

Υλικά:

100γρ. κολοκύθα, 1/2 πατάτα, 2 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά, 1 κουταλάκι παρμεζάνα, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Εκτέλεση:





Καθαρίστε, πλύντε καλά και κόψτε σε μικρά κομμάτια την κολοκύθα και την πατάτα. Στη συνέχεια ψήστε τα κομμάτια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express της κολοκύθας και της πατάτας στον ατμό και ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας μερικές κουταλιές από το νερό ψησίματος, την τριμμένη φρυγανιά και την παρμεζάνα. Με το μείγμα που αποκτήσατε πλάστε μπαλάνια και τοποθετήστε τα σε ένα ταψί. Βάλτε τις κροκέτες στο φούρνο για 10 λεπτά στους 200 °C. Προσθέστε λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Υλικά:

1 μικρό κολοκυθάκι, 50γρ. μοσχάρι, 30γρ. κρέμα πολυδημητριακών, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι παρμεζάνα.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 1 (αν είναι μόνο κολοκυθάκια); --> 3 (αν είναι μόνο βοδινό)

Εκτέλεση:

Καθαρίστε και πλύντε καλά το κολοκυθάκι, κόψτε το σε μικρά κομμάτια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express και μετά ψήστε τα στον ατμό. Ομογενοποιήστε τα κομμάτια του κολοκυθιού προσθέτοντας το νερό ψησίματος και μετά προσθέστε το μοσχάρι (αν χρησιμοποιείτε φρέσκο κρέας, κόψτε το σε μικρά κομμάτια, ψήστε τα στον ατμό και ομογενοποιήστε τα μαζί με το κολοκυθάκι), την κρέμα πολυδημητριακών και την παρμεζάνα. Προσθέστε λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

Υλικά:

1/2 κολοκυθάκι, 2-3 φύλλα σέσκουλο, 2-3 φύλλα σπανάκι, 30 γρ. μακαρονάκι σε σχήμα μπουμπουκιού ή άλλου σχήματος, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι παρμεζάνα.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 2

Εκτέλεση:

Καθαρίστε και πλύντε καλά τα λαχανικά, κόψτε τα σε μικρά κομμάτια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express και ψήστε τα στον ατμό. Ομογενοποιήστε τα κομμάτια των λαχανικών προσθέτοντας το νερό ψησίματος και ψήστε το μακαρονάκι στην κρέμα που αποκτήσατε. Προσθέστε το λάδι και την παρμεζάνα. Προσθέστε λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΟ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΑ

Υλικά:

1/2 αχλάδι, 1/2 μήλο, 2 μπισκότα για απογαλακτισμό ή 2 κουταλιές τριμμένο μπισκότο, 50ml νερό, περίπου.

Εκτέλεση:

Πλύντε καλά, καθαρίστε και κόψτε σε μικρά κομμάτια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express τα φρούτα. Ομογενοποιήστε τα εν ψυχρώ προσθέτοντας τα μπισκότα και λίγο νερό.

ΑΠΟ 9 ΕΩΣ 12 ΜΗΝΩΝ

ΣΟΥΠΑ ΑΠΟ ΚΟΥΚΙΑ

Υλικά:

40γρ. φρέσκα κουκιά, 1/2 πατάτα, 1 χούφτα μαϊντανό, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 3

Εκτέλεση:

Καθαρίστε και πλύντε καλά τα κουκιά και την πατάτα με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express, μετά ψήστε τα στον ατμό. Ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας το νερό ψησίματος. Προσθέστε μαϊντανό και λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΑΚΙ ΜΕ ΦΙΝΟΚΙΟ

Υλικά:

μία καρδιά φινόκιο, 1/2 καρότο, 50γρ. μπακαλιάρaki, 2-3 φυλλαράκια μαϊντανό, 30γρ. κρέμα ρυζάλευρο, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 3

Εκτέλεση:

Καθαρίστε, πλύντε καλά τα λαχανικά με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express και ψήστε τα μαζί με το ψάρι στον ατμό.





Ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας το νερό ψησίματος. Προσθέστε την κρέμα ρυζιού, μαϊνάνο και λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΓΛΥΚΟ ΦΑΓΗΤΟ

Υλικά:

1/2 αχλάδι, 30γρ. κρέμα ρυζάλευρο, 150ml γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας (για την επιλογή συμβουλευτείτε τον παιδίατρο), 50ml περίπου φυσικό ολιγομεταλλικό νερό.

Εκτέλεση:

Πλύντε καλά και καθαρίστε το αχλάδι, κόψτε το σε μικρά κομμάτια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express και ομογενοποιήστε το εν ψυχρώ. Ζεστάνετε το γάλα και προσθέστε την κρέμα ρυζάλευρο. Προσθέστε ανακατεύοντας το πολτοποιημένο αχλάδι.

ΨΑΡΙ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ

Υλικά:

1 μικρή πατάτα, 50γρ. ψάρι γλώσσα, 2-3 φυλλαράκια μαϊντανό, 30γρ. ψιλό σιμιγδάλι, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 3

Εκτέλεση:

Καθαρίστε, πλύντε καλά και ψήστε την πατάτα στον με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express ατμό, μαζί με το ψάρι. Ομογενοποιήστε τα προσθέτοντας το νερό ψησίματος. Προσθέστε την κρέμα ρυζιού, μαϊνάνο και λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΑΠΟ 12 ΕΩΣ 36 ΜΗΝΩΝ

ΝΤΟΜΑΤΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ

Υλικά:

1 ντομάτα, 40γρ. μοσχαρίσιο κιμά, 3-4 φυλλαράκια μαϊντανό, 2 κουταλάκια τριμμένη φρυγανιά, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι παρμεζάνα.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 3

Εκτέλεση:

Πλύντε την ντομάτα και κόψτε την στη μέση, αφαιρέστε τη σάρκα της η οποία πρέπει να πολτοποιηθεί με τον κιμά, τον μαϊντανό, την τριμμένη φρυγανιά και την παρμεζάνα. Γεμίστε με την ομοιογενή κρέμα που αποκτήσατε τα δύο μέρη της ντομάτας. Ψήστε την ντομάτα στον ατμό. Προσθέστε λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΨΑΡΙ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑΚΙΑ

Υλικά:

2-3 ντοματάκια, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 2-3 φυλλαράκια μαϊντανό, 60γρ. ψάρι γλώσσα.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 1

Εκτέλεση:

Πλύντε τα ντοματάκια, ξεφλουδίστε τα και κόψτε τα σε μικρά κομματάκια, μετά ψήστε τα μαζί με το ψάρι γλώσσα στον ατμό. Προσθέστε το μαϊντανό. Προσθέστε λάδι, μόλις ρίξετε το μείγμα στο πιάτο. Μην ρίχνετε λάδι απευθείας μέσα στο δοχείο.

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Υλικά:

100γρ. αποφλοιωμένα τρυφερά πιπζέλια, 100γρ. μουσκεμένες φακές, 100γρ. φασολάκια, 100γρ. καρότα, 100γρ. πατάτες, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Συνιστώμενη στάθμη νερού --> 3

Κτέλεση:

Ψήστε σε ατμό ξεχωριστά (λόγω των διαφορετικών χρόνων ψησίματος) τα λαχανικά κομμένα σε μικρά κομματάκια με τη βοήθεια του εξαρτήματος Cut Express. Ψήστε χωριστά τα όσπρια σε λίγο νερό. Στραγγίστε τα λαχανικά και βάλτε τα σε ένα πύλινο σκεύος σε στρώσεις. Βάλτε σε ένα ταψάκι τα λαχανικά σε στρώματα και προσθέστε την τελευταία στιγμή το λάδι. Τα σερβίρετε όταν είναι χλιαρά.



TR Sergili Anne,

Chicco Easy Meal bebeđinize sütten kesme süresi boyunca eřlik edecek ideal mutfak aletidir. Easy Meal size bebeđinizin beslenmesi için kullandığınız gıdaların kalitesini seçmenize, mamayı hazırlamanıza, bebeđin tercihinine göre farklı gıdalar vermenize ve her zaman katkısız ve taze gıda kullanmanıza olanak tanır. Buharda piřirme yöntemi her çeřit mama piřirmenize olanak tanırken, aynı zamanda gıdaların tüm besin öğelerini korumanızı sađlar.

DİKKAT: ařađıda tarifeleri bulunan mamaları hazırlamadan önce, paketin içinde bulunan Easy Meal Kullanım talimatlarını dikkatlice okumanız tavsiye edilir. Ařađıdaki tarifelerde önerilen gıda miktarları ve piřirme zamanları kiřisel tercih ve kullandığınız malzemelerin özelliklerine göre deđiřtirilebilir.*

GIDALAR

SU SEVİYESİ

SEBZE (100G)	
kabak	önerilen su seviyesi --> 2
ıspanak	önerilen su seviyesi --> 1
patates	önerilen su seviyesi --> 2
havuç	önerilen su seviyesi --> 3
yeřil fasulye	önerilen su seviyesi --> 3
taze rezene	önerilen su seviyesi --> 2
bezelye	önerilen su seviyesi --> 3
balkabađı	önerilen su seviyesi --> 3
karnıbahar	önerilen su seviyesi --> 3
MEYVE (100G)	
elma	önerilen su seviyesi --> 1
armut	önerilen su seviyesi --> 1
BALIK (100G)	
	nerilen su seviyesi --> 3
ET (100G)	
tavuk	önerilen su seviyesi --> 2
dana/siđır	önerilen su seviyesi --> 3

* Kavanozun zerindeki çentiklere dikkat ederek, suyu ısıtıcının içine dkn.



5 - 6 AY ARASI

BALKABAĞI ÇORBASI

Malzemeler:

5-6 parça balkabağı; 20 gr mısır ve tapyoka muhallebisini; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı; 1 çay kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Hazırlanışı:

Balkabağını yıkadıktan ve temizledikten sonra küçük küçük doğrayınız. İşlemi kolaylaştırmak ve malzemeleri ince kesmek için, Cut Express aksesuarı kullanılabilir. Buharda pişiriniz ve pişirme suyunu ekleyerek malzemeleri iyice ezerek muhallebi kıvamına getiriniz. Mısır ve tapyoka muhallebisini ve parmesan peynirini ilave ediniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

SÜT VE PİRİNÇ ÇORBASI

Malzemeler:

1 adet küçük patates; 20 gr pirinç unu muhallebisini; 150 ml devam sütü (seçimi için çocuk doktorunuza danışınız); 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı; 1 çay kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri.

Önerilen su seviyesi --> 3

Hazırlanışı:

Patatesi iyice yıkayıp küçük küçük doğrayınız. İşlemi kolaylaştırmak ve malzemeleri ince kesmek için, Cut Express aksesuarı kullanılabilir. Buharda pişiriniz ve daha önce ısıttığınız devam sütü ile karıştırarak muhallebi kıvamına getiriniz. Son olarak pirinç muhallebisini ve parmesan peynirini ekleyerek iyice karıştırınız. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

TAVUK VE TAPYOKA ÇORBASI

Malzemeler:

½ adet havuç; 3-4 yaprak ıspanak; 50 gr tavuk eti; 30 gr mısır ve tapyoka muhallebisini; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı; 1 çay kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri.

Önerilen su seviyesi --> 3

Hazırlanışı:

Sebzeleri yıkadıktan ve temizledikten sonra küçük küçük doğrayınız yine Cut Express aksesuarını kullanarak. Yaklaşık buharda pişiriniz. Pişirme suyunu ekleyerek malzemeleri iyice ezerek muhallebi kıvamına getiriniz. Son olarak tavuğu (taze et kullanıyorsanız, küçük parçalara kesiniz ve buharda pişirdikten sonra sebzelerle karıştırarak muhallebi kıvamına getiriniz), mısır ve tapyoka muhallebisini ve parmesan peynirini ekleyiniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

ELMA VE MUZ PÜRESİ

Malzemeler:

1 dilim elma; 1/2 adet küçük muz; yaklaşık 50 ml su.

Önerilen su seviyesi --> 1

Hazırlanışı:

Meyveleri iyice yıkadıktan sonra soyunuz ve küçük küçük doğrayınız yine Cut Express aksesuarını kullanarak. Buharda pişirdikten sonra pişirme suyunu ekleyerek karıştırınız ve muhallebi kıvamına getiriniz. Su yerine süt kullanırsanız ve bisküvi veya pirinç muhallebisini eklerseniz bir ara öğün elde etmiş olursunuz.

6 - 9 AY ARASI

BALKABAĞI VE PARMEZAN PEYNİRİ KÖFTELERİ

Malzemeler:

100 gr balkabağı; 1/2 adet patates; 2 çorba kaşığı galeta unu; 1 çay kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı.

Önerilen su seviyesi --> 3



**Hazırlanışı:**

Balkabağını ve patatesi iyice yıkadıktan ve temizledikten sonra küçük küçük doğrayınız yine Cut Express aksesuarını kullanarak. Buharda pişiriniz. Pişirme suyundan biraz ilave ediniz, galeta ununu ve parmesan peynirini ekleyerek malzemeleri muhallebi kıvamına getiriniz. Elde ettiğiniz malzemenin küçük toprak yapınız ve fırın kabına koyunuz. 200 °C fırında yaklaşık 10 dakika pişiriniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

DANA ETİ VE KABAK KREMASI

Malzemeler:

1 adet küçük kabak; 50 gr sığır eti; 30 gr çok tahıllı muhallebi; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı; 1 çay kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri.

Önerilen su seviyesi --> 1 (sadece kabak varsa); -> 3 (eğer sadece sığır)

Hazırlanışı:

Kabağı iyice yıkadıktan ve temizledikten sonra küçük küçük doğrayınız yine Cut Express aksesuarını kullanarak. Buharda pişiriniz. Pişirme suyunu ilave ederek muhallebi kıvamına getiriniz. Sığır etini ekleyiniz (taze et kullanıyorsanız, küçük parçalara kesiniz, buharda pişiriniz ve sebzelerle karıştırarak muhallebi kıvamına getiriniz). Daha sonra çok tahıllı muhallebiyi ve parmesan peynirini ilave ediniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

YEŞİL SOSLU MAKARNA

Malzemeler:

1/2 adet kabak; 2-3 yaprak pazı; 2-3 yaprak ıspanak; 30 gr çiçek veya başka şekilli küçük makarna; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı; 1 çay kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri.

Önerilen su seviyesi --> 2

Hazırlanışı:

Sebzeleri yıkayıp temizleyiniz ve yine Cut Express aksesuarını kullanarak küçük parçalara kesiniz. Buharda pişiriniz. Pişirme suyunu ekleyerek malzemeleri muhallebi kıvamına getiriniz. Elde ettiğiniz muhallebiye makarnayı ilave ederek pişiriniz. Yağı ve maydanozu ilave ediniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

MEYVE VE BİSKÜVİ MAMASI

Malzemeler:

1/2 adet armut; 1/2 adet elma; 2 süten kesme bisküvi veya 2 çorba kaşığı toz bisküvi; yaklaşık 50 ml su.

Hazırlanışı:

Meyveleri yıkayıp soyunuz ve yine Cut Express aksesuarını kullanarak küçük parçalara kesiniz. Bisküvileri ve suyu ekleyerek muhallebi kıvamına getiriniz.

9 - 12 AY ARASI

FASULYE ÇORBASI

Malzemeler:

40 gr taze fasulye; 1/2 patates; 1 avuç dolusu maydanoz; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı.

Önerilen su seviyesi --> 3

Hazırlanışı:

Fasulye ve patatesleri yine Cut Express aksesuarını kullanarak temizleyip yıkadıktan sonra 30 dak. boyunca buharda pişiriniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, maydanoz ve yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

REZENELİ MEZGİT BALIĞI

Malzemeler:

1 rezene; 1/2 havuç; 50 gr mezgıt; 2-3 yaprak maydanoz; 30 gr pirinç muhallebisi; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı.

Önerilen su seviyesi --> 3



**Hazırlanışı:**

Sebzeleri temizleyip yine Cut Express aksesuarını kullanarak yıkayın ve balıkla birlikte pişirin. Pirinç ekleyin ve karışımı tabağa koyduğunuzda, maydanoz ve yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

ARMUT TATLISI

Malzemeler:

½ armut; 30 gr pirinç muhallebisi; 150 ml devam sütü (seçimi için çocuk doktorunuza danışınız); 50 ml gazsız maden suyu.

Hazırlanışı:

Armutu temizleyip yıkayın ve Cut Express aksesuarını kullanarak parçalara bölüp karıştırın. Sütü ısıtıp pirinç muhallebisini ekleyin. Püre edilmiş armutu da ekleyip karıştırın.

DİL BALIĞI VE PATATES

Malzemeler:

1 küçük patates; 50 gr dil balığı; 2-3 yaprak maydanoz; 30 gr irmik; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı.

Önerilen su seviyesi --> 2**Hazırlanışı:**

Patatesi temizleyip yine Cut Express aksesuarını kullanarak yıkayın ve balık ile birlikte buharda pişirin. Malzemeleri biraz su ekleyerek karıştırın. Pirinç ekleyin ve karışımı tabağa koyduğunuzda, maydanoz ve yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

12 - 36 AY ARASI

DOMATES DOLMASI

Malzemeler:

1 adet domates; 40 gr dana kıyması; 3-4 yaprak maydanoz; 2 çay kaşığı galeta unu; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı; 1 çay kaşığı rendelenmiş parmezan peyniri.

Önerilen su seviyesi --> 3**Hazırlanışı:**

Domatesi yıkayınız, yarıya kesin ve içini çıkarınız. Çıkardığınız içi kıyma, maydanoz, galeta unu, parmesan peyniri ile karıştırınız. Elde ettiğiniz muhallebi kıvamındaki kremayı domatesin iki yarısına dökünüz. Domatesi buharda pişiriniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

DOMATESLİ DİL BALIĞI

Malzemeler:

2-3 adet küçük domates; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı; 2-3 yaprak maydanoz; 60 gr dil balığı.

Önerilen su seviyesi --> 1**Hazırlanışı:**

Domatesleri yıkayınız, soyunuz ve küçük parçalara kesin. Dil balığı ile birlikte buharda pişiriniz. Karışımı tabağa koyduğunuzda, yağ ile çeşnilendirin. Doğrudan kavanozun içine yağ dökmeyin.

SEBZE ŞOLENİ

Malzemeler:

100 gr soyulmuş bezelye; 100 gr ıslatılmış mercimek; 100 gr yeşil fasulye; 100 gr havoc; 100 gr patates; 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı.

Önerilen su seviyesi --> 3**Hazırlanışı:**

Cut Express aksesuarı kullanılarak küçük parçalar halinde kesilen sebzeler, buharda ayrı olarak pişirilecektir (farklı pişirme süreleri nedeniyle). Baklagilleri az su ile ayrı olarak pişirin. Sebzeleri kurutun ve katmanlar halinde bir kaseye koyun. Sebzeler ılıkken servis ediniz.





Шановна мама,

Пароварка-блендер Easy Meal компанії Chicco - це ідеальний побутовий електроприлад для супроводження вашої дитини впродовж всього періоду відлучення її від грудей. Пароварка-блендер Easy Meal дозволяє вам вибирати якість продуктів, які ви використовуєте для годування своєї дитини, особисто готувати кашу, часто урізноманітнювати продукти за своїм смаком і завжди давати дитині свіжу їжу без консервантів. Приготування на парі дозволяє готувати будь-яку кашу, зберігаючи непорушеними всі її поживні якості.

УВАГА: перш ніж готувати наведені рецепти, рекомендується уважно прочитати інструкції з експлуатації пароварки-блендера Easy Meal, що містяться в упаковці. Рекомендовані в рецептах порції та час можна трохи змінювати за особистим смаком та в залежності від характеристик інгредієнтів, що використовуються. *

ПРОДУКТИ

РІВЕНЬ ВОДИ

ОВОЧІ (100г)	
кабачки	Рекомендований рівень води -> 2
шпинат	Рекомендований рівень води -> 1
картопля	Рекомендований рівень води -> 2
морква	Рекомендований рівень води -> 3
квасоля	Рекомендований рівень води -> 3
фенхель	Рекомендований рівень води -> 2
горох	Рекомендований рівень води -> 3
гарбуз	Рекомендований рівень води -> 3
кольорова капуста	Рекомендований рівень води -> 3
ФРУКТИ (100г)	
яблука	Рекомендований рівень води -> 1
груші	Рекомендований рівень води -> 1
РИБА (100г)	
	Рекомендований рівень води -> 3
М'ЯСО (100г)	
курятини	Рекомендований рівень води -> 2
телятина/яловичина	Рекомендований рівень води -> 3

** Налийте воду у парову камеру, звертаючи увагу на мітки на чаші.*

ірник рецептів



З 5 ДО 6 МІСЯЦІВ

Гарбузовий суп-пюре

Інгредієнти:

5-6 шматочків гарбуза; 20 г кукурудзяної каші або каші з тапіоки; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму; 1 чайна ложка сиру пармезан.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:

Добре вимийте та почистіть гарбуз, а потім поріжте його на маленькі шматочки. Для полегшення операції нарізання інгредієнтів на тоненькі шматочки можна скористатись спеціальною терткою Cut Express. Приготуйте на парі та подрібніть до однорідної маси, додаючи воду, в якій варились продукти. З'єднайте кукурудзяну кашу та кашу з тапіоки з сиром пармезан. Приправте олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Молочна рисова каша

Інгредієнти:

1 маленька картопля; 20 г рисової каші; 150 мл дитячого молока (щоб вибрати, проконсультуйтеся з педіатром); 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму; 1 чайна ложка сиру пармезан.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:

Добре вимийте картоплю та наріжте її на маленькі шматочки. Для полегшення операції нарізання інгредієнтів на тоненькі шматочки можна скористатись спеціальною терткою Cut Express. Приготуйте на парі, а потім перетворіть на однорідну масу у попередньо нагрітому дитячому молоці. Після закінчення приготування з'єднайте рисову кашу та картоплю, змішавши все разом. Приправте олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Крем-суп з курятиною та тапіокою

Інгредієнти:

1/2 картоплі; 3-4 листочки шпинату; 50 г курятини; 30 г каші тапіоки; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму; 1 чайна ложка сиру пармезан.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:

Помийте та почистіть овочі, поріжте на маленькі шматочки, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express, а потім зваріть їх на парі. Приготуйте однорідну масу, додаючи воду, в якій варились продукти, накінець з'єднайте з курятиною (якщо використовується свіже м'ясо, наріжте його на маленькі шматочки, зваріть на парі та перетворіть на однорідну масу разом з овочами), кукурудзяною кашею або кашею з тапіоки та пармезаном. Приправте олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Яблучно-бананове пюре

Інгредієнти:

1 ломтик яблука; 1/2 маленького банана; приблизно 50 мл води.

Рекомендований рівень води --> 1

Спосіб приготування:

Добре помийте та почистіть фрукти та наріжте їх на маленькі шматочки, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express. Після приготування на парі перетворіть всі продукти на однорідну масу, додаючи води, в якій вони варились. Використовуючи молоко замість води та додаючи рисову кашу, отримуєте повноцінний підвечірок.

З 6 ДО 9 МІСЯЦІВ

Гарбузові крокети з пармезаном

Інгредієнти:

100 г гарбуза; 1/2 картоплі; 2 чайні ложки панірувальних сухарів; 1 чайна ложка сиру пармезан; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:





Добре помийте та почистіть гарбуз та картоплю, поріжте на маленькі шматочки, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express, а потім зваріть їх на парі. Перетворіть все на однорідну масу, додаючи кілька чайних ложок води, в якій варились овочі, панірувальні сухарі та пармезан. Зробіть з отриманої паст кульки та покладіть їх у вогнестійку скляну каструлю. Поставте в піч на 10 хвилин при температурі 200 °C. Приправте олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Крем з яловичини та кабачків

Інгредієнти:

1 маленький кабачок; 50 г яловичини; 30 г мультизернової каші; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму; 1 чайна ложка сиру пармезан.

Рекомендований рівень води --> 1 (якщо готуєте лише кабачки); --> 3 (якщо готуєте лише яловичину)

Спосіб приготування:

Добре помийте та почистіть кабачок, наріжте його на маленькі шматочки, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express, а потім приготуйте його на парі. Приготуйте однорідну масу, додаючи воду, в якій варились продукти, накінець з'єднайте з яловичиною (якщо використовується свіже м'ясо, наріжте його на маленькі шматочки, зваріть на парі та перетворіть на однорідну масу разом з овочами), мультизерновою кашею та пармезаном. Приправте олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Макаронні вироби в зеленому соусі

Інгредієнти:

1/2 кабачка; 2-3 листочки буряку; 2-3 листочки шпинату; 30 г дрібних макаронних виробів у формі бруньків або в іншій формі; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму; 1 чайна ложка сиру пармезан.

Рекомендований рівень води --> 2

Спосіб приготування:

Помийте та почистіть овочі, поріжте їх на маленькі шматочки, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express, та зваріть їх на парі. Зробіть з них однорідну масу, додаючи воду, в якій вони варились, та зваріть дрібні макаронні вироби в отриманому кремлі. Змішайте олію з пармезаном. Приправте олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Каша з фруктів та печива

Інгредієнти:

1/2 груші; 1/2 яблука; 2 печива для відлучення від грудей або 2 чайні ложки подрібненого печива; приблизно 50 мл води.

Спосіб приготування:

Добре помийте та почистіть фрукти та наріжте їх на маленькі шматочки, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express. перетворіть все на однорідну масу в холодному стані, додаючи печиво та трохи води.

3 9 ДО 12 МІСЯЦІВ

Суп з бобів

Інгредієнти:

40 г свіжих бобів; 1/2 картоплі; 1 щіпка петрушки; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:

Помийте та почистіть боби та картоплю, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express, а потім зваріть їх на парі. Приготуйте однорідну масу, додаючи воду, в якій варились продукти. Приправте петрушкою та олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Хек з фенхелем

Інгредієнти:

серцевина фенхеля; 1/2 моркви; 50 г хека; 2-3 листочки петрушки; 30 г рисової каші; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:

Помийте та почистіть овочі, для цього можна також скористатись спеціальною терткою Cut Express, та зваріть їх ра-





зом з рибою на парі. Приготуйте однорідну масу, додаючи воду, в якій варились продукти. Додайте рисову кашу та приправте петрушкою та олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Солодка каша

Інгредієнти:

1/2 груші; 30 г рисової каші; 150 мл дитячого молока (щоб вибрати, проконсультуйтеся з педіатром); приблизно 50 мл натуральної олігомінеральної води.

Спосіб приготування:

Помийте та почистіть грушу, наріжте її на маленькі шматочки, для цього можна також скористатися спеціальною терткою Cut Express, та перетворіть її на однорідну масу в холодному стані. Нагрійте молоко та змішайте його з рисовою кашею. Додайте збиту грушу та змішайте все разом.

Камбала з картоплею

Інгредієнти:

1 маленька картопля; 50 г камбали; 2-3 листочки петрушки; 30 г манної крупи; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:

Добре помийте та почистіть картоплю, для цього можна також скористатися спеціальною терткою Cut Express, та зваріть їх разом з рибою на парі. Приготуйте однорідну масу, додаючи воду, в якій варились продукти. Додайте рисову кашу та приправте петрушкою та олією після того, як страва викладена в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

3 12 ДО 36 МІСЯЦІВ

фаршировані помідори

Інгредієнти:

1 помідор; 40 г фаршу з телятини; 3-4 листочки петрушки; 2 чайні ложки панірувальних сухарів; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму; 1 чайна ложка сиру пармезан.

Рекомендований рівень води --> 3

Спосіб приготування:

Помийте помідор та розріжте навпіл, видаліть м'якоть, яку потрібно збити з м'ясним фаршем, петрушкою, панірувальними сухарями та пармезаном. Наповніть дві половинки помідора отриманим однорідним кремом. Зваріть помідор на парі. Приправте олією після того, як викладете страву в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Камбала з помідорами

Інгредієнти:

1 стиглий помідор; 30 г рисової каші; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму; 1 чайна ложка сиру пармезан.

Рекомендований рівень води --> 1

Спосіб приготування:

Помийте помідор та обшпарьте в окропі. Після зняття шкірки розріжте його на шматочки та зваріть. Дайте помідору стекти та розітріть його. У воді, в якій варились продукти, розведіть рисову кашу та додайте протертий помідор та пармезан. Приправте олією після того, як викладете страву в тарілку. Не наливайте олію безпосередньо в чашу.

Овочевий карнавал

Інгредієнти:

100 г лущеного гороху; 100 г замоченої сочевиці; 100 г квасолі; 100 г моркви; 100 г картоплі; 1 чайна ложка оливкової олії холодного віджиму.

Livello dell'acqua consigliato --> 3

Спосіб приготування:

Зваріть на парі роздільно (з різним часом приготування) овочі, нарізані на маленькі шматочки, для нарізання яких можна також скористатися спеціальною терткою Cut Express. Варіть овочі роздільно у невеликій кількості води. Дайте овочам стекти та покладіть їх в салатник шарами. В останній момент приправте олією. Подавайте овочі теплими.



كتيب الوصفات

AR عزيزتي الأم،

سيرافق جهاز طهي الأغذية Easy Meal من Chicco طفلك خلال جميع مراحل الفطام! يسمح لك جهاز الطهي Easy Meal اختيار المكونات الغذائية التي يُفضّل تناولها طفلك وتخضيرها بنفسك لتقديمي لطفلك أطعمة طازجة وصحية خالية من المواد الحافظة. كما يساعد نظام الطهي على البخار على طهي جميع أنواع الأطعمة بشكل صحي والحفاظ على جميع المكونات الطبيعية.

تنبيه: قبل إعداد الوصفات الواردة أدناه، يرجى قراءة تعليمات استخدام جهاز Easy Meal الموجودة على الجدول. يمكن تعديل الكميات وأوقات الطهي التوصى بها بشكل بسيط وفقاً للمذاق المرغوب به وخصائص المكونات المستخدمة.*

الطعام	مستوى الماء
خضروات (100 جم)	
كوسة	مستوى الماء التوصى به < 2
سبانخ	مستوى الماء التوصى به < 1
بطاطس	مستوى الماء التوصى به < 2
جزر	مستوى الماء التوصى به < 3
فول	مستوى الماء التوصى به < 3
شمرة	مستوى الماء التوصى به < 2
بازلاء	مستوى الماء التوصى به < 3
قرع	مستوى الماء التوصى به < 3
قرنبيط	مستوى الماء التوصى به < 3
فاكهة (100 جم)	
تفاح	مستوى الماء التوصى به < 1
إجاص	مستوى الماء التوصى به < 1
أسماك (100 جم)	
	مستوى الماء التوصى به < 3
لحوم (100 جم)	
دجاج	مستوى الماء التوصى به < 2
لحم عجل/لحم بقر	مستوى الماء التوصى به < 3

*أضيفي الماء إلى الغلاية بالاستعانة بالعلامات الموجودة على الرطبان.



من 5 إلى 6 أشهر

حساء القرع بالكريمة

المكونات:

حبة بطاطس صغيرة، 20 جم من كريمة الحبوب والتبوككة، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر، ملعقة صغيرة من جبن البارميزان.

مستوى الماء الموصى به < 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف القرع. ثم قطعيه لقطع صغيرة. لتسهيل عملية التقطيع، قومي بتقطيع المكونات. يمكن استخدام الملح Cut Express. قومي بطهي المكونات بالبخار ثم قومي بمزجها من خلال إضافة الماء. أضفي كريمة الحبوب والتبوككة وجبن البارميزان. قومي بالتتبيل باستخدام الزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

حساء الأرز والحليب

المكونات:

حبة بطاطس صغيرة، 20 جم من كريمة الأرز، 150 مل من مسحوق الحليب (استشيري أخصائي الأطفال قبل استخدامه)، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر، ملعقة صغيرة من جبن البارميزان.

مستوى الماء الموصى به < 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل البطاطس جيداً وقطعيها إلى قطع صغيرة. قومي بطهيها بالبخار ثم قومي بمزجها مع إضافة مسحوق الحليب سابق التسخين. لتسهيل العملية، قومي بتقطيع المكونات. يمكن استخدام الملح Cut Express. عند الانتهاء، أضفي كريمة الأرز وجبن البارميزان واخلطيهما معاً. قومي بالتتبيل باستخدام الزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

كريمة الدجاج والتبوككة

المكونات:

¼ جزرة، 3-4 ورقات سيانخ، 50 جم دجاج، 30 جم من كريمة الحبوب و التبوككة، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر، ملعقة صغيرة من جبن البارميزان.

مستوى الماء الموصى به < 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الخضروات. ثم قطعيها لقطع صغيرة. أيضاً باستخدام الملح Cut Express. قومي بالمزج بشكل جيد مع إضافة ماء طهي. ثم أضيفي الدجاج (في حالة استخدام لحم طازجة، قطعيها إلى قطع صغيرة وقومي بطهيها باستخدام جهاز الطهي بالبخار وقومي بمزجهم مع الخضروات). أضيفي كريمة الحبوب والتبوككة، الزيت وجبن البارميزان. قومي بالتتبيل باستخدام الزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

خلطة التفاح والموز المهروس

المكونات:

شريحة تفاح، 1/2 موزة صغيرة، 50 مل ماء.

مستوى الماء الموصى به < 1

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الفاكهة جيداً. ثم قطعيها لقطع صغيرة. أيضاً باستخدام الملح Cut Express. قومي بطهي المكونات بالبخار ثم قومي بمزجها من خلال إضافة ماء طهي. حاولي استخدام الحليب بدلاً من الماء وأضيفي بعض البسكويت أو كريمة الأرز لإعداد وجبة غذائية لذينة. قومي بالتتبيل باستخدام الزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

من 6 إلى 9 أشهر

كروكيت القرع والبارميزان

المكونات:

100 جم قرع، 1/2 حبة بطاطس، 2 ملعقة صغيرة من البقسماط، ملعقة صغيرة من جبن البارميزان، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر.

مستوى الماء الموصى به < 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف القرع والبطاطس جيداً. ثم قطعيهما لقطع صغيرة. أيضاً باستخدام الملح Cut Express. قومي بمزج المكونات من خلال إضافة





ملعقة ماء طهي. البقسماط وجبن البارميزان. قومي بلف الخليط على هيئة كرات في طبق خبيز. قومي بالخبز لمدة 10 دقائق على درجة حرارة 200°م. قومي بالتنبيل باستخدام الزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

كرمة البيف والكوسة

المكونات:

قطعة كوسة صغيرة. 50 جم لحم بقرى. 30 جم كريمة متعددة الحبوب. ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر. ملعقة صغيرة من جبن البارميزان.

مستوى الماء الموصى به --> 1 (مع الكوسة الصغيرة فقط). --> 3 (مع اللحم البقري فقط)

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الكوسة. ثم قطعها لقطع صغيرة. أيضًا باستخدام الملحق Cut Express. قومي بالمزج بشكل جيد مع إضافة ماء طهي. ثم أضيفي اللحم البقري (في حالة استخدام لحوم طازجة. قطعها إلى قطع صغيرة وقومي بطهيها بالبخار وقومي بمزجهم مع الخضروات). أضيفي الكريمة متعددة الحبوب وجبن البارميزان. قومي بالتنبيل باستخدام الزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

معكرونة مع الصلصة الخضراء

المكونات:

1/2 حبة كوسة. 2-3 ورقات سلق سويسري. 2-3 ورقات سبانخ. 30 جم معكرونة. ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر. ملعقة صغيرة من جبن البارميزان.

مستوى الماء الموصى به --> 2

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الخضروات. ثم قطعها لقطع صغيرة. أيضًا باستخدام الملحق Cut Express. قومي بالمزج بشكل جيد وأضيفي ماء طهي وقومي بطهي الباستا في الكريمة الناتجة. أضيفي جبن البارميزان. قومي بالتنبيل باستخدام الزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

حلى الفواكهة والبسكويت

المكونات:

1/2 حبة إجاص. 1 حبة تفاح. 2 قطعة بسكويت قطام أو 2 ملعقة من البسكويت المطحون. 50 مل ماء.

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الفواكهة جيدًا وقطعها إلى قطع صغيرة. قومي بمزج جميع المكونات وهي باردة وأضيفي البسكويت مع قليل من الماء.

من 9 إلى 12 شهر

حساء الفول

المكونات:

40 جم من الفول الطازج. 1/2 حبة بطاطس. 1 حبة من البقدونس. ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر.

مستوى الماء الموصى به --> 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الفول والبطاطس. أيضًا باستخدام الملحق Cut Express ثم قومي بالطهي بالبخار. قومي بالمزج مع إضافة قدر من ماء الطهي. قومي بالتنبيل باستخدام البقدونس والزيت. فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

سمك النازلي مع الثمرة

المكونات:

قلب شمرة. 1/2 جزرة. 50 جم من سمك النازلي. 2-3 أعواد سبارجس أو بقدونس. 30 جم من كريمة الأرز. ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر.

مستوى الماء الموصى به --> 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الخضروات. أيضًا باستخدام الملحق Cut Express ثم قومي بالطهي بالبخار مع السمك. قومي بمزج الخليط مع إضافة قدر من ماء الطهي. أضيفي سيريال الأرز وقومي بالتنبيل بالبقدونس والزيت فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

حلى الفاكهة





المكونات:

1/2 حبة إجاص، 30 جم من كريمة الأرز، 150 مل من مسحوق الحليب (استشيري أخصائي الأطفال قبل استخدامه)، 50 مل من الماء قليل المعادن.

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف الإجاص، ثم قطعها لقطع صغيرة. أيضًا باستخدام الملح Cut Express وقومي بالمرج على البارد. قومي بتسخين الحليب وأضيفي كريمة الأرز. أضيفي مهروس الإجاص وقومي بمزجهما معًا.

سمك موسى مع البطاطس

المكونات:

حبة بطاطس صغيرة، 50 جم من سمك موسى، 2-3 أعواد سبارجيس أو بقودونس، 30 جم من دقيق السميد، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر.

مستوى الماء الموصى به -- 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل وتنظيف البطاطس، أيضًا باستخدام الملح Cut Express ثم قومي بالطهي بالبخار مع السمك. قومي بمزج المكونات من خلال إضافة قدر من الماء. أضيفي دقيق السميد وقومي بالتتبيل بالبقودونس. قومي بالتتبيل باستخدام الزيت، فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

من 12 إلى 36 شهر

الطماطم المحشوة

المكونات:

حبة طماطم، 40 جم لحم بتلو مفروم، 3-4 أعواد سبارجيس أو بقودونس، 2 ملعقة صغيرة من البقسماط، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر، ملعقة صغيرة من جين البارميزان.

مستوى الماء الموصى به -- 3

تعليمات الطهي:

قومي بغسل الطماطم وقطعها إلى أنصاف. قومي بإزالة القلب واخليطه مع اللحم المفروم، البقسماط وجين البارميزان. قومي بصب الخليط في كلا جزئي حبة الطماطم، قومي بطهي الطماطم بالبخار. قومي بالتتبيل باستخدام الزيت، فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

سمك موسى مع الطماطم الكرزية

المكونات:

2-3 حبات طماطم كرزية، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر، 2-3 أعواد سبارجيس أو بقودونس، 60 جم من سمك موسى.

مستوى الماء الموصى به -- 1

تعليمات الطهي:

قومي بغسل الطماطم، وقشريها ثم قطعها إلى قطع. ثم قومي بطهيها بالبخار مع سمك موسى. قومي بالتتبيل بالبقودونس. قومي بطهي الطماطم بالبخار. قومي بالتتبيل باستخدام الزيت، فور وضع الخليط في الطبق. لا تصبي الزيت مباشرة داخل البرطمان.

كارنفال الخضروات

المكونات:

100 جم بازلاء مقشرة، 100 جم عدس منقوع، 100 جم فول، 100 جم جزر، 100 جم بطاطس، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الفاخر.

مستوى الماء الموصى به -- 3

تعليمات الطهي:

الخضروات التي تم تقطيعها إلى قطع صغيرة أيضًا باستخدام الملح Cut Express يمكن طهيها بالبخار بشكل منفصل (بسبب اختلاف أزمنة الطهي). قومي بطهي البقوليات في ماء قليل بشكل منفصل. قومي بتصفية الخضروات وضعها في سلطانية على طبقات. قدمي الخضروات عندما تصبح حرارتها فاترة.





Note

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines for text entry.





Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ARTSANAS.p.A. - Via Saldarini Catelli, 1 - 22070 Grandate (CO) - Italy
Tel. (+39) 031 382 111 - Fax (+39) 031 382 400 - www.chicco.com

