

SVEŽE POVRĆE

Namirnica	Priprema	Količina pre kuvanja	Količina vode	Vreme kuvanja	Broj porcija	Saveti
Artičoka	Odstranite stabljiku i odrežite višak listova	2kom(400g max svaka)	400 ml	28 min	2	Pre konzumiranja ohladite. Poslužite sa majonezom ili sosom sa začinskim biljem.
Zelene špargle	Odstranite stabljiku i ogulite Univerzalnim nožićem za guljenje	1 veza	400 ml	16 min	2-3	Mogu se poslužiti kao prilog ribi ili kao hladno predjelo s prelivom od balsamiko sirćeta.
Bele ili ljubičaste špargle	Odstranite stabljiku i ogulite Univerzalnim nožićem za guljenje	700g	400 ml	18 min	3-4	Poslužite toplo sa rastopljenim puterom
Patlidžan (isečen na kockice)	2 oguljena patlidžana isecite na kocke. Poprskajte jednom supenom kašikom maslinovog ulja, dodajte 2 zgnječena čena belog luka, majčinu dušicu, so i biber.	600 g	400 ml	30 min	2-3	Poslužite sa tortilja čipsom ili tortiljama
Brokoli (cvetovi)	Isecite cvetove. Položite ih u osnovnu posudu za kuvanje.	500g	400 ml	15 min	2-3	Poslužite sa maslinovim uljem ili puterom. Dodajte sveže začinsko bilje, beli luk, mladi luk, so i biber.
Prokelj	Odstranite stabljiku i spoljne listove	1kg 500g	400 ml 400 ml	20 min 15 min	4 2	Odličan prilog pilećim filetima.
Bob	600 g boba sa korom očistiti (dobije se 300g očišćenog)	300 g	400 ml	13 min	2	
Kupus - crveni ili zeleni	Odstranite spoljne listova, isecite na četvrtine. Narendajte	600g	400 ml	18 min	2-3	Da bi omekšao, crveni kupus možete pomešati sa jabukama.
Šargarepa - isečena	Ogulite je uz pomoć Univerzalnog nožića za guljenje.	1 kg pre guljenja	400 ml	23 min	4	Poslužite sa pavlakom.
Šargarepa mlada - cela	Po potrebi možete ih oguliti	700g	400 ml	17 min	3-4	Poslužite sa rendanim parmezanom.

Šargarepa - sečena na kockice	Kockice dužine 3 cm stavite u osnovnu posudu.	800g	400 ml	16 min	4	Pre kuvanja možete dodati luk nasečen na kriške.
Karfiol	Karfiol isecite na cvetove. Stavite ih u osnovnu posudu.	900g	400 ml	20 min	4	Začinite sveže mlevenim biberom, poprskajte rastopljenim puterom i iseckanim vlašcem ili peršunom.
Celer - isečen na kockice	Isecite vrh i rep celera, pa ga ogulite Univerzalnim nožićem za guljenje. Isecite na kockice.	400 g	400 ml	23 min	2-3	Izaberite čvrst, težak koren. Možete dodati krompir i napraviti pire, ili dodati u mešanu salatu s estragonom, maslinovim uljem i sirom.
Celer - stabljike	Operite. Isecite listove, odstranite niti i nasecite na štapiće dužine oko 1,5 cm.	400 g	400 ml	15 min	2-3	Napravite beli sos od pola mleka i pola vode u kojoj se celer kuvao.
Blitva	Dobro operite i narežite na manje komade.	400 g	350 ml	10 min	2-3	Cele listove možete koristiti i kao spanać. Mogu se zapeći u rerni.
Endivija	Narežite na jednake komade i složite u osnovnu posudu.	600g	400 ml	14 min	2-3	Da biste izbegli gorčinu, kuvajte sa pomorandžom. Poslužite sa pavlakom.
Komorač	Isecite na kocke. Ne zaboravite da izvadite tvrdo srce.	800 g	400 ml	15 min	4	Izvrstan prilog uz losos .
Praziluk (samo beli deo)	Dobro operite. Zeleni deo sačuvajte za supu.	700 g	400 ml	25 min	4	Odličan je hladan sa vinaigrette prelivom.
Preziluk ceo	Isecite ga po dužini i naseckajte.	800 g	400 ml	20 min	4	Nakon kuvanja na pari zapecite u rerni ili napravite pitu.
Šampinjoni	Odsecite vrh stabljike, operite ih i iseckajte.	500 g	350 ml	12 min	4	U vodu za kuvanje možete dodati grančice majčine dušice, ruzmarina i čen belog luka.
Luk	Ogulite i narežite na kriške. Stavite u osnovnu posudu.	1 kg	400 ml	20 min	4	Nakon kuvanja pustite da odstoji 10 min. Kuvanjem na pari luk postaje sladak.
Grašak	Očistite i dobro operite. Stavite u osnovnu posudu.	500 g (1 kg pre čišćenja)				
Mladi grašak u mahuni	Operite i ocedite pre kuvanja. Ne treba čistiti vlakna.	600 g	400 ml	12 min	2-3	Odličan za kuhinju Istočne Azije
Paprika	Paprike presecite na pola, uklonite peteljke i semenke i isperite.	600 g	400 ml	15 min	2-3	Pre guljenja pustite da se ohlade. Ako ih koristite za salatu, pustite da se ohlade bez poklopca. Ako se koriste za pizze ili sosove pustite da se ohlade sa poklopcem.

Krompir - nasečen na kriške ili ploške	Isecite krompir na jednake komade i stavite ga u osnovnu posudu.	800 g 400 g	400 ml 400 ml	22 min 15 min	4 2	Savršen za krompir salatu i pripremu krompir pirea.
Krompir - nasečen na kockice	Krompiru dodajte 1 iseckani luk, 1 kašičicu soli i 2 kašičice maslinovog ulja.	800 g	400 ml	22 min	4	Idealan uz riblje filete.
Krompir ceo, sa korom	Krompir operite i izbodite viljuškom.	800 g	400 ml	22 min	4	Nakon kuvanja na pari zapecite u rerni.
Krompir ceo, oguljen	Za bolji rezultat, koristite manje krompire.	800 g	400 ml	22 min	4	Nakon kuvanja možete ga začiniti pesto sosom.
Sojine klice	Klice operite i dobro ocedite.	250 g	400 ml	15 min	2	Odlične u salatama i sendvičima. Probajte brzu Kinesku salatu sa sojom.
Spanać u listovima	Dobro operite. Stabljike odklonite. Stavite u osnovnu posudu i pritisnite.	500 g	350 ml	8 min	2-3	Nakon kuvanja pustite da se ohladi.
Slatki krompir (batata)	Operite ih i stavite u osnovnu posudu. Ako su preveliki, prepolvite ih.	600 g	400 ml	25 min	2-3	Slatki krompir lakše se guli nakon kuvanja, kad se ohladi. Izvrstan je kada se pomeša sa blitvom i prelije istopljenim puterom.
Paradajz za guljenje	U osnovnu posudu stavite max 6 paradajza srednje veličine.	1 kg	400 ml	6 min	4	Pustite da se pre guljenja ohladi.
Tikvice sečene na kolutove	Dodajte 2 zgnječena čena belog luka i 1 kašičicu kumina. Promešajte.	600 g	400 ml	15 min	2-3	Nakon kuvanja poprskajte ih limunovim sokom. Možete ih poslužiti sa rendanim sirom.
Tikvice sečene na kocke	Isecite komade od 5 cm.	500 g	400 ml	18 min	2-3	Nakon kuvanja, tikvice možete zapeći u sosu od paradajza.
Mešano povrće nasečeno na kocke	300 g očišćenog graška, 200 g šargarepe isečene na štapiće, 100 g oguljenog mladog krompira	600 g	400 ml	20 min	2-3	Odlično uz teletinu ili piletinu.

ZAMRZNUTO POVRĆE

Namirnica	Drinreza	Količina pre	Količina	Vreme	Broj	Saveti
-----------	----------	--------------	----------	-------	------	--------

namirnica	priprema	kuvanja	vode	kuvanja	porcija	javiti
Srca artičoke	Stavite u osnovnu posudu.	400 g	350 ml	15 min	2-3	Idealna uz belu ribu ili jagnjetinu.
Mlada boranija	Stavite u osnovnu posudu.	500 g	350 ml	16 min	2-3	
Brokoli	Stavite u osnovnu posudu.	500 g	350 ml	13 min	2-3	Kuvanjem na pari izbeći ćete prekuvavanje, gubitak boje, ukusa i hranjivih materija
Bob	Stavite u osnovnu posudu.	300 g	350 ml	15 min	2-3	
Šargarepa	Najbolje sečena na kolutove. Stavite u osnovnu posudu.	500 g	350 ml	17 min	2-3	Izvrсна za pripremu pirea
Karfiol	Stavite u osnovnu posudu.	500 g	350 ml	12 min	2-3	
Praziluk	Stavite u osnovnu posudu.	500 g	350 ml	20 min	2-3	Idealna kombinacija - kuvajte sa lukovicom komorača i začinite limunovim sokom i majčinom dušicom.
Šampinjoni		800 g	350 ml	15 min	2-3	
Grašak	Stavite grašak u plitku cediljku. U osnovnu posudu stavite 600g oguljenog krompira.	300 g	350 ml	20 min	2-3	Prema ukusu dodati puter, so i vlašac.
Spanać u listu	Stavite u osnovnu posudu.	300 g	350 ml	15 min	2-3	Poslužite s pavlakom i rendanim sirom.
Tikvice	Isečene na ploške stavite u osnovnu posudu.	500 g	350 ml	18 min	2-3	
Mešano povrće nasečeno na kocke	Stavite u osnovnu posudu.	500 g	350 ml	15 min	2-3	Ako su u mešavini cele mlade šargarepe, dodajte još 5 min za kuvanje.
MESO						
Pileći file	File premažite mešavinom začina i ostavite da odstoji bar 15 min pre kuvanja. Kuvajte u cediljki MicroGourmet-a.	400 g	400 ml	18 min	2	Izvršno za pileću salatu, sendviče ili uz povrće kuvano na pari.

Pačji file	Isecite na male komade. Po potrebi odstranite višak masnoće i poprskajte 1 kašikom meda i 1 kašikom naseckanog svežeg estragona. Kuvajte u cediljki MicroGourmet-a.	400 g	400 ml	18 min	2	Pačestina je srednje kuvana. Poslužite uz krompir i salatu.
Ćureći file	1 kašičicu soli ravnomerno utrljajte u meso. Pustite da odstoji 15 min, a zatim ćuretinu isperite i stavite u cediljku MicroGourmeta.	400 g	400 ml	18 min	2	Idealno za kuvanje u woku.
Viršle	Da biste izbegli pucanje, viršle pre kuvanja probušite.	200 g	400 ml	5 min	2	
Mlevena govedina (ćufte)	Za bolji rezultat, meso izmešajte sa začinima, prezlom, uljem i žumancetom. Oblikujte ćuftice. Stavite u cediljku MicroGourmeta.	400 g	400 ml	30 min	2	Deca obožavaju ćufte.
Mlevena svinjetina	Za bolji rezultat, meso izmešajte sa začinima i sitno seckanim povrćem. Oblikujte ćuftice srednje veličine. Stavite u cediljku MicroGourmeta.	400 g	400 ml	20 min	2	Poslužite u paradajz sosu ili na azijski način.
Kobasice	Izaberite kobasice izrađene od 100% mesa. Da biste izbegli pucanje, pre kuvanja ih probušite.	400 g	400 ml	10 min	2	Kuvane kobasice ostaće u MicroGourmetu duže tople.
Jagnjeći file	Meso prekrijte mešavinom začina i pustite da pre kuvanja odstoji bar 15 min.	400 g	400 ml	20 min	2	

RIBA I PLODOVI MORA

Sveži fileti	Uzmite filete srednje veličine. Filete spremajte urolane.	500 g	400 ml	10 min	2-3	Riblje filete uvek kuvajte u cediljki MicroGourmeta. Da biste istakli aromu, pre kuvanja filete obložite začinima i začinskim travama.
Zamrznuti fileti	Stavite 2 u osnovnu posudu i 2 u cediljku. Zbog lakšeg čišćenja između dna posude i ribe možete staviti list zelene salate.	500 g	400 ml	14 min	2-3	Riblje filete uvek kuvajte u cediljki MicroGourmeta.
Riblji odresci ili štapići	Možete koristiti razne vrste ribe: losos, sabljarku, tunu, zaleđene štapiće...	500 g	400 ml	14, 15 ili 16 min	2-3	Riblje filete uvek kuvajte u cediljki MicroGourmeta. Da biste istakli aromu, pre kuvanja filete obložite začinima i začinskim travama.
Školjke	Pre kuvanja dobro ih operite da biste isprali pesak.	1 kg	350 ml	15 min	2	U posudu za vodu ulijte 100 ml belog vina i 250 ml vode.
Rakovi	Rakove začinite solju, biberom i belim lukom u prahu. Dodajte 1 seckanu glavicu luka i 2 stabljike celera. Stavite u cediljku.	500 g	400 ml	15 min	2	Poslužite sa zelenom salatom.

VOĆE

Jabuke	Uz pomoć odstranjivača jezgra izvadite jezgro sa košticama.	600 g	400 ml	15 min	4	Nakon kuvanja poslužite sa pavlakom i domaćim karamelom.
Pire od jabuka	Uz pomoć odstranjivača jezgra izvadite jezgro sa košticama. Isecite na četvrtine.	1 kg	400 ml	15 min	4	Nakon kuvanja izgnječite Gnječilicom za krompir. Dodajte šećera po ukusu.
Kajsije	Operite, prepolovite i izvadite košticu.	500 g	400 ml	15 min	2-3	Nakon kuvanja oginite kožicu, izmesajte meso sa 50 ml soka od jabuke. Idealno za dečju kašicu.
Smokve	Odsecite stabljike	800 g	400 ml	15 min		Nakon kuvanja prelijte medom ili javorovim sirupom.
Nektarine ili breskve	Operite i stavite u osnovnu posudu.	1 kg	400 ml	15 min	4	Poslužite sa šlagom i listićima badema.

Nektarine ili breskve (oguljene)	Stavite u osnovnu posudu.	1 kg	400 ml	6 min	4	Poslužite sa šlagom i listićima badema.
Kruške	Uz pomoć odstranjivača jezgra izvadite jezgro sa košticama. Ogulite ih.	1,2 kg	400 ml	20 min	4	Nakon kuvanja pospite cimetom ili poslužite tople sa čokoladnim prelivom.
Šljive	Operite, prepolovite i izvadite košticu. Dodajte 1 štap vanile i malo šećera.	500 g	400 ml	15 min	4	U vodu za kuvanje možete staviti štapić cimeta. Skuvane šljive stavite u Quick Chef II i napravite pire. Kada se pire ohladi, poslužite ga sa jogurtom.