



SIEMENS

## Inspirasjon for matlaging.

Et utvalg av inspirerende oppskrifter for de nye induksjonskokesonene med stekesensor Plus.

[siemens-home.bsh-group.com/welcome](https://siemens-home.bsh-group.com/welcome)

Siemens Hvittevarer



Inspirasjon for matlaging.

# For de spesielle øyeblikkene i livet

Vil du gi gjestene dine en uforglemmelig kveld?

Da trenger du bare de riktige ingrediensene, og vi gir deg passende oppskrifter i denne kokeboken. Dra på en kulinarisk reise med denne eksklusive oppskriftssamlingen. Du opplever ikke bare hvordan du kan skape usedvanlige smaksopplevelser, men også hvordan du bruker innovasjonene i din nye induksjonstopp på best mulig måte. Lekende lett tilbereder du så en perfekt meny for gjestene dine. Du kan knapt nok mislykkes. All informasjon i oppskriftene er testet flere ganger og er tilpasset nøyaktig til induksjonstoppen. På denne måten blir tilberedningen til en glede, og kvelden blir uforglemmelig for gjestene dine.

God appetitt!

---

Verd å vite om din induksjonskokeplade med stekesensor Plus..... **5**

---

Informasjon om apparatet ..... **6**

---

Forreter og tilbehør ..... **13**

---

Sauser ..... **24**

---

Kjøtt og fisk ..... **34**

---

Grønnsaker og panneretter ..... **52**

---

Eggeretter ..... **64**

---

Desserter ..... **74**

---

Liste over oppskrifter ..... **78**

---





Verd å vite om din  
induksjonskoke­topp  
med stekesensor Plus.

# Informasjon om apparatet

## **Induksjon**

Opplev fordelene med Siemens powerInduktion. Varmen genereres direkte av induksjonsspoler og føres til maten - uten at kokesonen varmes opp først. For deg betyr dette: kort oppkokingstid, mer sikkerhet og betydelig mindre rengjøring.

## **Stekesensor Plus**

Panneretter blir bedre en noen sinne med stekesensor Plus. Sensoren varmer opp pannen til det stekettrinnet du ønsker, holder dette konstant og forhindrer dermed at maten brenner seg. Den virker uten styring eller etterregulering.

Slik beholder du alltid kontrollen over kokesonen uten å miste oversikten. Vi viser deg hele spekteret av stekemuligheter med våre usedvanlige panneoppskrifter.





# Spesialtilbehør



### Spesialtilbehør

Oppskriftene for stekesensoren i denne brosjyren er tilpasset til 21 cm Ø systempanne (Ø 210 mm kokesone) og 19 cm Ø systempanne (Ø 180 mm kokesone).



**Systempanne, 15 cm Ø**  
HZ390210



**Systempanne, 19 cm Ø**  
HZ390220



**Systempanne, 21 cm Ø**  
HZ390230



**Systempanne, 28 cm Ø**  
HZ390250

# Forkortelser Mengdeangivelser



Forkortelser	
ml	milliliter
l	liter
g	gram
kg	kilogram
cm	centimeter
mm	millimeter
ss	spiseskje
ts	teskje
f.eks.	for eksempel
ca.	cirka
Ø	diameter

Vekt, hulmål			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Angivelse av næringsverdi	
kcal	kilokalorier
	fett
karbohydr.	karbohydrater
	protein

Skjemål	strøken ts	strøken ss	toppet ts	toppet ss
Bakepulver	3 g	6 g	7 g	13 g
Smør	3 g	8 g	10 g	18 g
Honning	6 g	13 g	12 g	26 g
Syltetøy	6 g	18 g	14 g	26 g
Mel	3 g	7 g	5 g	15 g
Olje	3 g	12 g	-	-
Salt	5 g	13 g	8 g	24 g
Sennep	4 g	12 g	11 g	26 g
brødrasp	2 g	8 g	4 g	14 g
Vann/melk	5 g	15 g	-	-
Kanel	2 g	3 g	4 g	11 g
Sukker	3 g	9 g	6 g	17 g





## Forreter og tilbehør



# Grønn asparges med honning

Til 4 porsjoner



**Ingredienser:**

50 g valnøttkjerner,  
grovhakket  
30 g mykt smør  
1 bunt grønn asparges,  
ca. 300 g  
Salt  
Pepper, nykvernet  
3 ss honning

**Per porsjon:**

200 kcal, 13 g karbohydr.,  
15 g fett, 4 g protein

1. Varm opp pannen som angitt. Etter lydsignalet har du de hakkede valnøttene i pannen, rister dem og setter dem til side.
2. La så smøret smelte i pannen og stek aspargesen i det. Smak til med salt og pepper.
3. Når aspargesen er stekt og litt brun, tilsetter du honningen.
4. Anrett aspargesen på et fat og strø de ristede valnøttene over.

**Slik stiller du inn :**

Nøtter:

Med stekesensor, trinn 4  
ristes i 6-10 minutter

Asparges:

Med stekesensor, trinn 2  
stekes i 8-10 minutter

**Tips:**

Server geitost eller fetaost til.



# Kynning-nuggets

Til 4 porsjoner, ca. 20 stykker

**Ingredienser:**

400 g Kyllingbrystfilet

Salt

Pepper, nykvernet

2 egg

100 g cornflakes

2 ss mel

4 ss solsikkeolje

**Per porsjon:**

365 kcal, 26 g karbohydr.,

16 g fett, 30 g protein

1. Skyll kyllingbrystfiletene kort i kaldt vann, og tørk dem med kjøkkenpapir. Skjær i ca. 20 like store stykker, krydr med salt og pepper.
2. Visp sammen eggene i en liten bolle.
3. Fyll cornflakes i en pose og knus dem litt. Ha deretter også dem i en lite bolle.
4. Tilsett melet til kjøttstykkene. Vend kjøttet i melet slik at det ikke lenger kleber.
5. Vend kjøttstykkene som er innsatt med mel i egg og rull dem i cornflakes. Legg de panerte nuggetsene på en stor tallerken.
6. Varm opp pannen som angitt. Ha 2 ss olje og halvparten av nuggetsene i den varme pannen etter signalet. Snu med jevne mellomrom og stek fra alle sider i 15-20 minutter. Tilbered resten av nuggetsene på samme måte.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 4  
stek i 30-40 minutter etter signalet

**Tips:**

I stedet for kylling kan du også bruke kalkun.



# Panerte fetaostpinner

Til 4 porsjoner, ca. 20 stykker

**Ingredienser:**

200 g fetaost  
Pepper, nykvernet  
2 egg  
2 ss mel  
6 ss griljermel  
2 ss olje

**Per porsjon:**

316 kcal, 17 g karbohydr.,  
21 g fett, 14 g protein

1. Del fetaosten i åtte biter og krydre med pepper.
2. Pisk eggene i en bolle. Ha mel og griljermel i hver sin dype tallerken.
3. Vend fetaostbitene i mel, egg og deretter i griljermel.
4. Varm opp pannen som angitt. Ha oljen og de panerte fetaostbitene i pannen etter lydsignalet og stek dem fra begge sider til de er gyllent brune.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 3  
stek i 7-10 minutter etter signalet

**Tips:**

Server fetaostpinnene med tomatsalat og bagett.



# Patatas Bravas

Til 2 porsjoner

**Ingredienser:**

500 g poteter  
300 ml vegetabilsk olje  
Salt

**Per porsjon:**

395 kcal, 39 g karbohydr.,  
24 g fett, 5 g protein

1. Vask og skrell potetene og skjær dem i ca. 3 cm store terninger.
2. Varm opp pannen som angitt. Ha den vegetabilske oljen og potetene i pannen etter lydsignalet.
3. Ta de ferdigstekte potetterningene ut av pannen og la oljen renne av dem på kjøkkenpapir.
4. Ha dem i en bolle og krydre med salt.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 3  
stek i ca. 20 minutter etter signalet

**Tips:**

Server en sterk tomatsaus til.



# Rösti

Til 4 porsjoner



**Ingredienser:**

800 g poteter

1 ts salt

Pepper, nykvernet

60 g smør

**Per porsjon:**

257 kcal, 31 g karbohydr.,

13 g fett, 4 g protein

1. Skrell potetene, vask dem og riv dem grovt.

Krydre deretter med salt og pepper.

2. Varm opp pannen som angitt. Etter lydsignalet har du halvparten av smøret i pannen.

3. Ha de revne potetene i pannen så snart smøret har smeltet helt, og trykk dem glatte med en gaffel. Hell så resten av smøret over potetmassen.

4. Snu etter ca. 25 minutter og stek i 25 minutter til.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 1

stek i 50 minutter etter signalet





Sauser



# Bolognese-saus

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

1 løk  
2 hvitløksfedd  
1 gulrot  
3 ss solsikkeolje  
300 g kjøttdeig av storfe  
100 ml rødvin  
2 ss tomatpuré  
1 stor boks tomat er uten  
skall  
2 laurbærblader  
½ ts basilikum  
Salt  
Pepper, nykvernet

**Per porsjon:**

299 kcal, 9 g karbohydr.,  
20 g fett, 18 g protein

1. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Skrell gulroten og skjær den i små terninger.
2. Varm opp pannen som angitt og ha olje og grønnsaker i pannen etter lydsignalet.
3. Når løken er blank og begynner å bli brun, tilsetter du kjøttdeigen og hever steketrimmet som angitt.
4. Del opp kjøttdeigen med en tresleiv. Deglaser den stekte, brunede kjøttdeigen med rødvin.
5. Når rødvinen har kokt inn, tilsetter du tomatpuré og rister det lett.
6. Skjær opp tomatene uten skall. Ha tomat, urter og krydder i pannen og still tilbake på trinn som angitt. La sausen småkoke i ca. en halv time.

**Slik stiller du inn :**

Grønnsaker:

Med stekesensor, trinn 2  
fres i ca. 5 minutter etter signalet

Kjøttdeig:

Med stekesensor, trinn 4  
stek i 6-10 minutter etter signalet

Bolognese-saus:

Med stekesensor, trinn 1  
kok i ca. 30 minutter etter signalet

**Tips:**

Server sausen med spaghetti og revet parmesan.



# Peanøttsaus med kokosmelk

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

1 hvitløksfedd  
20 g fersk ingefær  
1 chili  
1 ss olje  
4 ss peanøttsmør  
200 ml hønsebuljong  
200 ml usøtet kokosmelk  
2 ss soyasaus  
2 vårløk

**Per porsjon:**

168 kcal, 4 g karbohydr.,  
13 g fett, 8 g protein

1. Skrell ingefær og hvitløk. Vask chilien og ta ut frøene. Skjær alt i små biter.
2. Varm opp pannen som angitt. Tilsett olje, hvitløk, ingefær og chili etter lydsignalet og stek i 6 minutter.
3. Ha i peanøttsmøret og rør om til peanøttsmøret er smeltet.
4. Ha i buljongen og kokosmelken og la det småkoke i 5 minutter.
5. Smak til med soyasausen.
6. Skjær vårløken i fine strimler, ha den i sausen og stek i 1 til 2 minutter til.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 1  
stek i 6 minutter etter signalet  
Saus: Kok i 6-7 minutter

**Tips:**

Server sausen til kylling eller annet kjøtt.



# Appelsin-/purresaus

Til 4 porsjoner



**Ingredienser:**

1 purreløk, 150 g  
20 g smør, avkjølt  
1 ss olje  
1 ts estragon  
1 hvitløksfedd  
1 chili  
100 ml grønnsaksbuljong  
eller grønnsaksfond  
100 ml appelsinjuice

**Per porsjon:**

90 kcal, 4 g karbohydr.,  
8 g fett, 1 g protein

1. Vask purreløken og skjær den i tynne ringer. Skjær smøret i små terninger.
2. Varm opp pannen som angitt. Ha olje, estragon, purre, hvitløk og chili i pannen etter lydsignalet, og stek i 5-8 minutter.
3. Spe med grønnsakbuljong og appelsinjuice og la sausen koke inn helt til den er redusert til halvparten (ca. 10 minutter).
4. Tilsett det kalde smøret og la sausen koke i 5 minutter til.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 1  
stek grønnsakene i 5-8 minutter etter signalet  
Saus: Kok i ca. 15 minutter

**Tips:**

Server sausen til scampi, fisk eller ris.



# Gorgonzolasaus

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

20 g smør  
60 g gorgonzolaost  
200 ml fløte

**Per porsjon:**

238 kcal, 2 g karbohydr.,  
24 g fett, 4 g protein

1. Varm opp pannen som angitt. Ha smør og ost i pannen etter lydsignalet, og smelt dem.
2. Spe med fløte og rør ofte.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 1  
la det koke inn i 10 minutter etter signalet

**Tips:**

Sausen smaker svært godt til kyllingbrystroller eller svinemedaljonger.





Kjøtt og fisk



# Kjøttboller med mozzarella

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

1 liten løk, ca. 70 g  
½ paprika  
2 ss olje  
125 g mozzarella  
2 egg  
2 ss griljermel  
450 g kjøttdeig av storfe  
Salt  
Pepper  
4 ss olje

**Per porsjon:**

551 kcal, 8 g karbohydr.,  
43 g fett, 33 g protein

1. Skrell løken og vask paprikaen. Skjær begge deler i små terninger. Varm opp pannen som angitt. Damp løk og paprika med 2 ss olje til de er glassaktige etter lydsignalet, og sett dem til side.
2. Skjær mozzarellaen i åtte terninger.
3. Bland egg, griljermel, stekte paprika- og løkterninger i en bolle, bland det med kjøttdeigen og krydre med salt og pepper.
4. Form kjøttdeigmassen til åtte kuler med fuktige hender. Trykk kulene flate og ha en mozzarellaterning i midten. Form til boller slik at osten ikke lenger er synlig.
5. Varm opp pannen som angitt. Ha oljen og kjøttbollene i pannen etter lydsignalet og stek dem fra alle sider.

**Slik stiller du inn :**

Paprika og løk:

Med stekesensor, trinn 2  
stekes i 5-10 minutter

Kjøttboller:

Med stekesensor, trinn 3  
stekes i 15-20 minutter



# Fersken- og kyllingspyd

Til 4 porsjoner



**Ingredienser:**

2 ferskenere, à ca. 150 g  
500 g kyllingbryst  
4 grillspyd  
Salt  
Pepper, nykværet  
2 ss olivenolje

**Per porsjon:**

211 kcal, 7 g karbohydr.,  
7 g fett, 30 g protein

1. Vask ferskenene, skrell dem og skjær dem i 20 ca. 2 cm store stykker.
2. Skyll kyllingbrystet i kaldt vann og tørk med kjøkkenpapir. Skjæres også i 20 ca. 2 cm store terninger.
3. Stikk kjøtt og fersken vekselvis inn på grillspydene og krydre med salt og pepper.
4. Varm opp pannen som angitt. Etter lydsignalet stekes grillspydene fra alle sider i olivenolje til de er gyllent brune.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 2  
stek i 20-25 minutter etter signalet

**Tips:**

Server spydene med ris eller på en stor salattallerken.



# Fiskespyd fra Middelhavet

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

200 g urefilet  
½ rød paprika  
1 liten squash, ca. 100 g  
12 reker uten skall  
4 grillspyd  
1 sitron  
4 ss olivenolje  
½ ts timian  
½ ts rosmarin  
½ ts oregano  
½ ts basilikum  
1 hvitløksfedd  
Salt  
Pepper, nykvernet  
3 ss vegetabilsk olje

**Per porsjon:**

276 kcal, 2 g karbohydr.,  
23 g fett, 15 g protein

1. Skyll fiskefileten i kaldt vann og tørk den med kjøkkenpapir. Skjær i store terninger.
2. Vask paprika og squash. Fjern frøene fra paprikaen og skjær den i store terninger. Skjær squashene i ca. ½ cm tykke skiver.
3. Stikk fiskefilet, reker, paprika og squash vekselvis inn på spydene.
4. Skrell og finhakk hvitløken. Press ut saften av sitronen. Rør saften til en marinade sammen med olivenolje, urter, hvitløk salt og pepper.
5. Pensle spydene godt med marinaden.
6. Varm opp pannen som angitt. Etter lydsignalet har du vegetabilsk olje i pannen og legger spydene i den. Stek i 15-20 minutter mens du hele tiden snur dem.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 3  
stek i 15-20 minutter etter signalet

**Tips:**

Aioli og hvitt brød passer godt til fiskespydene.



# Rumpsteak med sprøstekt løk

Til 2 porsjoner

**Ingredienser:**

1 store løk, ca. 150 g  
½ ts paprikapulver  
2 ss mel  
200 ml vegetabilsk olje  
2 rumpsteaks, à 180 g  
1 ts vegetabilsk olje  
Salt  
Pepper, nykvernet

**Per porsjon:**

670 kcal, 15 g karbohydr.,  
50 g fett, 41 g protein

1. Skrell løken og skjær den i tynne ringer. Bland paprikapulver og mel og vend løkringene i blandingen. Rist av overflødig mel.
2. Varm opp pannen som angitt. Ha den vegetabilske oljen og halvparten av løkringene i pannen etter lydsignalet. Stek løkringene til de er sprø. Ta dem ut av pannen og la oljen dryppe av dem på kjøkkenpapir. Stek deretter resten av løkringene på samme måte og sett dem til side.
3. Fyll resten av oljen over i en varmebestandig beholder og rengjør pannen.
4. Skyll biffene i kaldt vann og tørk dem med kjøkkenpapir. Varm opp pannen som angitt for biff. Fordel oljen jevnt i pannen etter lydsignalet. Legg biffene i pannen og stek dem på begge sider. Krydre med salt og pepper.
5. Fordel den sprøstekte løken over biffene og server.

**Slik stiller du inn :**

Sprøstekt løk per porsjon:

Med stekesensor, trinn 3

stek i ca. 10 minutter etter signalet

Biffer:

Med stekesensor, trinn 4

medium: stek i ca. 12 minutter etter signalet

well done: stek i ca. 15 minutter etter signalet



## Snitsel med urte- og hvitløkspanering

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

2 egg

2 ss mel

8 ss griljermel

1 hvitløksfedd

½ ts basilikum, tørket

½ ts oregano, tørke

4 svinesnitsler, à 120 g

Salt

Pepper, nykvernet

5 ss solsikkeolje

**Per porsjon:**

457 kcal, 28 g karbohydr.,

22 g fett, 36 g protein

1. Visp eggene i en dyp tallerken. Ha også mel og griljermel i dype tallerkener.

2. Skrell og finhakk hvitløken. Ha den i griljermelet sammen med urtene og bland alt.

3. Skyll snitslene i kaldt vann og tørk dem med kjøkkenpapir. Krydre deretter med salt og pepper. Vend dem først i melet, deretter i de vispede eggene og til slutt i griljermelet.

4. Varm opp pannen som angitt.

5. Ha oljen i pannen etter lydsignalet. Legg to snitsler i den varme pannen og stek dem i ca. 4-5 minutter på hver side.

6. Sett de ferdigstekte snitslene varmt og stek resten av snitslene.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 4  
stek i ca. 20 minutter etter signalet

**Tips:**

Du kan også bruke friske urter. Da må du ta litt mer.

Finnhakk urtene og bland dem med griljermelet.



# Svinefilet pakket inn i bacon

Til 4 porsjoner



**Ingredienser:**

400 g svinefilet

Salt

Pepper, nykværnet

8 skiver bacon

1 ss vegetabilsk olje

**Per porsjon:**

257 kcal, 0 g karbohydr.,

18 g fett, 24 g protein

1. Skyll svinefileten i kaldt vann og tørk den med kjøkkenpapir. Skjær den i åtte like store stykker og krydre forsiktig med salt og pepper.

2. Vikle dem inn i baconskivene.

3. Varm opp pannen som angitt. Ha oljen og kjøttet i pannen etter lydsignalet og stek dem på begge sider til de er gyllent brune.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 3  
stek i 15-20 minutter etter signalet



# Fylte kyllingbrystruller

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

1 kyllingbryst, 150-200 g  
1 squash  
6 skiver serranoskinke  
1 ss olje, f.eks. olivenolje  
Salt  
Svart pepper

**Per porsjon:**

157 kcal, 1 g karbohydr.,  
5 g fett, 28 g protein

1. Skyll kyllingbrystet raskt i kaldt vann og tørk med kjøkkenpapir. Skjær på langs, slik at du får et stort og flatt stykke. Del ikke kjøttet.
2. Skjær squashen på langs i ca. 5 mm tykke skiver og krydre med salt og pepper.
3. Dekk til kyllingbrystet med serranoskinke og squashskiver og rull det sammen.
4. Skjær rullen i ca. åtte 2 cm tykke skiver og fest hvert stykke med et lite trespidd.
5. Varm opp pannen som angitt. Ha oljen i pannen etter lydsignalet, og stek rullene i 12-15 minutter - vend av og til.
6. Ta kjøttet ut av pannen og server det.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 2  
stek i ca. 12-15 minutter etter signalet

**Tips:**

Kyllingbryststrullene smaker spesielt godt med gorgonzolasaus. Oppskriften på den finner du også i denne kokebrosjyren.



# Stekt ørret

Til 2 porsjoner

**Ingredienser:**

2 ørreter, à 250 g

Salt

Pepper, nykværnet

2 ss vegetabilsk olje

**Per porsjon:**

389 kcal, 0 g karbohydr.,

20 g fett, 51 g protein

1. Skyll ørretene raskt i kaldt vann og tørk dem med kjøkkenpapir.

2. Krydre fisken med salt og pepper både inni og utenpå.

3. Varm opp pannen som angitt. Ha oljen og ørretene i pannen etter lydsignalet og stek dem på begge sider.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 3

Stek i 25-35 minutter etter signalet

**Tips:**

Server ris og salat til.





## Grønnsaker og panneretter



# Stekt sopp

Til 2 porsjoner



**Ingredienser:**

400 g sjampinjong  
1 hvitløksfedd  
75 g baconterninger  
2 ss solsikkeolje  
1 ss sesam  
1 ts salt

**Per porsjon:**

424 kcal, 3 g karbohydr.,  
41 g fett, 13 g protein

1. Rens soppen og skjær den i tynne skiver. Skrell og finhakk hvitløken.
2. Varm opp pannen som angitt og ha i olje, sjampinjong, baconterninger og hvitløk etter lydsignalet. Stek under omrøring til soppen er stekt og litt brun.
3. Strø sesam over helt på slutten av steketiden.
4. Krydre med salt og server.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 4  
stek i ca. 10 minutter etter signalet

**Tips:**

Server soppen med ris eller bagett. Som forrett er soppen nok til 4 porsjoner.



# Fylte pannekaker

Til 2 porsjoner

**Til pannekakerøren:**

100 g mel  
2 egg  
150 ml melk  
Salt  
4 ts solsikkeolje

**Til fyllet:**

½ paprika, ca. 100 g  
1 tomat, ca. 100 g  
1 liten squash, ca. 100 g  
100 g sjampinjong  
1 sjalottløk  
Salt  
Nykvernet pepper  
2 ss vegetabilsk olje  
70 g revet ost, f.eks.  
mozzarella

**Per porsjon:**

628 kcal, 45 g karbohydr.,  
39 g fett, 25 g protein

1. For pannekakene lager du en glatt røre av mel, egg, melk og salt.
2. Vask paprika, tomat og squash og skjær dem opp i små terninger. Rens sjampinjongen og skrell sjalottløken. Skjær begge deler i små terninger.
3. Varm opp pannen som angitt og ha 1 ts olje i pannen etter lydsignalet. Hell en firedel av røren i pannen og stek en tynn pannekake av den. Stekes i 1-2 minutter på hver side. Stek tre pannekaker til på samme måte etter hverandre og sett dem varmt.
4. Deretter freser du paprika, sjampinjonger og squash i 2 ss olje i den varme pannen i ca. 5 minutter.
5. Still tilbake på angitt steketrinn og tilsett sjalottløk- og tomattingene. Damp grønnsakene i 5-10 minutter. Krydre med salt og pepper.
6. Legg pannekakene på forvarmede tallerkener og fyll halvveis opp med grønnsaker. Strø ost over og brett dem sammen.

**Slik stiller du inn :**

Pannekaker:

Med stekesensor, trinn 5  
stek i 1-2 minutter per side etter signalet

Grønnsakfyll:

Paprika, sjampinjong, squash

Med stekesensor, trinn 4, fres i ca. 5 minutter

Tilsett sjalottløk og tomat

Med stekesensor, trinn 2, stek i 5-10 minutter



# Rispanne

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

1 gulrot  
1 løk  
1 hvitløksfedd  
1 liten rød paprika  
150 g hodekål  
3 egg  
4 ss soyasaus  
300 g ris, kokt  
Salt  
Pepper, nykvernet  
2 ss persille, hakket  
4 ss olje

**Per porsjon:**

311 kcal, 28 g karbohydr.,  
17 g fett, 10 g protein

1. Skrell gulrot, løk og hvitløk og skjær i små terninger. Vask paprikaen og ta ut frøene. Rens så hodekålen. Skjær paprika og hodekål i strimler.

2. Pisk eggene med 1 ss soyasaus.

3. Varm opp pannen som angitt. Tilsett 1 ss olje og eggene etter lydsignalet. Stek mens du rører hele tiden, helt til eggene begynner å bli brune. Ta dem ut av pannen og sett dem til side.

4. Varm opp pannen som angitt. Tilsett 3 ss olje etter lydsignalet. Fres grønnsakene. Når kålen har falt litt sammen, tilsettes den kokte risen og eggene.

5. Stek til grønnsakene er al dente. Tilsett deretter 3 ss soyasaus og krydre med salt og pepper etter smak og behag.

6. Strø persille over og server.

**Slik stiller du inn :**

Egg:

Med stekesensor, trinn 2

Stek i ca. 5 minutter etter signalet

Rispanne:

Med stekesensor, trinn 4

stek i ca. 10 minutter etter signalet

**Tips:**

Ha finhakket ingefær i pannen sammen med grønnsakene.



# Scampi-panne

Til 2 porsjoner

**Ingredienser:**

1 rød chili  
3 hvitløksfedd  
200 g scampi uten hode og skall  
6 ss olivenolje  
150 g cherrytomater  
80 g oliven uten stein  
Salt  
2 ss sitronsaft  
1 bunt persille

**Per porsjon:**

505 kcal, 7 g karbohydr.,  
43 g fett, 21 g protein

1. Vask chilien og del den i to. Fjern frøene. Skrell hvitløken og hakk den sammen med chilien.
2. Finhakk persillen og sett den til side.
3. Varm opp pannen som angitt. Fres scampiene raskt i varm olivenolje. Tilsett tomater, oliven, chili og hvitløk og stek ferdig.
4. Krydre med salt rett før servering. Tilsett sitronsaft og hakket persille.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 2  
stek i 5-9 minutter etter signalet

**Tips:**

Server scampi-pannen med bagett eller ris. Som forrett er scampi-pannen nok til 4 porsjoner.



# Nudelpanne

Til 4 porsjoner



**Ingredienser:**

1 bunt vårløk  
2 gulrøtter  
1 bit ingefær,  
på størrelse med en valnøtt  
2 hvitløksfedd  
3 ss olje  
200 g kjøttdeig av storfe  
150 g soyaspirer  
250 g kokte nudler  
4 ss soyasaus  
Sitronsaft  
Salt  
Kajennepepper

**Per porsjon:**

350 kcal, 27 g karbohydr.,  
19 g fett, 19 g protein

1. Skrell vårløk og gulrøtter og skjær i tynne strimler. Skrell og finhakk ingefær og hvitløk.
2. Varm opp pannen som angitt. Ha 2 ss olje og kjøttdeigen i pannen etter lydsignalet.
3. Brun kjøttdeigen, ta den ut av pannen og sett den til side.
4. Ha grønnsakene og soyaspirene i den varme pannen sammen med 1 ss olje og fres dem. Tilsett de kokte nudlene og varm opp. Tilsett til slutt den stekte kjøttdeigen. Krydre med soyasaus, sitronsaft, salt og cayennepepper.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 4  
stek i ca. 10 minutter etter signalet





Eggeretter



# Frittata med grønnsaker, flesk og ost

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

1 stang purreløk  
200 g bacon  
1 squash, ca. 100 g  
25 ml olivenolje  
6 egg  
75 g parmesan, revet  
Salt

**Per porsjon:**

553 kcal, 4 g karbohydr.,  
51 g fett, 23 g protein

1. Skjær opp purren i fine strimler, skjær flesket i strimler og squashen i ca. 5 mm tykke skiver. Krydre purre og squash med salt.
2. Varm opp pannen som angitt. Ha olje i pannen etter lydsignalet, og stek purren i 5-8 minutter.
3. Ha flesket i purren og stek i ytterligere 5-7 minutter. Ta purren og flesket ut av pannen og la fettene renne av på kjøkkenpapir.
4. Ha squashen i pannen og stek den i 10-12 minutter. Ta squashen ut av pannen.
5. Pisk eggene godt og ha i salt. Ha purren og flesket i eggene og bland. Ha litt olje i pannen og ha i eggeblandingen.
6. Legg de stekte squashskivene på eggeblandingen etter 2 minutter og strø parmesan over. Legg lokk på pannen og stek frittata i 10 minutter.
7. Snu frittata og stek i ytterligere 5-7 minutter.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 1  
Purre: Stek i 5-8 minutter  
Purre og flesk: Stek i 5-7 minutter  
Med stekesensor, trinn 2  
Squash: Stek i 10-12 minutter  
Med stekesensor, trinn 1  
Frittata: Stek i 10 minutter,  
snu og stek i ytterligere 5-7 minutter

**Tips:**

Legg på lokk. Uten lokk blir koketiden lengre.



# Egg med tomater og serranoskinke

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

150 g løk

120 g serranoskinke

2 ss olje, f.eks. olivenolje

600 g moste tomater

6 egg

Urter etter smak og behag,  
f.eks. basilikum

**Per porsjon:**

354 kcal, 11 g karbohydr.,

26 g fett, 19 g protein

1. Skrell løken. Skjær løk og skinke i små terninger.

2. Varm opp pannen som angitt. Ha oljen og løken i pannen etter lydsignalet, og stek i 7 minutter.

3. Ha i serranoskinke og fres den lett i 2 minutter sammen med løken.

4. Tilsett de passerte tomatene og la sausen koke i ca. 10 minutter.

5. Lag fordypninger for eggene i tomatsausen, slå opp eggene enkeltvis, ha ett i hver fordypning og krydre. Legg lokk på pannen og stek alt i 5 minutter til eggene er stivnet som ønsket.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 1

Løk: Stek i 7 minutter

Løk og serranoskinke: Fres i 2 minutter

Ha i tomatensaus: kok i ca. 10 minutter

Ha i egg: kok i ca. 5 minutter

**Tips:**

Legg på lokk. Uten lokk blir koketiden lengre.



# Italiensk omelett

Til 4 porsjoner



**Ingredienser:**

1 glass soltørket tomat i olje, fyllmengde 285 g  
125 g mozzarella  
8 egg  
150 ml fløte  
Salt  
Sort pepper, nykværnet  
1 bunt frisk basilikum  
4 ts smør

**Per porsjon:**

452 kcal, 9 g karbohydr.,  
36 g fett, 23 g protein

1. La væsken dryppe av de soltørkede tomatene og mozzarellaen, og skjær begge deler i små biter.
2. Visp eggene sammen med fløten. Skyll basilikumen og rist av vannet. Legg til side noen basilikumblader. Finkutt resten og rør dem ut i eggemassen. Krydre med salt og pepper.
3. Varm opp pannen som angitt. Ha 1 ts smør i pannen etter lydsignalet. Hell en firedel av eggemassen over i pannen. Legg en firedel av tomatene og mozzarellaen oppå.
4. La massen stivne.
5. La omeletten gli over på en forvarmet tallerken. Dekk med basilikumblader og brett sammen.
6. Tilbered resten av omelettene på samme måte.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 2  
la det stivne i ca. 5 minutter etter signalet



# Potetomelett

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

700 g poteter  
1 løk, ca. 100 g  
7 egg  
1 ts salt  
Pepper, nykværnet  
250 ml olivenolje

**Per porsjon:**

438 kcal, 30 g karbohydr.,  
28 g fett, 16 g protein

1. Skrell potetene og løken og skjær dem i ca. 1-2 cm store stykker.
2. Pisk eggene i en stor bolle med salt og pepper.
3. Varm opp olivenoljen i pannen som angitt. Ha potet- og løkbitene i den varme pannen etter lydsignalet og stek dem i 20-25 minutter.
4. Ta de ferdigstekte potet- og løkstykkene ut av pannen og la oljen renne av dem på kjøkkenpapir. Ha dem til slutt i de piskede eggene.
5. La det være igjen litt olje i pannen, ta resten av oljen ut av pannen.
6. Varm på nytt pannen opp som angitt og la blandingen av poteter og egg stivne i den etter lydsignalet. Snu ved hjelp av en stor tallerken og ferdigstek.

**Slik stiller du inn :**

Poteter og løk:

Med stekesensor, trinn 2  
stek i 20-25 minutter etter signalet

Omelett:

Med stekesensor, trinn 2  
stek i 20-30 minutter etter signalet

**Tips:**

Del omeletten i fire. Du kan servere den varm eller kald med spekeskinke.





## Dessertes



# Frukt i tynn deig

Til 4 porsjoner

**Ingredienser:**

2 egg

Salt

60 g sukker

140 g mel

100 ml hvitvin

2 ss olivenolje

20 biter frukt,

f.eks. jordbær, plommer,

fiken, bananbiter eller

eplebåter

**Til steking:**

400 ml vegetabilsk olje

**Per porsjon:**

416 kcal, 45 g karbohydr.,

21 g fett, 8 g protein

1. Skill eggene og stivpisk eggehviten med en klype salt. Sikt inn sukkeret sakte og fortsett med å piske eggehviten.
2. Rør sammen mel, hvitvin, olivenolje og eggeplomme til en glatt deig.
3. Vend den stivpiskede eggehviten forsiktig inn i deigen litt etter litt.
4. Vend frukten i deigen.
5. Varm opp pannen som angitt. Ha oljen i pannen etter lydsignalet og stek frukten i porsjoner i den varme oljen til den er gyllent bruk. Legg den på kjøkkenpapir og la oljen dryppe av den.

**Slik stiller du inn :**

Med stekesensor, trinn 4  
stek i 5-6 minutter per porsjon etter signalet

**Tips:**

Server frukten med honning, melis eller iskrem.

# Liste over oppskrifter

## A

Appelsin-/purresaus, **30**

## B

Bolognese-saus, **26**

## E

Egg med tomater og serranoskinke, **68**

## F

Fersken- og kyllingspyd, **38**

Fiskespyd fra Middelhavet, **40**

Frittata med grønnsaker, flesk og ost, **66**

Frukt i tynn deig, **76**

Fylte kyllingbrystroller, **48**

Fylte pannekaker, **56**

## G

Gorgonzolasaus, **32**

Grønn asparges med honning, **14**

## I

Italiensk omelett, **70**

## K

Kjøttboller med mozzarella, **36**

Kynning-nuggets, **16**

## N

Nudelpanne, **62**

## P

Panerte fetaostpinner, **18**

Patatas Bravas, **20**

Peanøttsaus med kokosmelk, **28**

Potetomelett, **72**

## R

Rispanne, **58**

Rumpsteak med sprøstekt løk, **42**

Rösti, **22**

## S

Scampi-panne, **60**

Snitsel med urte- og hvitløkspanering, **44**

Stekt sopp, **54**

Stekt ørret, **50**

Svinefilet pakket inn i bacon, **46**



**Notiser**

Notiser



9001116087  
SEFSI  
010601 no



BSH-konsernet er en varemerkebeskyttet Siemens AG-lisensinnehaver.

9001116087

