



SALADMASTER®

Electric Oil Core Skillet **El Sartén de Núcleo de Aceite** **Poêlon à centred'huile**

القلاية ذات طبقة بينية زيتية



Healthy Cooking Guide • La Guía del Arte de Cocción Sana
Guide de cuisson saine • دليل الطهي الصحي

Table of Contents

Important Safeguards.....	4
Your Safety is Our Concern	5
Features and Benefits	5, 6
Use and Care.....	6
Operating Instructions.....	7
Temperature Guide.....	8
Automatic Rice Settings.....	8
Cleaning.....	9
Standard Guide to Weights and Measures.....	10
Recipes.....	11-30

Tabla de Contenido

Medidas de Seguridad Importantes	32
Su Seguridad es Nuestro Interés	33
Características y Beneficios.....	33, 34
Uso y Cuidado.....	34
Instrucciones de Operación.....	35
Guía de Temperatura.....	36
Ajustes Automáticos para Arroz.....	36
Limpieza.....	37
Guía Estándar de Pesos y Medidas.....	38
Recetas.....	39-60

Table des Matières

Précautions importantes.....	61
Consignes de sécurité	62
Avantages.....	62, 63
Utilisation et entretien.....	63
Mode d'emploi.....	64
Guide de température	65
Réglages automatiques pour riz.....	65
Nettoyage.....	66
Guide standard des poids et mesures.....	67
Recettes.....	68-88

جدول المحتويات

90.....	إجراءات وقائية هامة.....
91.....	تعتبر سلامتك أهم أولوياتنا.....
92، 91.....	الخصائص والفوائد.....
92.....	الاستخدام والعناية.....
93.....	تعليمات التشغيل.....
94.....	دليل درجات الحرارة.....
94.....	إعدادات الأرز التلقائية.....
95.....	التنظيف.....
96.....	الدليل القياسي للأوزان والمقاييس.....
116-97.....	الوصفات.....

Congratulations

Congratulations on your purchase of the Stainless Steel Oil Core Electric Skillet! Advanced engineering has enabled us to provide you with a sophisticated stainless steel cooking utensil that is perfect for baking, braising, pan-broiling, roasting, sautéing, simmering, stewing and stir-frying.

The innovative design of the Stainless Steel Oil Core Electric Skillet gives you even heat distribution across the bottom and sides to prevent sticking and burning. The Oil Core Skillet retains the heat, making it perfect for table and buffet service.

Please take a few moments to acquaint yourself with the many convenient features of your Oil Core Skillet. Read the instructions in this booklet carefully to be certain you are using your Skillet properly and to its fullest capabilities. Then discover the incredible ease of use and sample the recipes which have been developed specifically for your enjoyment. The recipes included here are representative of the variety of cooking tasks that can be performed in this Skillet.

This Stainless Steel Oil Core Electric Skillet is a finely crafted product and needs no special care other than cleaning. If service becomes necessary, please let our experts make any repairs. Attempting to fix it yourself may result in damage not covered by the warranty and could cause personal injury.

Within a few hours of use, you will discover the ease of carefree cooking with your Oil Core Skillet. Enjoy!

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using any electrical appliance, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles and knobs. Do not operate this appliance without handles in place.
3. To protect against electrical hazards, do not immerse cord, plugs, or heat control in water or other liquid.
4. This appliance is not intended for use by or near young children or infirm persons without supervision.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts or before cleaning the appliance.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged. Return appliance for examination and possible repair or adjustment.
7. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
10. Do not place on or near a gas or electric burner or in a heated oven.
11. Use extreme caution when moving an appliance containing hot oil or other hot liquid.
12. Always attach plug to appliance first, then plug cord into wall outlet. To disconnect, press the OFF button, then remove plug from wall outlet.
13. This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electrical shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician for assistance. **DO NOT ATTEMPT TO** modify the plug in any way.
14. Do not use appliance for other than intended household use.
15. Do not tamper with pressure relief valve behind handle. If oil leaks from under handles or from any part of the Skillet, do not use. For repairs, see warranty.
16. After cleaning, the appliance inlet (where the electrical connector plugs in) must be thoroughly dried before appliance is used again.
17. This appliance is not intended for deep frying foods.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Your Safety is Our Concern

CAUTION: If cooking with high heat or if the unit is exposed to heat for a long period of time, a pot holder should be considered when handling the cover.

1. Check the handles on this Skillet and tighten any loose screws when necessary.
2. The pressure relief valve for the unique "Oil Core" of this Skillet is guarded by the handle. It is important to have handles in place at all times. Do not operate this Skillet without both handles securely in place.
3. If the Skillet is dropped or the handles are broken, check for damage to the pressure relief valve. If parts are dislodged or if you notice oil leaking from under the handle, contact your distributor (see address inside back cover) for service. Do not tamper with the pressure relief valve under any condition.
4. Always dry outside of Skillet completely before connecting heat control.
5. Never immerse hot Skillet in water. Always allow Skillet to cool before cleaning.
6. To reduce the hazard of potential electrical shock, this item has a polarized plug which is designed to fit only one way in a polarized outlet.
7. A short cord is provided to reduce the risks of becoming tangled in or tripping over a longer cord. Extension cords are not recommended.

Features and Benefits

Stainless Steel Construction – Hard, polished stainless steel resists pitting, cracking, and chipping. Easy to clean, your Stainless Steel Oil Core Electric Skillet will retain its beautiful appearance for years.

Amazing Oil Core – Fast, even heat distribution over the entire cooking surface without hot spots is assured, thanks to a special heat conducting oil sandwiched between layers of high quality stainless steel. This is the finest heat conduction system available for cookware!

Touch-Pad Heat Control - Optimum heat selection is easy with the touch-pad heat control. Built-in timer allows you to select the cooking time, up to 12 hours, and the Skillet shuts off automatically. Temperature and cooking time can be changed at any point during cooking.


Fully Immersible – With the touch-pad heat control removed, the Skillet can be easily washed in your sink or placed in a dishwasher. Water cannot damage the heating element. It is sealed beneath the cooking surface, protected from moisture and corrosion.

Stores Heat – From kitchen to table, piping hot! The Oil Core holds heat long after the Skillet is unplugged. Food stays at serving temperature at the table without an inconvenient cord attached.

Use and Care

1. Before the first use, remove heat control. Wash Skillet and Cover in hot, soapy water to which you have added one cup of vinegar per gallon of water. This removes all traces of manufacturing oils and polishing compounds. Rinse in clear, warm water and dry thoroughly with a clean, soft towel. **Caution: Always remove touch-pad heat control before immersing Skillet in water.**
2. Always dry outside of Skillet completely before connecting heat control.
3. Refer to Temperature Guide or use temperature specified in recipe to ensure best results.
4. When the appliance is turned off, disconnect the cord from the outlet. To transfer it to the table for serving, remove heat control, handling very carefully since the heat control will be very hot. It is important to lay the hot heat control on a heatproof surface to cool to avoid damage to the table or counter top. If food is not being served from the appliance, allow it to cool before removing heat control.
5. Allow Skillet to cool before immersing it in water for cleaning. Do not immerse heat control.
6. See complete Operating and Cleaning Instructions that follow.
7. Before first use, remove the thin protective film covering the touch-pad heat control.

Operating Instructions

1. Insert automatic heat control into appliance. Plug into electric outlet. As soon as the appliance is plugged in, a red signal light will appear on the right side of the display.  **CAUTION:** Always operate appliance at least 4" (10 cm) from wall.
2. To set the desired temperature, press and release the temperature key (the default temperature will flash) then press the up or down arrow until the desired temperature appears on the display. To select the default temperature of 150°F (65°C), press the temperature key a second time. If no temperature is set, the display will flash for 2 minutes and automatically shut off. Pulsing the up or down arrow will adjust the temperature by 5-degree increments; pressing and holding the key will adjust it by 25-degree increments (10-degrees in Celsius). As the appliance preheats to desired temperature, the signal light (red light on left side of digital display) will blink on and off. Always preheat appliance (4 to 6 minutes), unless recipe states to start with it cold.
3. Add food when the signal light stops blinking, indicating that the cooking temperature has been reached. Heat may be increased or decreased by depressing the up or down arrow, depending upon the type or amount of food being prepared. The signal light will cycle on and off during cooking to indicate that the proper temperature is being maintained.
4. After the food is placed in the appliance, set the cooking time if desired. Press and release the time key. The display will flash "00:00." Press the up or down arrows until the desired length of time is set (maximum is 12 hours). If no time is set, the heat control will operate at the preset temperature until the off button is pressed. Pulsing the key will adjust the time by 1-minute increments; pressing and holding either key will adjust the time by 10-minute increments. The time will automatically count down and the remaining time will be displayed unless the temperature key is pressed. The temperature or time can be changed or displayed anytime during cooking by simply repeating the steps detailed above.
5. When cooking is complete, and the time setting has not been used, press the off button. The temperature and time settings will be cancelled.
6. Pressing and holding both temperature and time buttons at the same time will switch temperature reading between Fahrenheit and Celsius.

Temperature Guide

Warm or Simmer
150 to 200°F
(65 to 95°C)

Keep foods warm; simmer meats and poultry.

225 to 250°F
(105 to 120°C)

Stew or braise meats; sauté vegetables; cook sauces, fruits, and casseroles.

275 to 300°F
(135 to 150°C)

Prepare eggs, gravies, candies, and puddings.

325 to 350°F
(165 to 175°C)

Brown meats, seafood and potatoes; bake cakes, pancakes, and French toast; grill sandwiches.

375°F
(190°C)

Sear meats and poultry; stir-fry chicken.

400 to 425°F
(205 to 220°C)

Pan-broil meats and fish; stir-fry meats; pop corn.

Automatic Rice Settings

The digital heat control features an automatic rice setting. **It's as easy as 1-2-3!** (1) Insert desired ingredients. (2) Press the temperature key. (3) Press the down arrow key once to select RIC1. Display will flash. When flashing stops, heating has begun. The unit will automatically heat to boiling, cook the rice (a count down timer will appear in the display) and then switch to the keep warm temperature of 150°F (65°C) when cycle is complete.

RIC1 – Used for most rice recipes. (1-3 cups dry measure)

RIC2 – Due to the capacity of this skillet (3 cups dry measure), the RIC2 setting should not be used. **DO NOT EXCEED SKILLET CAPACITY.**

Rice Cooking Guide

<u>Rice</u>	<u>Water</u>	<u>Setting</u>
Standard Varieties		
1 cup	2 cups	RIC1
2 cups	3 cups	RIC1
3 cups	4 cups	RIC1
Jasmine (For best results, rinse rice twice.)		
2 cups	3 ¹ / ₂ cups	RIC1
Calrose		
2 cups	2 ³ / ₄ cups	RIC1

These are general guidelines. Results may vary depending on quantity, type and brand of rice selected.

Cleaning

1. To maintain the beauty and cooking efficiency of the Oil Core Skillet, it is important that it be cleaned thoroughly with warm, soapy water after each use. Food films left on the cooking surface will cause discoloration when the Skillet is reheated.
2. Although durable, stainless steel is not indestructible. Pitting may result if undissolved salt remains in your Skillet. Salt should be added just before serving foods or to boiling liquids. Liquids should be stirred immediately to completely dissolve the salt. Do not allow seasoned foods or high-acid foods to remain in your Skillet for long periods.
3. With the heat control removed, your Skillet can be immersed in water or placed in an automatic dishwasher to clean. **IMPORTANT: Allow Skillet to cool before cleaning. Do not immerse hot Skillet in water. Always remove touch pad heat control before putting Skillet in water.** Clean Skillet in hot soapy water with a sponge, dishcloth, nylon net, or plastic pad. Do not use a metal scouring pad, knife, or harsh scouring powder on the polished stainless steel finish. Rinse the Skillet thoroughly with clear hot water. Dry promptly to prevent water spots. Wipe heat control with a damp cloth, then dry.
4. Persistent overheating may cause blue or brown heat tints inside your Skillet. Stains may also result from minerals in certain foods. To remove both heat tints and stains, make a paste with water and a non-abrasive stainless steel cleaner. Do not use a cleaner which contains chlorine bleach. Apply paste with a cloth or sponge, and rub lightly in a circular motion. Wash Skillet again, rinse, then dry promptly.
5. Remove minor scratches with a non-abrasive stainless steel cleaner, following the instructions in No. 4 above. To prevent scratches, do not cut, scrape, or chop food with sharp-edged kitchen tools in your Stainless Steel Skillet.
6. To remove stuck on foods, fill with warm water and let soak for 30 minutes; then clean with warm, soapy water as usual. A non-abrasive stainless steel cleaner may also be used, following the instructions in No. 4 above.

Standard Guide to Weights and Measures

1 U.S. cup	8 U.S. ounces
.....	16 U.S. tablespoons
.....	48 U.S. teaspoons
1 U.S. teaspoon	$\frac{1}{3}$ U.S. tablespoon
1 U.S. tablespoon	3 U.S. teaspoons
2 U.S. tablespoons	1 U.S. fluid ounce
4 U.S. tablespoons	$\frac{1}{4}$ U.S. cup

Metric Conversions

Liquid Measure Volume Equivalents

U.S. Customary Units	Metric Equivalent
1 teaspoon.....	5 milliliters
1 tablespoon.....	15 milliliters
$\frac{1}{4}$ cup.....	60 milliliters
$\frac{1}{2}$ cup.....	120 milliliters
$\frac{3}{4}$ cup.....	180 milliliters
1 gill ($\frac{1}{4}$ pint).....	118.291 milliliters
1 cup	0.236 liter
1 pint.....	0.473 liter
1 quart.....	0.946 liter
1 gallon.....	3.785 liters

Dry Measure Volume Equivalents

U.S. Customary Units	Metric Equivalent
1 teaspoon.....	5 milliliters
1 tablespoon.....	15 milliliters
1 cup	0.275 liters
1 pint.....	0.550 liters
1 quart.....	1.101 liters
1 peck.....	8.809 liters
1 bushel.....	35.238 liters

Vegetable Medley

Yield: 6 main-dish servings; 10 side-dish servings

- 1 tablespoon olive oil
- 1 large onion, halved horizontally, cut into eighths
- 3 large carrots, cut into ½-inch chunks
- ½ large red bell pepper, seeded, cut into 1-inch pieces
- ½ large yellow bell pepper, seeded, cut into 1-inch pieces
- ½ large green bell pepper, seeded, cut into 1-inch pieces
- ½ cup medium barley
- 3 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons lemon juice
- ¼ teaspoon pepper
- 1 cup low-sodium fat-free chicken broth
- 3 small parsnips, peeled, halved or quartered
- 6 ounces Brussels sprouts, halved (about 8 large)
- 8 ounces broccoli, cut into 1-inch chunks
- 8 ounces cauliflower (½ small head), cut into 1-inch chunks
- ¼ cup minced fresh parsley

Preheat skillet to 350°F (175°C). Add oil and onions; cook and stir 2 minutes. Add carrots and bell peppers; cook and stir 1 minute. Sprinkle barley over pepper mixture; add garlic, lemon juice and pepper. Toss to combine; pour chicken broth over all. Layer parsnips, Brussels sprouts, broccoli and cauliflower on top. Cover; cook 2 minutes until steam begins to escape. Reduce heat to 200°F (95°C). Cook, covered, 18 to 20 minutes until barley is done and vegetables are crisp tender. Sprinkle parsley over vegetables; toss to combine and serve hot.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
150	5.65 g	3.4 g	28.3 g	8.8 g	0.83 mg	68.2 mg

Ratatouille

Yield: 6 to 8 servings

- 2 tablespoons olive oil, divided
- 1 large yellow onion, halved horizontally, cut into eighths
- 1 small eggplant, about 12 ounces, peeled, cut into ¾-inch chunks
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 large cloves garlic, chopped
- 2 small zucchini, sliced ¾-inch thick
- 1 medium red bell pepper, seeded, cut into ¾-inch pieces
- 1 medium green bell pepper, seeded, cut into ¾-inch pieces
- 3 large tomatoes, peeled, diced, or 1 can (15 ounces) no-salt-added diced tomatoes
- ¼ teaspoon freshly ground pepper
- ½ teaspoon salt substitute, optional
- ¼ cup chopped fresh parsley

Preheat covered skillet to 300°F (150°C). Add 1 tablespoon oil; sauté onions until glossy, about 2 minutes. Add eggplant; toss to combine. Drizzle remaining 1 tablespoon oil and lemon juice over eggplant; cook and stir 1 minute. Add garlic, zucchini, bell peppers, tomatoes and pepper; toss to combine. Cover; reduce heat to 225°F (105°C) and cook 20 minutes, until vegetables are tender. Taste; add salt substitute if necessary. Add parsley; toss to combine and serve hot.

1 serving contains:						
Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
83.7	1.97 g	4.37 g	11.3 g	3.05 g	0 mg	13.0 mg

Skillet Lasagna

Yield: 8 to 10 servings

- 1½ pounds extra-lean ground chuck, or ground turkey**
- ⅔ cup chopped onion**
- ¼ cup chopped green bell pepper**
- 2 large cloves garlic, minced**
- 8 ounces sliced fresh mushrooms, optional**
- 12 ounces fat-free ricotta cheese**
- ½ cup grated Parmesan cheese, divided**
- 3 tablespoons finely chopped fresh parsley**
- 1 can (15 ounces) no-added-salt diced tomatoes, undrained**
- 1 can (15 ounces) no-added-salt tomato sauce**
- 1 can (6 ounces) no-added-salt tomato paste**
- 1 teaspoon packed brown sugar, or to taste**
- 1 tablespoon salt-free Italian herb seasoning**
- 1 package (8 ounces) lasagna noodles, uncooked**
- 12 ounces shredded reduced-fat mozzarella cheese**

Preheat covered skillet to 325°F (165°C). Cook meat 3 minutes, breaking into small pieces with spoon. Add onion, bell pepper and garlic; cook, stirring frequently, until onion is tender, about 5 minutes. Drain, if necessary. Remove meat mixture to bowl. In same skillet, spread mushrooms; cover and steam 3 minutes. Turn off heat. Stir-fry mushrooms 1 minute; remove to plate with any liquid.

In medium bowl, blend ricotta cheese, ¼ cup Parmesan cheese and parsley; set aside.

In small bowl, combine tomatoes, tomato sauce, tomato paste, sugar and Italian herbs. Spread ⅓ tomato mixture in bottom of skillet; layer ½ noodles on top, breaking to fit in single layer. Spread ricotta cheese on noodles; layer with ½ each mushrooms, meat mixture and ⅓ tomato sauce. Then layer remaining noodles, tomato sauce, meat and mushrooms. Top with mozzarella and remaining Parmesan cheeses. Cover; set temperature at 225°F (105°C) and bake 40 to 45 minutes until noodles are tender (test with tip of sharp knife).



1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
535	41.1 g	31.2 g	22.4 g	3.3 g	111 mg	427 mg



Pizza

Yield: 6 servings

- 1 teaspoon olive oil
- 1 package (6 ounces) pizza dough, prepared according to package directions
- $\frac{2}{3}$ cup low-sodium pizza sauce
- 2 ounces sliced pepperoni, about $\frac{1}{2}$ cup
- $1\frac{1}{2}$ cups shredded low-fat mozzarella cheese
- $\frac{1}{2}$ small onion, thinly sliced, separated into rings
- $\frac{1}{4}$ cup finely chopped red or green bell pepper
- $\frac{1}{4}$ cup well drained sliced black olives
- $\frac{1}{4}$ cup grated Parmesan cheese

Coat bottom and 1 inch up sides of cold skillet with olive oil.

On lightly floured surface, roll pizza dough to $11\frac{1}{2}$ -inch circle; center in skillet, patting dough about $\frac{1}{4}$ -inch up sides. Spread sauce evenly over dough; arrange pepperoni on sauce. Evenly sprinkle cheese over pepperoni; top with onion, bell pepper, olives and Parmesan cheese. Cover; cook at 275°F (135°C) 15 minutes. Using two spatulas, carefully remove pizza to cutting board; cut into serving size pieces.

1 serving contains

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
296	14.0 g	18.8 g	18.3 g	1.5 g	27.7 mg	685 mg

Pizza Sauce

In bowl, whisk together 1 can (15 ounces) no-salt-added tomato sauce, 1 can (6 ounces) no-salt-added tomato paste, 2 teaspoons salt-free Italian herb seasoning, $\frac{1}{2}$ teaspoon each granulated onion, crushed fennel seeds and granulated garlic, and $\frac{1}{16}$ teaspoon, or to taste, ground red pepper (cayenne).

Honey Mustard Chicken

Yield: 6 servings

- 6 (5 to 6 ounces each) boneless skinless chicken breast halves**
- $\frac{2}{3}$ cup Dijon mustard**
- 2 cloves garlic, minced**
- 1 large yellow onion, halved vertically, sliced, about $1\frac{1}{2}$ cups**
- $\frac{1}{2}$ cup honey**
- $\frac{1}{4}$ cup cold water**
- 1 tablespoon cornstarch**
- 1 tablespoon finely chopped fresh parsley**

Preheat covered skillet to 350°F (175°C). Arrange chicken, skin-side down, in hot skillet (chicken will stick), in single layer. In cup combine mustard and garlic; divide and spread a portion on each chicken breast half. Top with onion slices; drizzle honey over onions. Cover; immediately reduce heat to 250°F (120°C) and cook 18 to 20 minutes until chicken is done (185°F [85°C] on meat thermometer).

Meanwhile, blend cornstarch into water until dissolved. Remove chicken to platter; cover with skillet cover to keep warm. Increase heat to 350°F (175°C); cook until juices begin to bubble. Add cornstarch mixture, stirring constantly. Cook and stir until thickened. Return chicken to skillet, browned side up. Spoon some sauce over each piece. Sprinkle with parsley; serve from skillet, if desired.



1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
271	29.7 g	3.95 g	31.3 g	1.11 g	68.4 mg	746 mg



Tip

Slice cold leftover chicken breast across the grain, $\frac{1}{8}$ to $\frac{1}{4}$ inch thick. In small skillet over low heat, cover and reheat chicken slices with leftover sauce. Serve on hard rolls or whole grain bread.

Lemon Garlic Salmon

Yield: 6 servings

2½ pounds salmon fillets, cut into 6 serving-size pieces

6 large cloves garlic, minced

½ cup fresh lemon juice

¾ teaspoon dried dillweed

6 lemon wedges

Preheat covered skillet to 325°F (165°C). Arrange salmon, skin-side down, in single layer in hot skillet. Spread garlic on top fish; pour lemon juice into skillet over and around fillets. Sprinkle with dillweed. Cover; reduce heat to 225°F (105°C) and poach 8 to 12 minutes, depending upon thickness of salmon. Spoon some poaching liquid over each fillet; garnish with lemon wedges and serve hot.



1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
281	37.8 g	12.1 g	3.72 g	0.45 g	104 mg	84.3 g



Braised Veal Shanks

Yield: 6 servings

- 6 veal shank pieces, about 1½-inch thick, 10 ounces each
- 1 large yellow onion, halved vertically, sliced
- 1 pound fresh mushrooms, sliced
- 6 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons minced fresh rosemary
- ½ teaspoon salt substitute
- ½ teaspoon freshly ground pepper
- 1½ to 2½ cups fat-free low-sodium chicken stock
- 2 cups chopped fresh tomatoes, or 1 can (15 ounces)
no-salt-added diced tomatoes
- ¼ cup dry white wine, optional
- 1 tablespoon cornstarch, optional

Preheat covered skillet to 325°F (165°C). Place veal shanks in hot dry skillet in single layer; cover and sear about 6 minutes until well browned. Meat will stick but loosens when browned. Turn meat; cover and brown second side 3 minutes. Add onions, mushrooms, garlic and minced rosemary; cook and stir about 2 minutes. Sprinkle with salt substitute and pepper. Add 1½ cups chicken stock; bring to boil, stirring constantly and scraping up browned bits. Add tomatoes. Cover; when steam begins to escape, reduce heat to 250°F (120°C). Cook 35 to 45 minutes, adding additional chicken stock only if necessary. Remove cover; stir in wine. Cook, uncovered, until veal is tender, about 20 minutes. If desired, dissolve cornstarch in ¼ cup cold chicken stock; add to sauce, stirring constantly until slightly thickened.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
315	28.8 g	15.3 g	15.2 g	2.72 g	96.5 mg	231 mg

Peach-Blueberry Crisp

Yield: 8 to 10 servings

- ¾ cup quick-cook oatmeal (not instant)
- ⅔ cup packed brown sugar
- ½ cup whole wheat flour
- 2 tablespoons butter, softened
- 6 cups sliced fresh peaches, or 1 package (20 ounces) sliced frozen peaches, partially thawed
- 2 cups fresh blueberries, or 1 package (12 ounces) frozen blueberries, partially thawed
- 1 tablespoon lemon juice
- ½ cup sugar
- 1 tablespoon flour
- ¼ teaspoon ground nutmeg
- Cinnamon to taste
- ½ cup toasted slivered almonds

Preheat covered skillet to 400°F (205°C). Toast oatmeal in dry skillet, uncovered; cook, stirring occasionally, until lightly browned, about 6 minutes. Reduce heat to 325°F (165°C); remove oatmeal to small bowl and let cool. Add brown sugar and whole wheat flour to oatmeal; blend well. Cut in butter; blend well and set aside.

In skillet, combine peaches and blueberries; drizzle with lemon juice and toss to mix. In cup, whisk together sugar, flour and nutmeg until well blended. Sprinkle over fruit; toss to coat. Cover; cook at 325°F (165°C) 18 minutes until peaches are crisp tender. Sprinkle reserved oatmeal mixture over fruit; lightly dust with cinnamon. Top with almonds. Reduce heat to 225°F (105°C); cook, uncovered, 7 minutes. Turn off heat; let stand, uncovered, 10 minutes. Serve warm with frozen fat-free vanilla yogurt or fat-free whipped topping.

1 serving (without topping) contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
234	3.7 g	7.01 g	42.3 g	3.9 g	6.9 mg	34 mg

¡Felicidades!

¡Felicitaciones por su compra del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite! Ingeniería avanzada nos ha permitido proveerle con un utensilio de cocina sofisticado que es perfecto para freír ligeramente, asar, freír revolviendo ("stir-fry"), dorar, guisar, hornear, cocinar a fuego lento y saltear.

El novedoso diseño del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite le provee una distribución uniforme de calor en el fondo y a los lados que evita adherencia o quemado. Además, el Sartén de Núcleo de Aceite mantiene bien el calor por lo que es ideal para el servicio en la mesa o estilo "buffet".

Por favor tome unos minutos para familiarizarse con los múltiples beneficios de su Sartén de Núcleo de Aceite. Lea cuidadosamente las instrucciones de este folleto para cerciorarse que está usando su Sartén adecuadamente y a su máxima capacidad. Después descubra cómo se puede usar tan increíblemente fácil y pruebe las recetas que se han desarrollado específicamente para su deleite. Las recetas que hemos incluido aquí son una representación de la variedad de actividades de cocina que se pueden realizar con este Sartén.

Este Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite es un producto finamente elaborado y no necesita un cuidado especial además de la limpieza regular. Si alguna vez requiere servicio, por favor permita que nuestros expertos realicen las reparaciones necesarias. Intentar arreglar el Sartén por su cuenta podría resultar en daños no cubiertos por la garantía y podría causar lesiones personales.

Sólo después de pocas horas de uso, usted descubrirá la facilidad de cocinar sin preocupaciones con su Sartén de Núcleo de Aceite. ¡Disfrute!

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Cuando utilice un artefacto eléctrico usted debe seguir precauciones de seguridad básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

1. Lea las instrucciones.
2. No toque superficies calientes. Utilice las asas y perillas. No opere este artefacto sin las asas.
3. Para protegerse contra peligros eléctricos, no sumerja en agua o en otro líquido cables, enchufes, o el control de calor.
4. Este aparato no se destina para utilizarse por personas (incluyendo niños), cuyas capacidades físicas, sensoriales, o mentales sean diferentes o estén reducidas o carezcan de experiencia o conocimiento a menos que dichas personas reciban una supervisión o capacitación del funcionamiento del aparato por una persona responsable de su seguridad.
5. Desconecte del tomacorriente cuando el artefacto no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de poner o remover piezas y antes de limpiar el producto.
6. No opere ningún artefacto con un cable o enchufe dañado, o después de haber evidenciado malfuncionamientos o daños del artefacto. Regrese el artefacto para su examinación y posible reparación o lo ajusten (refiérase a la dirección incluida en la contraportada).
7. El uso de accesorios anexos no recomendados para el artefacto por los fabricantes podría causar lesiones.
8. No use al aire libre.
9. El aparato no se destina para funcionar por medio de un temporizador externo o por medio de un sistema de control remoto separado.
10. No deje que el cable cuelgue en el borde de una mesa o mostrador.
11. No colocar cerca de un quemador eléctrico o de gas ni en un horno caliente.
12. Use extrema precaución cuando mueva un artefacto que contenga aceite u otro líquido caliente.
13. Siempre conecte primero el enchufe al artefacto y después el cable al tomacorriente en la pared. Para desconectar, oprimir el botón OFF (apagado) y sacar el tomacorriente del enchufe de la pared.
14. Este artefacto tiene un enchufe polarizado (una hojilla es más ancha que la otra). Para reducir el riesgo de choques eléctricos, debe colocar el enchufe en la posición adecuada (hay sólo una posible). Si el enchufe no se ajusta al tomacorrientes cámbielo de posición. Si aún así no se ajusta, consulte a un electricista calificado para que le asista. **NO INTENTE MODIFICAR EL ENCHUFE EN NINGUNA FORMA.**
15. El aparato debe utilizarse solo para uso doméstico exclusivamente.
16. No disturbe la válvula de alivio de presión ubicada detrás del asa. No continúe usando el Sartén si nota goteo de aceite por debajo de las asas o por alguna otra parte. Refiérase a la garantía para reparaciones.
17. Después de lavar, la parte donde se enchufa el control de temperatura, debe secarse completamente antes de volver a usarlo.
18. Este producto no es apto para freír alimentos en aceite abundante.

GUARDE ES22 TAS INSTRUCCIONES

Su Seguridad es Nuestro Interes

1. Revise las asas de este Sartén y apriete cualquier tornillo flojo cuando sea necesario.
2. La válvula de alivio de presión del inigualable "Núcleo de Aceite" de este Sartén está protegida por el asa. Es importante tener las asas en el lugar adecuado todo el tiempo. No opere este Sartén si ambas asas no están colocadas seguramente en el lugar adecuado.
3. Revise la válvula de alivio de presión si se deja caer el Sartén o si las asas se rompen. Contacte su distribuidor (vea la dirección en la contraportada) para servicio si nota que faltan algunas piezas o si nota goteo de aceite por debajo del asa. No disturbe la válvula de alivio de presión bajo ninguna circunstancia.
4. Siempre seque completamente la parte exterior del Sartén antes de conectar el control de calor.
5. Nunca sumerja el Sartén caliente en agua. Siempre permita que el Sartén se enfríe antes de limpiarla.
6. Para reducir los daños asociados a choques eléctricos, este artículo tiene un enchufe polarizado que está diseñado para ajustar sólo en una posición en un tomacorriente polarizado.
7. Se le ha provisto un cable corto con el fin de reducir los riesgos de enredo o caídas más comunes en cables más largos. No se recomienda el uso de cables de extensión.

Características y Beneficios

Construcción de Acero Inoxidable - Acero inoxidable duro, pulido, resiste la formación de marcas, hoyos o quebraduras. Fácil de limpiar, su Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable y Núcleo de Aceite retendrá su bella apariencia por muchos años.

Sorprendente Núcleo de Aceite - Garantiza una rápida y uniforme distribución de calor sobre la superficie de cocción entera, sin puntos localizados calientes, esto gracias al aceite conductor de calor que está localizado como un emparedado entre capas de acero inoxidable de alta calidad.

Almohadilla de Tacto ("touch-pad") de Control de Calor - La selección de calor óptimo es fácil a través de la almohadilla de control de calor. El contador de tiempo ("timer") incorporado le permite seleccionar el tiempo de cocción, hasta un máximo de 12 horas, y el Sartén se apaga automáticamente. La temperatura y tiempo de cocción se puede cambiar en cualquier momento de la cocción.

Totalmente sumergible - Una vez que remueva la almohadilla de control de calor, el Sartén puede ser fácilmente lavada en el fregadero o colocada en el fregador de platos automático. El agua no estropea el elemento de calor. Este elemento está completamente sellado debajo del elemento de cocina, protegido de la humedad y la corrosión.

Almacena calor - ¡Caliente de la cocina a la mesa! El centro de aceite mantiene calor mucho tiempo después que el Sartén es desconectada. La comida permanece a la temperatura de servicio en la mesa sin requerir ningún cable inconveniente.

Uso y Cuidado

1. Antes de usarlo por la primera vez, remueva el control de calor. Prepare una solución jabonosa caliente, agréguele una taza de vinagre por galón de agua, y lave el Sartén y la Tapa en esta agua jabonosa. Esto removerá todas las trazas de aceites de fabricación y sustancias del pulido. Enjuague con agua clara y tibia y seque cuidadosamente con una toalla limpia y suave. **Precaución: Siempre remueva la almohadilla de control de calor antes de sumergir el Sartén en agua.**
2. Siempre seque completamente el exterior del Sartén antes de conectar el control de calor.
3. Refiérase a la Guía de Temperatura o use la temperatura especificada en la receta para asegurar los mejores resultados.
4. Cuando el utensilio esté apagado, desconecte el cable del tomacorriente. Para transferir el utensilio a la mesa para servir, remueva el control digital de calor, manéjela con mucho cuidado ya que el control probablemente va a estar muy caliente. Es importante dejar reposar el control digital de calor en una superficie resistente al calor para que se enfríe y así evitar daños en la superficie de la mesa o mostrador. Si la comida no se va a servir en el utensilio permita que el utensilio se enfríe antes de remover el control de calor.
5. Para lavar el Sartén permita que la misma se enfríe antes de sumergirla en agua. No sumerja el control de calor.
6. Vea las instrucciones completas de Operación y Limpieza que siguen a continuación.
7. Antes de usarse por primera vez, remueva la película protectora que cubre la almohadilla de control del calor.

Instrucciones de Operación

1. Inserte el control digital de calor en el utensilio. Enchufe en un tomacorriente eléctrico. Una luz roja de señal aparecerá en el lado derecho tan pronto como conecte la unidad. ⚠ **PRECAUCIÓN:** Para la operación del producto siempre utilice este por lo menos a 4' (10 cm) de distancia de cualquier pared.
2. Para seleccionar la temperatura deseada, presione y libere el botón de temperatura (la temperatura predeterminada parpadeará), luego presione la flecha hacia arriba o hacia abajo hasta que aparezca la temperatura deseada en la pantalla. Para seleccionar la temperatura predeterminada de 150°F (65°C), presione el botón de temperatura otra vez. Si no se selecciona una temperatura, la pantalla parpadeará durante 2 minutos y se apagará automáticamente. Presionar la flecha hacia arriba o hacia abajo ajustará la temperatura en incrementos de 5 grados. Presionar y mantener presionada la tecla ajustará la temperatura en incrementos de 25 grados en Fahrenheit (10 grados Centígrados). A medida que el utensilio se precalienta hasta llegar a la temperatura deseada, la luz de señal (la luz roja en el costado izquierdo de la pantalla digital) se encenderá y apagará. Siempre precaliente el utensilio (4 a 6 minutos), a menos que la receta indique que comience con un utensilio frío.
3. Agregue el alimento cuando la luz de señal deje de parpadear, lo que indica que se ha alcanzado la temperatura de cocción. Se puede aumentar o disminuir la temperatura presionando la flecha hacia arriba o hacia abajo, dependiendo del tipo o de la cantidad de comida que se prepara. La luz de señal se encenderá y apagará en ciclos durante la cocción para indicar que se mantiene la temperatura correcta.
4. Luego de poner el alimento en el utensilio, fije el tiempo de cocción si lo desea. Presione y suelte el botón de tiempo. En la pantalla parpadeará "00:00." Presione las flechas hacia arriba o hacia abajo hasta que se fije el tiempo deseado (el máximo es 12 horas). Si no se fija un tiempo, el control de temperatura funcionará a la temperatura ajustada previamente hasta que se presione el botón de apagado. Presionar la tecla ajustará el tiempo en incrementos de 1 minuto. Presionar y mantener presionada cualquiera de las teclas ajustará el tiempo en incrementos de 10 minutos. El tiempo se contará de manera regresiva automáticamente y se mostrará el tiempo restante a menos que se presione la tecla de temperatura. El simple hecho de repetir los pasos detallados anteriormente hará que se pueda cambiar o mostrar la temperatura o el tiempo, en cualquier momento durante la cocción.
5. Cuando finalice la cocción y si no se usó el ajuste de tiempo, presione el botón de apagado. Se cancelarán los ajustes de temperatura y tiempo.
6. Presionar y mantener presionados el botón de temperatura y el de tiempo simultáneamente, cambiará la lectura de la temperatura entre Fahrenheit y Centígrados.

Guía de Temperatura

Calentar o cocinar lentamente
De 150 a 200°F
(de 65 a 95°C)

Mantiene la comida caliente, cocina lentamente carnes y aves de corral.

De 225 a 250°F
(de 105 a 120°C)

Guisar o dorar a fuego lento carnes, saltear verduras, cocinar salsas, frutas y cacerolas.

De 275 a 300°F
(De 135 a 150°C)

Preparar huevos, salsas, caramelos y pudines.

De 325 a 350°F
(De 165 a 175°C)

Dorar carnes, mariscos y papas, cocinar bizcochos, panqueques y tostadas francesas; y parrillar emparedados.

375°F
(190°C)

Soasar carnes y aves de corral y freír revolviendo ("stir-fry") pollo.

De 400 a 425°F
(De 205 a 220°C)

Freír ligeramente carnes y pescados; freír revolviendo ("stir-fry") carne y palomitas de maíz.

Ajustes Automáticos para Arroz

El control digital temperatura incluye un ajuste automático para arroz. ¡Es tan fácil como 1-2-3! (1) Ponga los ingredientes deseados. (2) Presione la tecla de temperatura. (3) Presione la tecla de flecha hacia abajo una vez para seleccionar RIC1. La pantalla parpadeará. Cuando deje de parpadear, habrá comenzado el calentamiento. La unidad se calentará automáticamente hasta hervir, cocerá el arroz (en la pantalla aparecerá un temporizador de cuenta regresiva) y luego pasará a la temperatura para mantenerlo tibio de 150° F (65° C) cuando finalice el ciclo.

RIC1: Usado para la mayoría de las recetas de arroz. (1 a 3 tazas de arroz seco)
RIC2 – Debido a la capacidad de este sartén (3 tazas de productos secos), el ajuste RIC2 no debe usarse. NO EXCEDA LA CAPACIDAD DEL SARTÉN.

Guía de Cocción del Arroz

<u>Arroz</u>	<u>Agua</u>	<u>Ajuste</u>
Variedades estándar		
1 taza	2 tazas	RIC1
2 tazas	3 tazas	RIC1
3 tazas	4 tazas	RIC1
Jasmine <i>(Para obtener los mejores resultados, enjuague dos veces el arroz.)</i>		
2 tazas	3 ¹ / ₂ tazas	RIC1
Calrose		
2 tazas	2 ³ / ₄ tazas	RIC1

Estas son pautas generales. Los resultados pueden variar dependiendo de la cantidad, el tipo y la marca de arroz seleccionada.

Limpieza

1. Para mantener la belleza y la eficiencia de cocción de su Sartén de Núcleo de Aceite, es importante que se limpie bien con agua tibia y jabonosa después de cada uso. Al ser recalentadas, películas de comida dejadas en la superficie de cocción pueden causar decoloración del Sartén.
2. Aunque duradero, el acero inoxidable no es indestructible. Se puede formar picaduras debido a la permanencia en su Sartén de sales no disueltas. La sal debe ser añadida justo antes de servir las comidas o añadida a líquidos hirvientes. No permita que comidas sazonadas o con alto contenido de ácidos permanezcan en su Sartén por períodos prolongados de tiempo.
3. Para la limpieza de su sartén, usted puede sumergir el Sartén en agua o colocarla en el lavador de platos automático, siempre que haya removido el control de calor previamente. **IMPORTANTE: Permita que el Sartén se enfríe antes de limpiarla. No la sumerja en agua cuando aún esté caliente. Siempre remueva la almohadilla de tacto de control de calor antes de colocar el Sartén en agua.** Limpie el Sartén en agua jabonosa caliente con una esponja, un trapo, malla de nilón o almohadilla plástica. No utilice almohadillas metálicas de fregado, cuchillo, o polvos ásperos de fregado en el acabado del acero inoxidable pulido. Enjuague el Sartén cuidadosamente con agua caliente y clara. Seque rápidamente para evitar manchas de agua. Frote el control de calor con un trapo húmedo y después séquelo.
4. Sobrecalentamiento persistente puede causar matices azules o negros dentro de su Sartén asociados con el calor. Minerales contenidos en algunas comidas también pueden originar manchas. Para remover tanto los matices de calor como las manchas, prepare una pasta con agua y materiales limpiadores no abrasivos de acero. No utilice un limpiador que contenga blanqueadores de cloro. Aplique la pasta con un trapo o una esponja, y frote suavemente con un movimiento circular. Lave el Sartén nuevamente, enjuague y seque prontamente.
5. Remueva rayaduras menores con un limpiador no abrasivo de acero inoxidable siguiendo las instrucciones indicadas en el número 4 descrito anteriormente. Para evitar rayaduras, no corte, raspe, o pique comida en su Sartén con útiles de cocina afilados.
6. Para eliminar los residuos, llénelo con agua tibia y deje remojar durante 30 minutos. Luego limpie con agua tibia y jabonosa como siempre. También se puede usar un limpiador de acero inoxidable no abrasivo, siguiendo las instrucciones indicadas anteriormente en el N° 4.



Guía Estándar de Pesos y Medidas

1 taza EE.UU.	8 onzas EE.UU.
.....	16 cucharadas EE.UU.
.....	48 cucharaditas EE.UU.
1 cucharadita EE.UU.	1/3 cucharada EE.UU.
1 cucharada EE.UU.	3 U.S. teaspoons
2 cucharadas EE.UU.	1 onza líquida EE.UU.
4 cucharadas EE.UU.	1/2 taza EE.UU.

Conversiones Métricas

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Líquida

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
1/4 taza	60 mililitros
1/2 taza	120 mililitros
3/4 taza	180 mililitros
1 "gill" (1/4 pint)	118.291 mililitros
1 taza	0.236 litro
1 pinta	0.473 litro
1 cuarto	0.946 litro
1 galón	3.785 litros

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Seca

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
1 taza	0.275 litros
1 pinta	0.550 litros
1 cuarto	1.101 litros
1 "peck"	8.809 litros
1 "bushel"	35.238 litros

Panqueques de Manzana Fresca

Rinde: De 14 a 18 panqueques

- 1 taza de harina
- 1 taza de harina de trigo entero
- 1 cucharada de azúcar
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sustituto de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
- $1\frac{1}{2}$ tazas de suero de leche bajo en grasa
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de soda de hornear
- $\frac{1}{4}$ taza de sustituto de huevo
- 4 cucharaditas de aceite de oliva ligero o extra ligero, divididas
- 1 taza de manzana agria rallada (pelarse si se desea)
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces de nogal finamente picadas

En un recipiente de 3 cuartos combinar las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el sustituto de sal y la canela y batir hasta que se mezcle bien.

Pre caliente el sartén tapado a 350°F (175°C).

En un medidor de 2 tazas combinar el suero de leche y la soda para hornear, agregue el sustituto de huevo y 1 cucharada de aceite y mezclar bien. Agregue a los ingredientes secos y revolver rápidamente para que se mezcle. Agregue a la mezcla la manzana con el jugo que se haya podido acumular y las nueces (la mezcla quedará espesa).

Rociar la cucharadita restante de aceite en el sartén caliente para cubrir ligeramente la superficie de la misma. Con la ayuda de un cucharón, echar al sartén escasamente $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla y repetir el procedimiento para hacer tres panqueques a la vez. Cocinar los panqueques hasta que los bordes se doren y la mezcla forme burbujas, como por 2 minutos, voltear y cocinar el otro lado hasta que se dore. Transferir a un plato calentado y mantener caliente. Seguir repitiendo hasta que se haya preparado toda la mezcla. Si se desea, se puede servir caliente con jarabe de arce.

Una porción (2 panqueques sin jarabe) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
210	6.4 g	7.48 g	29.8 g	1.64 g	1.59 mg	176.8 mg

Tostada Francesa

Rinde: 4 porciones

- ¾ taza de sustituto de huevo, o 3 huevos batidos
- ½ taza de leche evaporada desnatada
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ⅙ cucharaditas de nuez moscada
- 8 rebanadas (1 pulgada de ancho) de pan francés
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva ligero o extra ligero

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C).

En un plato hondo batir el sustituto de huevo, la leche desnatada, la vainilla y la nuez moscada. Bañar el pan en la mezcla de huevo, voltearlo y remojar el otro lado. Transferir a una fuente.

Agriegue la mantequilla y el aceite al sartén para cubrir la superficie completa. Colocar las rebanadas de pan sobre el sartén en una sola capa. Verter lentamente lo que quede de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan para que se absorba. Cocinar de 2 a 3 minutos hasta que se dore parejo, voltear y dorar el otro lado de 1 a 2 minutos. Si se desea, se puede servir con salsa de naranja caliente o con jarabe de arce.

Una porción (sin salsas) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
267	13.4 g	5.81 g	39.1 g	1.97 g	3.81 mg	543 mg

Salsa de Naranja

Rallar la cáscara de una naranja para obtener 1½ cucharadita y reservarlo. Pelar la naranja completa y quitarle toda la médula blanca. Cortar la naranja en rebanadas de ¼ de pulgada de ancho y descartar cualquier membrana gruesa. Picar en trozos gruesos y reservar el jugo que se haya acumulado. En una cacerola pequeña combinar 1 taza de almíbar de maíz ligero, la cáscara de naranja rallada, el jugo y los trozos de naranja y hervir a fuego lento por 5 minutos a temperatura media baja. Agriegue 1 cucharadita de mantequilla. Sírvese caliente. Rinde alrededor de 1½ tazas.

Popurrí de Verduras

Rinde: 6 porciones como plato principal o 10 como plato secundario

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada horizontalmente a la mitad y en ocho
- 3 zanahorias grandes, cortadas en trozos de ½ pulgada
- ½ pimiento rojo grande, sin las semillas,
cortado en trozos de 1 pulgada
- ½ pimiento amarillo grande, sin las semillas,
cortado en trozos de 1 pulgada
- ½ pimiento verde grande, sin las semillas,
cortado en trozos de 1 pulgada
- ½ taza de cebada mediana
- 3 dientes de ajo, picaditos
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sal
- 3 pastinacas pequeñas, peladas, cortadas a la mitad o en
cuatro
- 6 onzas de coles de Bruselas (como 8 grandes),
cortadas a la mitad
- 8 onzas de brócoli, cortados en trozos de 1 pulgada
- 8 onzas de coliflor (media cabeza pequeña),
cortada en trozos de 1 pulgada
- ¼ taza de perejil fresco picadito

Precalente el sartén a 350°F (175°C). Agriegue el aceite y la cebolla y revolver mientras se cuece por 2 minutos. Agriegue las zanahorias y los pimientos y revolver mientras se cocina por 1 minuto. Distribuir la cebada sobre la mezcla de pimientos, agriegue el ajo, el zumo de limón y la pimienta. Revolver para combinar y verter el caldo de pollo por arriba de todo. Colocar encima capas de las pastinacas, las coles de Bruselas, el brócoli y la coliflor. Tapar y cocinar por 2 minutos hasta que comience a escaparse el vapor. Reducir la temperatura a 200°F (95°C). Cocinar tapado de 18 a 20 minutos hasta que la cebada este lista y las verduras estén blandas pero firmes. Distribuir el perejil sobre las verduras y revolver para combinar. Sírvasse caliente.

Una porción contiene:						
Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
150	5.65 g	3.4 g	28.3 g	8.8 g	0.83 mg	68.2 mg

Arroz Frito con Verduras

Rinde: De 4 a 6 porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- ½ taza de sustituto de huevo o 2 huevos ligeramente batidos
- 2 tazas bien llenas de col de Napa rebanada
- 2 tazas de brotes tiernos de soya
- ½ taza de zanahorias ralladas
- 5 cebollines rebanados, separar la parte blanca de la verde
- 3 tazas de arroz cocinado (1 taza de arroz crudo)
- ½ taza de guisantes pequeños congelados, descongelados
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio

Pre caliente el sartén tapado a 300°F (150°C). Agregue 2 cucharadas de aceite para cubrir el centro del sartén y verter el sustituto de huevo en el centro del sartén. Levantar la porción cocida con una espátula para que la porción cruda se corra hacia la superficie caliente. Cuando esté casi listo, voltear el revoltillo en una o dos piezas y cuando se haya cocido transfírase a un plato para enfriarlo.

Agregue el resto de las 4 cucharaditas de aceite y cubrir la superficie. Freir y revolver la col, el brote tierno de soya, la zanahoria y las partes blancas de los cebollinos por 2 ó 3 minutos hasta que la col esté flácida. Agregue el arroz y los guisantes, revolver para combinar y para despegar los amontonamientos que haya. Rociar con la pimienta, la salsa de soya, el caldo de pollo y las partes verde de los cebollines y volver a revolver. Tapar y reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por alrededor de 3 minutos hasta que el arroz se haya calentado bien.

Entretanto, cortar el revoltillo de huevos en pequeñas y delgadas franjas. Antes de servir, agregue el revoltillo a la mezcla de arroz, revolver para combinar y servir.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
273	9.89 g	7.78 g	41.3 g	2.7 g	0.38 mg	176 mg

Ratatouille

Rinde: De 6 a 8 porciones

- 2 cucharadas divididas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande cortada horizontalmente y en ocho
- 1 berenjena pequeña, como de 12 onzas, pelada y cortada en trozos de $\frac{3}{4}$ pulgada
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 dientes de ajo grandes picados
- 2 zapapillos italianos pequeños, rebanados
- 1 pimiento rojo mediano, sin las semillas, cortado en piezas de $\frac{3}{4}$ pulgada
- 1 pimiento verde mediano, sin las semillas, cortado en piezas de $\frac{3}{4}$ pulgada
- 3 tomates grandes, pelados y en cuadritos, o 1 lata (15 oz.) de tomates en cuadritos sin sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita fresca de pimienta recién molida
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sustituto de sal, opcional
- $\frac{1}{4}$ taza de perejil fresco picado

Precalente el sartén tapado a 300°F (150°C). Agriegue 1 cucharada de aceite y saltear las cebollas como por 2 minutos hasta que estén transparentes. Agriegue la berenjena y revolver para combinar. Distribuir la cucharada restante de aceite y el zumo de limón sobre la berenjena, cocinar y revolver por un minuto. Agriegue el ajo, los zapapillos, los pimientos, los tomates y la pimienta y revolverlos para combinar. Tapar el sartén y bajar la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por 20 minutos hasta que las verduras se ablanden. Probarlo y agriegue el sustituto de sal si fuera necesario. Agriegue el perejil, revolver y servirlo caliente.

Una porción contiene:						
Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
83.7	1.97 g	4.37 g	11.3 g	3.05 g	0 mg	13.0 mg

Piza

Rinde: 6 porciones

1 cucharadita de aceite de oliva

1 paquete (6 onzas) de mezcla de piza, preparada según las instrucciones del paquete

½ taza de salsa de piza baja en sodio

2 onzas de salchicha italiana rebanada, como ½ taza

1 ½ tazas de queso mozzarella bajo en grasa

½ cebolla pequeña rebanada finamente y separada en aros

¼ taza de pimienta rojo o verde finamente picado

¼ taza de aceitunas negras rebanadas y bien escurridas

¼ queso parmesano rallado

Cubrir el fondo y una pulgada de los lados del sartén con aceite de oliva.

En una superficie que haya sido ligeramente cubierta con harina, enrollar la mezcla de la piza en un círculo de 11 ½ pulgadas, en el centro del sartén, moldear la mezcla ¼ de pulgada alrededor de las superficies de los lados. Distribuir la salsa sobre la masa completa y agregue la salchicha italiana sobre la salsa. Rociar el queso uniformemente sobre la salchicha, rematar con la cebolla, el pimienta, las aceitunas y el queso parmesano. Tapar el sartén y cocinar a 275°F (135°C) por 15 minutos. Usar dos espátulas para pasar cuidadosamente la piza a la tabla de cortar y dividirla en porciones individuales.



Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
296	14.0 g	18.8 g	18.3 g	1.5 g	27.7 mg	685 mg



La Salsa de la Piza:

En un recipiente batir 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal, 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate sin sal, 2 cucharaditas de sazón de hierbas italianas sin sal, ½ cucharadita (cada uno) de cebolla granulada, semillas de hinojo machacadas y ajo granulado, más ⅓ cucharaditas, o al gusto, de pimienta roja molida (pimienta de cayena).

Pollo con Mostaza y Miel

Rinde: 6 porciones

- 6 mitades de pechugas de pollo (de 5 a 6 onzas cada una) deshuesadas y sin pellejo
- $\frac{2}{3}$ taza de mostaza Dijon
- 2 dientes de ajo picaditos
- 1 cebolla amarilla grande, cortada a la mitad verticalmente y rebanada, como 1 $\frac{1}{2}$ tazas
- $\frac{1}{2}$ taza de miel
- $\frac{1}{4}$ taza de agua fría
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de perejil fresco cortado finamente

Precalente el sartén tapado a 350°F (175°C). Colocar las pechugas en el sartén caliente con la parte más lisa hacia abajo (al principio se pegará) y en una sola capa. En una taza combine la mostaza y el ajo, dividir y distribuir una porción sobre cada mitad de las pechugas. Topar con las rebanadas de cebolla y cubrirlas con la miel. Tapar e inmediatamente reducir la temperatura a 250°F (120°C) y cocinar de 18 a 20 minutos hasta que estén hechas (185°F [85°C] en el termómetro de la carne).

Entretanto, mezclar la maicena en el agua hasta que se disuelva. Remover las pechugas a un plato y cubrir con la tapa del sartén para mantenerlas caliente. Aumentar la temperatura a 350°F (175°C), cocinar hasta que el caldo comience a burbujear. Agriegue la mezcla de la maicena y revolver constantemente mientras se cuece hasta que se espese. Volver a poner las pechugas en el sartén con el lado dorado hacia arriba y agriegue parte de la salsa sobre cada pieza con una cuchara. Rociar con perejil y si se desea, servir desde el sartén.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
271	29.7 g	3.95 g	31.3 g	1.11 g	68.4 mg	746 mg

Idea:

Rebanar las sobras de las pechugas de pollo en contra de la fibra a un ancho de $\frac{1}{8}$ ó $\frac{1}{4}$ de pulgada. En una sartén pequeña a temperatura baja, tapar y volver a calentar las rebanadas de pollo con la salsa que haya sobrado y servirlo sobre panecillos o pan de grano entero.

Salmón con Ajo y Limón

Rinde: 6 porciones

- 2 ½ libras de filetes de salmón cortados para 6 porciones**
- 6 dientes grandes de ajo picaditos**
- ½ taza de zumo de limón fresco**
- ¾ cucharita de condimento de eneldo y algas (dillweed)**
- 6 tajadas de limón**

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C). Distribuir el salmón con la parte de la piel hacia el fondo del sartén caliente y en una sola capa. Rociar el condimento de eneldo y algas. Tapar, reducir la temperatura a 225°F (105°C) y escalfar de 8 a 12 minutos, dependiendo de la anchura del salmón. Con una cuchara echar parte del líquido del escalfado sobre cada filete, adornar con las tajadas de limón y servirlo caliente.



Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
281	37.8 g	12.1 g	3.72 g	0.45 g	104 mg	84.3 g



Res a lo Stroganoff

Rinde: De 4 a 6 porciones

- 1 libra de bistec de solomillo, como de ½ pulgada de ancho, parcialmente congelados
- 8 onzas de hongos frescos rebanados
- ⅔ taza de cebolla picada gruesamente
- 1 ¼ tazas de caldo de res desgrasado y bajo en sodio
- 1 diente de ajo grande picadito
- 1 taza de crema agria desgrasada
- 3 cucharadas de harina
- 1 cucharada de rábano picante embotellado, o al gusto
- 1 cucharada zumo de limón fresco
- 8 onzas de fideos sin yemas, cocinados

Rebanar el bistec en franjas delgadas como de 2 x ½ x ⅛ pulgada de ancho.

Precaliente el sartén a 325°F (165°C). Agregue la carne, cocinarla y revolverla hasta que se dore, separando la carne en trozos mientras se revuelve. Agregue la cebolla y los hongos revolviendo mientras se cocina por un minuto. Verter el caldo de res y raspar los trocitos dorados de la superficie. Tapar y cocinar de 5 a 6 minutos.

Entretanto, mezclar la harina en la crema agria hasta que quede uniforme. Reducir la temperatura a 250°F (120°C) y agregue la crema agria y el rábano picante en la mezcla de la carne. Cocinar mientras se revuelve frecuentemente hasta que se espese. Agregue el zumo de limón y caliéntelo bien. Servirlo sobre fideos.



Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
345	35.5 g	8.21 g	29.6 g	1.78 g	80.8 mg	119 mg



Carne de Res Asada

Rinde: 6 porciones

2 ¼ libras de solomillo o de asado de paletilla de res, como de 2 pulgadas de ancho

¼ cucharadita de pimienta recién molida

1 cebolla blanca pequeña cortada en tajadas gruesas

1 tallo de apio cortado en trozos de 1 pulgada, opcional

6 papas rojas medianas lavadas con cepillo

6 zanahorias medianas cortadas a la mitad

1 cucharada de vinagre balsámico, opcional

Pre caliente el sartén tapado a 350°F (175°C). Colocar la carne en el sartén caliente, tapar y cocinar como por 6 minutos hasta que se dore. La carne se pegará pero se desprenderá cuando se dore. Proceder a voltear la carne, tapparla y dorar el otro lado por tres minutos. Rociar con pimienta y distribuir la cebolla y el apio sobre la carne. Tapar y reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por 45 minutos. Ordenar las papas y los trozos grandes de zanahoria alrededor del asado y colocar las partes más delgadas de la zanahoria sobre el asado. Tapar y cocinar de 40 a 50 minutos hasta que la carne y verduras se ablanden. Cortar la carne en contra del grano y ordenarla con las verduras en una fuente calentada. Agriegue el vinagre al jugo del sartén y verter sobre las rebanadas de carne.



Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
631	50 g	31.6 g	34.7 g	4.64 g	153 mg	146 mg



Curruscante de Melocotón y Arándanos

Rinde: De 8 a 10 porciones

- ¾ taza de avena de cocción rápida (no la instantánea)
- ¾ taza bien llena de azúcar morena
- ½ taza de harina de trigo entero
- 2 cucharadas de mantequilla suavizada
- 6 tazas de melocotones (duraznos) frescos rebanados,
o 1 paquete (20 onzas) de melocotones rebanados
congelados, parcialmente descongelados
- 2 tazas de arándanos frescos, o 1 paquete (12 onzas) de
arándanos congelados, parcialmente descongelados
- 1 cucharada de zumo de limón
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de harina
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- Canela al gusto
- ½ taza de almendras en tiritas tostadas

Pre caliente el sartén tapado a 400°F (205°C). Tostar la avena en el sartén seca y destapada, revolviendo ocasionalmente al cocinarla, como por 6 minutos, hasta que tenga un color dorado claro. Reducir la temperatura a 325°F (165°C), pasar la avena a un recipiente pequeño y dejarla enfriar. Agriegue el azúcar morena y la harina de trigo completo a la avena y mezclarlo bien. Cortar la mantequilla, mezclarla bien y reservarla.

Combinar los melocotones y los arándanos en el sartén, rociarlos con el zumo de limón y mezclarlo bien. En una taza mezclar y batir bien el azúcar, la harina y la nuez moscada. Echarlo sobre la fruta y revolver para que se cubra. Tapar el sartén y cocinar a 325°F (165°C) por 18 minutos, hasta que los melocotones estén blandos pero firmes. Rociar la mezcla de la avena reservada sobre la fruta, espolvorear ligeramente con la canela y topar con las almendras. Reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar sin la tapa por 7 minutos. Apagar la hornilla y dejar reposar, sin la tapa, por 10 minutos. Servir caliente acompañado de yogur de vainilla desgrasado o topar con crema batida desgrasada.

Una porción (sin acompañamientos) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
234	3.7 g	7.01 g	42.3 g	3.9 g	6.9 mg	34 mg

Nous vous félicitons ...

Nous vous félicitons d'avoir acheté le poêlon électrique en acier inoxydable et à centre d'huile ! Des techniques de pointe nous permis de vous fournir un ustensile de cuisson perfectionné, en acier inoxydable, parfait pour griller à la poêle, rôtir, cuire à la chinoise, braiser, cuire en ragoût, cuire au four, et mijoter.

La conception novatrice de ce poêlon électrique répartit uniformément la chaleur dans le fond et autour des parois pour empêcher que les aliments ne collent ou ne brûlent. Comme le poêlon retient la chaleur, il est tout indiqué pour le service à table ou en buffet.

Veillez prendre un moment pour vous familiariser avec les nombreux avantages de votre poêlon. Lisez attentivement les instructions du livret pour vous assurer d'utiliser le poêlon comme il faut et d'en exploiter toutes les possibilités. Puis découvrez à quel point il est facile de vous en servir et essayez les recettes conçues à votre intention. Les recettes proposées sont représentatives des divers modes de cuisson possibles avec le poêlon.

Le poêlon est un article de fabrication soignée qui ne nécessite d'autre entretien que le nettoyage. Si des réparations s'avéraient nécessaires, veuillez en charger nos experts. Si vous tentez de réparer vous-même l'appareil, il peut subir des dégâts non visés par la garantie et risquer de vous blesser.

En quelques heures d'utilisation, vous découvrirez à quel point il est facile de cuisiner avec votre poêlon. Bonne cuisine!

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Quand vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours prendre des précautions élémentaires de sécurité, notamment :

1. Lisez toutes les instructions.
2. Ne touchez pas de surfaces chaudes. Utilisez les poignées et les boutons. N'utilisez pas l'appareil si les poignées ne sont pas à leur place.
3. Pour vous protéger contre les risques électriques, n'immergez pas le cordon, ni la fiche, ni le thermostat dans de l'eau ou un autre liquide.
4. Cet appareil ménager n'est pas prévu pour être utilisé par ou à proximité de jeunes enfants ou des personnes handicapées sans supervision.
5. Débranchez le poêlon de la prise quand il ne sert pas et avant le nettoyage. Laissez refroidir avant de mettre ou de retirer des pièces et avant de nettoyer l'appareil.
6. N'utilisez aucun appareil ménager dont le cordon ou la fiche est endommagé, après qu'il fonctionne mal ou a été endommagé. Retournez-le pour un examen et, le cas échéant, pour des réparations ou réglage éventuels (voir l'adresse la couverture arrière intérieure).
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil peut causer des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du bord de la table ou du comptoir, ni toucher de surfaces chaudes.
10. Ne pas placer sur ou à proximité d'un brûleur à gaz ou électrique ou dans un four chauffé.
11. Faites preuve d'une extrême prudence pour déplacer un appareil ménager qui contient de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
12. Fixez toujours en premier la fiche à l'appareil, puis branchez le cordon sur la prise murale. Pour déconnecter, pressez la touche OFF (hors circuit), puis enlevez la fiche de la prise murale.
13. L'appareil possède une fiche polarisée (une des lames en est plus large que l'autre). Cette fiche ne s'adapte que d'une seule façon dans une prise polarisée, ce qui réduit les risques de choc électrique. Si la fiche ne se loge pas à fond dans la prise, tournez-la. Si elle ne s'y loge toujours pas comme il faut, faites appel à un électricien qualifié. **NE TENTEZ ABSOLUMENT PAS DE MODIFIER LA FICHE.**
14. Réservez l'appareil à l'usage ménager.
15. Ne touchez pas à la soupape de décompression située à l'arrière de la poignée. Si de l'huile fuit du dessous des poignées ou de toute partie du poêlon, n'utilisez pas l'appareil. Pour des réparations, reportez-vous à la garantie.
16. Après avoir nettoyé l'appareil, l'admission (l'endroit où le raccord électrique est branché) doit être parfaitement sec avant de pouvoir à nouveau utiliser l'appareil.
17. L'appareil n'est pas prévu pour faire de la friture.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Consignes de securite

1. Vérifiez les poignées du poêlon et serrez toute vis qui se serait desserrée.
2. La soupape de décompression du «centre d'huile» unique en son genre est protégée par la poignée. Il importe que les poignées soient toujours à leur place. N'utilisez le poêlon que si les poignées y sont bien fixées.
3. Si on a laissé tomber le poêlon ou si les poignées en sont cassées, vérifiez si la soupape de décompression n'est pas abîmée. Si des pièces s'y sont délogées ou si vous remarquez une fuite d'huile du dessous de la poignée, communiquez avec votre marchand (voyez l'adresse à la 3e page de couverture) pour faire réparer l'appareil. Ne touchez en aucun cas à la soupape de décompression.
4. Avant de connecter le thermostat, séchez toujours à fond l'extérieur du poêlon.
5. N'immergez jamais le poêlon chaud dans de l'eau. Laissez toujours refroidir le poêlon avant le nettoyage.
6. L'appareil possède une fiche polarisée qui ne s'adapte que d'une seule façon dans une prise polarisée, ce qui réduit le risque de choc électrique.
7. Un cordon court est fourni. Vous risquez moins de vous emmêler ou de trébucher qu'en présence d'un cordon long. Nous déconseillons les rallonges.

Avantages

Construction en acier inoxydable – L'acier en acier inoxydable, dur et poli, résiste à la formation de piqûres, de fissures et d'écaillés. Facile à nettoyer, le poêlon conservera sa magnifique apparence pendant de longues années.

Extraordinaire centre d'huile – Diffusion rapide et uniforme de la chaleur sur toute la surface de cuisson, sans points chauds, grâce à une huile conductrice spéciale logée entre des couches d'acier inoxydable de haute qualité. Il s'agit du meilleur système de conduction thermique qui soit.

Thermostat à bloc tactile – Facilite la sélection de la température. La minuterie incorporée vous permet de choisir la durée de cuisson (jusqu'à 12 heures) et le poêlon se met automatiquement hors circuit. À tout moment de la cuisson, vous pouvez changer la température et la durée de cuisson.

Immersion intégrale – Après avoir enlevé le thermostat à bloc tactile, vous pouvez facilement laver le poêlon dans l'évier ou le placer dans le lave-vaisselle. L'eau ne peut pas endommager l'élément chauffant, scellé au-dessous de la surface de cuisson, protégé contre l'humidité et la corrosion.

Emmagasine la chaleur – De la cuisine à la table, les aliments restent chauds! Le centre d'huile conserve la chaleur longtemps après le débranchement du poêlon. Sur la table, la nourriture reste à la température voulue. Sans le désagrément d'un cordon.

Utilisation et entretien

1. Avant la première utilisation, enlevez le thermostat. Lavez le poêlon et le couvercle dans de l'eau savonneuse chaude à laquelle vous aurez ajouté une tasse de vinaigre par gallon [4 litres] d'eau. Vous enlevez ainsi toutes traces d'huiles de fabrication et de pâtes à polir. Rincez dans de l'eau limpide et tiède et séchez bien avec un linge doux et propre. **Mise en garde : Enlevez toujours le thermostat à bloc tactile avant d'immerger le poêlon dans de l'eau.**
2. Avant de brancher la thermostat, séchez toujours complètement l'extérieur du poêlon.
3. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, reportez-vous au guide de température ou utilisez la température spécifiée dans la recette.
4. Une fois le faitout mis hors circuit, débranchez le cordon de la prise. Pour apporter le faitout à la table pour servir, enlevez le thermostat, en la manipulant avec grand soin car elle sera brûlante. Il importe de poser le thermostat chaude sur une surface à l'épreuve de la chaleur pour éviter d'endommager le dessus de la table ou du comptoir. Si vous ne servez pas la nourriture à partir du faitout, laissez-le refroidir avant d'enlever le thermostat.
5. Laissez refroidir le poêlon avant de l'immerger dans de l'eau pour le nettoyage. N'immergez pas le thermostat.
6. Voyez les instructions complètes d'utilisation et de nettoyage qui suivent.
7. Avant la première utilisation, veuillez retirer la mince pellicule protectrice qui couvre le panneau de commande de chaleur.

Mode d'emploi

1. Insérer le régulateur de chaleur automatique dans l'appareil. Brancher dans une prise électrique. Dès que l'appareil est branché, un voyant rouge s'allume sur le côté droit de l'affichage.
⚠ ATTENTION : Toujours faire fonctionner l'appareil à une distance d'au moins 10 cm (4") du mur.
2. Pour régler la température souhaitée, appuyer et relâcher la touche de température (la température par défaut clignotera) puis appuyer sur la flèche vers le haut ou vers le bas jusqu'à affichage de la température souhaitée. Pour sélectionner la température par défaut de 150 °F (65 °C), appuyer sur la touche de température une seconde fois. Si aucune température n'est réglée, l'affichage clignotera pendant 2 minutes et s'arrêtera automatiquement. Appuyer par pulsion sur la flèche vers le haut ou vers le bas permettra de régler la température par incréments de 5 degrés ; appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée permettra de la régler par incréments de 25 degrés Fahrenheit (10 degrés Celsius). Tandis que l'appareil préchauffe pour arriver à la température souhaitée, le voyant (rouge sur le côté gauche de l'affichage numérique) clignotera par intermittence. Toujours préchauffer l'appareil (de 4 à 6 minutes), sauf si la recette indique de démarrer à froid.
3. Ajouter les ingrédients lorsque le voyant s'arrête de clignoter, indiquant que la température de cuisson est atteinte. Pour augmenter ou diminuer la chaleur, appuyer sur la flèche vers le haut ou vers le bas, en fonction du type ou de la quantité de nourriture à préparer. Le voyant s'allumera par intermittence durant la cuisson pour indiquer que la bonne température est maintenue.
4. Une fois les ingrédients placés dans l'appareil, régler le temps de cuisson le cas échéant. Appuyer sur la touche minuterie et la relâcher. L'écran affichera "00:00". Appuyer sur les flèches vers le haut ou vers le bas jusqu'à obtention de la durée souhaitée (maximum de 12 heures). Si aucune durée n'est réglée, le régulateur de chaleur fonctionnera à la température préréglée jusqu'à ce que le bouton arrêt soit appuyé. Appuyer par pulsion sur la touche réglera la minuterie par incréments d'1 minute ; appuyer sur la touche et la maintenir pour ajuster la minuterie par incréments de 10 minutes. La minuterie commencera automatiquement à compter à rebours et le temps restant s'affichera à moins d'appuyer sur la touche de température. La température ou le temps peuvent être modifiés ou affichés à n'importe quel moment pendant la cuisson ; il suffit pour cela de refaire les étapes détaillées ci-dessus.
5. En fin de cuisson, appuyer sur le bouton arrêt si le réglage de minuterie n'a pas été utilisé. Les réglages de température et de minuterie sont annulés.
6. Appuyer sur les deux boutons de température et de minuterie simultanément et les maintenir enfoncés fera alterner le relevé de température entre Fahrenheit et Celsius.

Guide de température

Au chaud ou mijoter

150 à 200 °F

(65 à 95 °C)

Tenir les aliments au chaud;
mijoter les viandes et la volaille.

225 à 250 °F

(105 à 120 °C)

Braiser les viandes ou les cuire en ragoût;
sauter les légumes; cuire les sauces, les
fruits et les plats en casserole.

275 à 300 °F

(135 à 150 °C)

Préparer les œufs, les sauces, les
confiseries et les puddings.

325 à 350 °F

(165 à 175 °C)

Dorer les viandes, les fruits de mer et les
pommes de terre ; cuire au four les gâteaux,
les crêpes et le pain doré ; griller le pain.

375 °F

(190 °C)

Saisir les viandes et la volaille;
sauter le poulet à la chinoise.

400 à 425 °F

(205 à 220 °C)

Griller à la poêle les viandes et les poissons;
sauter les viandes à la chinoise; souffler le maïs.

Réglages automatiques pour riz

Le régulateur de chaleur numérique est muni d'un réglage automatique pour riz. **C'est aussi facile que 1-2-3 !** (1) Introduire les ingrédients souhaités. (2) Appuyer sur la touche température. (3) Appuyer sur la touche fléchée vers le bas une fois pour sélectionner RIC1. L'affichage clignotera. Lorsque le clignotement s'arrête, le chauffage a commencé. L'unité chauffera automatiquement jusqu'à ébullition, fera cuire le riz (une minuterie s'affichera) et passera ensuite à la température de conservation au chaud de 150 °F (65 °C) lorsque le cycle est terminé.

RIC1 – Utilisé dans la plupart des recettes de riz. (1-3 tasses-mesure pour matières sèches)

RIC2 – En raison de la capacité de cette poêle (3 tasses-mesures en matières sèches), le réglage RIC2 ne doit pas être utilisé. **NE PAS EXCÉDER LA CAPACITÉ DE LA POËLE.**

Guide de cuisson de riz

Riz	Eau	Réglage
Variétés standard		
1 tasse	2 tasses	RIC1
2 tasses	3 tasses	RIC1
3 tasses	4 tasses	RIC1
Jasmin (Pour de meilleurs résultats, rincer le riz à deux reprises.)		
2 tasses	3 ¹ / ₂ tasse	RIC1
Calrose		
2 tasses	2 ³ / ₄ tasse	RIC1

Ces directives sont d'ordre général. Les résultats sont susceptibles de varier en fonction de la quantité, du type et de la marque de riz sélectionné.

Nettoyage

1. Pour préserver la beauté et l'efficacité du poêlon à centre d'huile, il est important de le nettoyer à fond à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation. Les dépôts d'aliments laissés sur la surface de cuisson causeront une décoloration quand le poêlon sera réchauffé.
2. L'acier inoxydable est durable, mais non indestructible. Des piqûres peuvent se former si du sel non dissous reste dans votre poêlon. Il convient d'ajouter du sel juste avant de servir les aliments ou aux liquides en ébullition. Il faut remuer immédiatement les liquides pour dissoudre tout le sel. Ne laissez pas dans votre poêlon, pendant de longues périodes, d'aliments épicés, ni d'aliments très acidulés.
3. Le thermostat étant enlevé, vous pouvez immerger le poêlon dans de l'eau ou le placer dans un lave-vaisselle automatique pour le nettoyage. **REMARQUE IMPORTANTE : Laissez refroidir le poêlon avant le nettoyage. N'immergez pas le poêlon dans de l'eau s'il est chaud. Enlevez toujours le thermostat à bloc tactile avant de mettre le poêlon dans de l'eau.** Nettoyez le poêlon dans de l'eau savonneuse chaude avec une éponge, un linge à vaisselle, un filet de nylon ou un tampon de plastique. N'utilisez ni tampon à récurer métallique, ni couteau, ni poudre à récurer abrasive sur le fini d'acier inoxydable poli. Rincez bien le poêlon à l'eau chaude et limpide. Séchez sans délai pour prévenir les taches d'eau. Essuyez le thermostat avec un linge humide, puis séchez.
4. Une surchauffe persistante peut bleuir ou brunir par endroits l'intérieur de votre poêlon. Les minéraux contenus dans certains aliments peuvent causer des taches. Pour enlever les colorations et les taches, préparez une pâte composée d'eau et de détergent non abrasif à acier inoxydable. N'utilisez pas de détergent qui contienne de produit à blanchir au chlore. Appliquez la pâte avec un linge ou une éponge et frottez-la légèrement dans un mouvement circulaire. Relavez le poêlon, puis séchez-le sans attendre.
5. Enlevez les petites éraflures avec un détergent non abrasif à acier inoxydable, en suivant les instructions du paragraphe 4 ci-dessus. Pour empêcher les éraflures, ne coupez pas, ni ne raclez, ni ne hachez les aliments dans le poêlon avec des ustensiles de cuisine à bord tranchant.
6. Pour éliminer les aliments incrustés, remplir d'eau chaude et laisser tremper pendant 30 minutes. Nettoyer ensuite à l'eau chaude savonneuse comme à l'habitude. On peut également utiliser un nettoyeur non abrasif pour acier inoxydable, selon les instructions figurant au N° 4 ci-dessus.

Guide standard des poids et mesures

1 tasse É.-U.	8 onces É.-U.
.....	16 cuillers à table É.-U.
.....	48 cuillers à thé É.-U.
1 cuiller à thé É.-U.	$\frac{1}{2}$ de cuiller à table É.-U.
1 cuiller à table É.-U.	3 cuillers à thé É.-U.
2 cuillers à table É.-U.	1 once liquide É.-U.
4 cuillers à table É.-U.	$\frac{1}{4}$ de tasse É.-U.

Conversions au système métrique

Équivalents en volume – Mesures à liquides

Unités hors système É.-U.	Équivalent métrique
1 cuiller à thé	5 millilitres
1 cuiller à table.....	15 millilitres
$\frac{1}{4}$ de tasse	60 millilitres
$\frac{1}{2}$ de tasse	120 millilitres
$\frac{3}{4}$ de tasse	180 millilitres
1 gill ($\frac{1}{4}$ de chopine)	118,291 millilitres
1 tasse.....	0,236 litre
1 chopine.....	0,473 litre
1 pinte	0,946 litre
1 gallon.....	3,785 litres

Équivalents en volume – Mesures à matières sèches

Unités hors système É.-U.	Équivalent métrique
1 cuiller à thé	5 millilitres
1 cuiller à table.....	15 millilitres
1 tasse.....	0,275 litre
1 chopine.....	0,550 litre
1 pinte	1,101 litres
1 quart (peck).....	8,809 litres
1 boisseau.....	35,238 litres

Pain doré

Donne : 4 portions

$\frac{3}{4}$ de tasse de succédané d'œuf ou 3 œufs, battus

$\frac{1}{3}$ de tasse de lait écrémé concentré

$\frac{1}{4}$ de c. à thé d'extrait de vanille

$\frac{1}{16}$ de c. à thé de noix de muscade moulue

8 tranches (1 po d'épaisseur) de pain français

1 c. à thé de beurre

1 c. à thé d'huile d'olive légère ou très légère

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C).

Dans un bol peu profond, mélangez au fouet le succédané d'œuf, le lait écrémé, la vanille et la noix de muscade. Trempez le pain dans le mélange à l'œuf. Tournez et trempez l'autre côté. Transférez dans le plat.

Ajoutez le beurre et l'huile dans le poêlon, en enrobant toute la surface. Disposez les tranches de pain en une seule couche dans le poêlon. Versez lentement tout reste de mélange sur les tranches, en laissant imbiber le pain. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les pains soient uniformément dorés. Tournez pour dorer l'autre côté pendant 1 à 2 minutes. Si vous le désirez, servez avec une sauce à l'orange ou du sirop d'érable tièdes.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
267	13.4 g	5.81 g	39.1 g	1.97 g	3.81 mg	543 mg

Sauce à l'orange

Râper la pelure d'une orange pour obtenir 1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de zeste. Mettez de côté. Coupez la pelure de l'orange, en enlevant toute la peau blanche. Coupez l'orange en tranches de $\frac{1}{4}$ de po d'épaisseur. Parez et jetez toute membrane épaisse. Hachez l'orange, en réservant tout jus accumulé. Dans une petite casserole placée sur un feu moyen à petit, combinez 1 tasse de sirop de maïs léger, le zeste d'orange, le jus et les morceaux. Faites mijoter pendant 5 minutes. Incorporez 1 c. à thé de beurre. Servez tiède. Donne environ 1 $\frac{1}{2}$ tasse.

Chou rouge aigre-doux aux pommes

Donne : 4 à 6 portions

- 1 petit chou rouge, d'environ 2 lb, haché gros
- 1 tasse d'oignon haché gros
- 2 grosses pommes sures, pelées, cœur enlevé, coupées en morceaux de 1 po
- ½ tasse de vinaigre de vin rouge
- ¼ de tasse de cassonade bien tassée
- ¼ de c. à thé de poivre fraîchement moulu
- ½ c. à thé de succédané de sel ou suivant le goût

Préchauffez le poêlon couvert à 300 °F (150 °C). Ajoutez le chou, l'oignon, les pommes, le vinaigre, la cassonade et le poivre. Combinez en agitant. Couvrez. Faites cuire jusqu'à ce que de la vapeur commence à s'échapper. Réduisez la température à 225 °F (105 °C). Faites cuire pendant 17 à 20 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre, mais encore croustillant. Ajoutez le succédané de sel. Combinez en agitant. Servez chaud.

1 portion contient :						
Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
141	3,04 g	0,77 g	35,5 g	7,39 mg	0 mg	23,8 mg

Riz Pilaf

Donne : 6 à 8 portions

- 4 c. à table d'huile d'olive
- ½ tasse d'oignon haché
- ½ tasse de céleri haché fin
- 3 c. à table de poivron vert d'Amérique haché fin
- 3 c. à table de poivron rouge d'Amérique haché fin
- 1 gousse d'ail, haché
- 3 tasses de riz brun cuit (1 tasse de riz non cuit)
- 1 tasse de riz sauvage cuit (environ ⅓ de tasse de riz non cuit)
- ½ tasse de petits pois fins décongelés
- ½ c. à thé de succédané de sel
- ¼ de c. à thé de poivre fraîchement moulu
- ¼ de tasse de persil frais haché

Préchauffez le poêlon couvert à 300 °F (150 °C). Ajoutez l'huile. Faites sauter l'oignon et le céleri pendant 2 minutes. Ajoutez les poivrons d'Amérique et l'ail. Faites sauter pendant 2 minutes. Ajoutez le riz brun, le riz sauvage et les petits pois. Combinez en agitant, en désintégrant tout amas de riz. Couvrez. Faites cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce que les ingrédients soient bien cuits. Assaisonnez de succédané de sel et de poivre. Ajoutez le persil et combinez en agitant. Servez chaud en plat d'appoint avec du poisson, du poulet, des côtelettes ou du jambon.

1 portion contient :						
Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
131	3.03 g	3.42 g	22.5 g	2.5 g	0 mg	24.9 mg

Conseil :

Faites du riz Pilaf un plat unique, en ajoutant simplement 1 tasse de fèves cuites (égouttées), du poulet, des crevettes, du porc ou du jambon maigre. Ajoutez aux poivrons d'Amérique et continuez à réaliser la recette.

Lasagne en poêlée

Donne : 8 à 10 portions

- 1 ½ lb de bloc d'épaule très maigre ou de dinde hachée
- ¾ de tasse d'oignon haché
- ¼ de tasse de poivron vert d'Amérique haché
- 2 grosses gousses d'ail, hachées
- 8 oz de champignons frais hachés, facultatif
- 12 oz de ricotta sans gras
- ½ tasse de parmesan râpé, divisée
- 3 c. à table de persil frais haché fin
- 1 boîte (15 oz) de tomates coupées en dés, sans sel ajouté, non égouttées
- 1 boîte (15 oz) de sauce aux tomates sans sel ajouté
- 1 boîte (6 oz) de pâte aux tomates sans sel ajouté
- 1 c. à thé de cassonade tassée ou suivant le goût
- 1 c. à table d'assaisonnement aux fines herbes à l'italienne, sans sel
- 1 paquet (8 oz) de lasagnes, non cuites
- 12 oz de mozzarella émincée, à teneur réduite en gras

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C). Faites cuire la viande pendant 3 minutes, en la réduisant en petits morceaux avec une cuillère. Ajoutez l'oignon, le poivron d'Amérique et l'ail. Faites cuire, en remuant souvent jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, soit pendant environ 5 minutes. Égouttez si nécessaire. Enlevez le mélange de viande et placez-le dans un bol. Dans le même poêlon, étalez les champignons. Couvrez et étuvez pendant 3 minutes. Éteignez l'élément chauffant. Faites sauter les champignons pendant 1 minute. Enlevez et placez dans un plat avec n'importe quel liquide.

Dans un bol moyen, mélangez le ricotta, ¼ de tasse de parmesan et le persil. Mettez de côté.

Dans un petit bol, combinez les tomates, la sauce aux tomates, la pâte aux tomates, le sucre et les fines herbes à l'italienne. Étalez le tiers du mélange au fond du poêlon. Disposez la moitié des lasagnes sur le dessus, en les cassant au besoin pour réaliser une seule couche. Répartissez le ricotta sur les lasagnes. Étalez la moitié des champignons, la moitié du mélange à la viande et le tiers de la sauce aux tomates. Puis disposez en couche le reste des lasagnes, de la sauce aux tomates, de la viande et des champignons. Garnissez de mozzarella et du reste du parmesan. Couvrez. Réglez la température à 225 °F (105 °C) et faites cuire 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les lasagnes soient tendres (testez avec la pointe d'un couteau effilé).

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
535	41,1 g	31,2 g	22,4 g	3,3 g	111 mg	427 mg

Crevettes à la créole

Donne : 4 à 6 portions

- ½ de tasse de vin blanc sec ou de bouillon de poulet ou de poisson sans gras
- 1 tasse d'oignon haché gros
- 2 grosses branches de céleri, tranchées
- ½ de tasse de poivron rouge d'Amérique haché
- ½ de tasse de poivron jaune d'Amérique haché
- ½ de tasse de poivron vert d'Amérique haché
- 4 grosses gousses d'ail, hachées
- 4 tomates mûres moyennes, pelées et coupées en cubes
- 2 feuilles de laurier, coupées en deux
- ½ à 1 c. à thé d'assaisonnement de fruits de mer sans sel, comme Old Bay ou Chesapeake Bay
- ¼ de c. à thé de poivre
- 2 à 3 gouttes de sauce au piment, facultatif
- 1 lb de crevettes fraîches moyennes, décortiquées et déveinées

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C). Ajoutez le vin, l'oignon, le céleri, les poivrons d'Amérique, l'ail, les tomates, les feuilles de laurier, d'assaisonnement de fruits de mer et le poivre. Couvrez. Quand de la vapeur commence à s'échapper, réduisez la température de cuisson à 225 °F (105 °C). Faites cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croustillants. Incorporez la sauce aux poivrons et les crevettes. Faites cuire pendant 2 minutes. Couvrez. Éteignez l'élément chauffant et laissez reposer pendant 4 à 6 minutes, suivant la grosseur, jusqu'à ce que les crevettes soient cuites (rose vif de part en part). Ne faites pas trop cuire. Enlevez et jetez les feuilles de laurier. Servez chaud sur du riz.

1 portion contient :						
Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
166	20,6 g	2,24 g	14,2 g	3,34 g	138 mg	164 mg

Veau au parmesan

Donne : 4 portions

$\frac{2}{3}$ de tasse de lait écrémé concentré

$\frac{3}{4}$ de parmesan râpé, divisé

$\frac{1}{4}$ de tasse de farine

$\frac{1}{2}$ c. à thé d'assaisonnement aux fines herbes à l'italienne, sans sel, ou suivant le goût

$\frac{1}{4}$ de c. à thé de poivre fraîchement moulu

2 c. à table d'huile d'olive

4 biftecks de veau désossés, environ $\frac{1}{2}$ po d'épaisseur, 6 à 8 oz ch.

$\frac{1}{2}$ tasse d'oignon haché

1 boîte (8 oz) de sauce aux tomates sans sel ajouté

Préchauffez le poêlon couvert à 350 °F (175 °C).

Versez $\frac{2}{3}$ de tasse de lait écrémé dans une assiette plate. Dans un bol peu profond ou dans un moule rond à gâteau, fouettez $\frac{1}{4}$ de tasse de parmesan, la farine, les fines herbes et le poivre. Trempez le veau dans le lait, en laissant s'écouler le lait excédentaire. Faites passer sur le mélange à farine pour enrober les deux côtés. Laissez reposer sur l'assiette doublée de papier ciré jusqu'à ce que le veau soit tout enrobé.

Ajoutez l'huile au poêlon, en enrobant la surface. Placez le veau dans un poêlon chaud en une seule couche. Parsemez immédiatement d'oignon autour de la viande et sur le olessus. Couvrez. Réduisez la température à 225 °F (105 °C) et faites cuire pendant 15 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, fouettez le tiers de lait qui reste, la sauce aux tomates et la moitié de tasse de fromage qui reste. Avec une cuillère, versez sur la viande. Couvrez et faites cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.

1 portion contient :						
Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
639	70,9 g	30,3 g	17,4 g	1,42 g	272 mg	562 mg

Piccata au porc

Donne : 4 portions

**1 ¼ de lb de filet de porc, coupé en tranches de ¼ po
d'épaisseur, attendri et aminci**

¼ de c. à thé de succédané de sel ou suivant le goût

½ de c. à thé de poivre

3 c. à table de jus de citron

3 c. à table de persil frais haché

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C).

En tapotant, séchez les médaillons. Dorez le porc pendant environ 1 à 2 minutes par côté. Enlevez le porc, placez le dans un bol et tenez le au chaud. Incorporez le jus de citron et le persil dans le jus de cuisson du poêlon, en raclant avec une cuillère de bois tout fragment bruni. Éteignez l'élément chauffant. Remettez le porc dans le poêlon, en versant à la cuiller le mélange citron-persil sur chaque morceau. Couvrez. Laissez reposer 2 minutes jusqu'à ce que le porc soit chauffé de part en part. Servez tout de suite.

1 portion contient :						
Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
293	40,6 g	13 g	0,97 g	0,18 g	112 mg	74,9 mg

Croustade aux pêches et aux bleuets

Donne : 8 à 10 portions

- ¾ de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide (non pas à cuisson instantanée)
- ⅔ de tasse de cassonade tassée
- ½ tasse de farine de blé complet
- 2 c. à table de beurre, amolli
- 6 tasses de pêches fraîches tranchées ou 1 paquet (20 oz) de pêches congelées tranchées, partiellement décongelées
- 2 tasses de bleuets frais ou 1 paquet (12 oz) de bleuets congelés, partiellement décongelés
- 1 c. à table de jus de citron
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à table de farine
- ¼ de c. à thé de noix de muscade moulue
- Cannelle au goût
- ½ tasse d'amande effilées grillées

Préchauffez le poêlon couvert à 400 °F (205 °C). Grillez les flocons d'avoine dans un poêlon sec, non couvert. Faites cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les flocons soient un peu brunis, en 6 minutes environ. Réduisez la température à 325 °F (165 °C). Enlevez les flocons, placez-les dans un petit bol et laissez-les refroidir. Ajoutez la cassonade et la farine de blé complet aux flocons. Mélangez bien. Incorporez le beurre. Mélangez bien et mettez de côté.

Dans le poêlon, combinez les pêches et les bleuets. Aspergez de jus de citron et mélangez en remuant. Dans une tasse, fouettez le sucre, la farine et la noix de muscade jusqu'à obtention d'un bon mélange. Parsemez au-dessus des fruits. Enrobez en agitant. Couvrez. Faites cuire à 325 °F (165 °C) pendant 18 minutes jusqu'à ce que les pêches soient tendres, mais encore croustillantes. Parsemez les fruits du mélange de flocons mis de côté. Saupoudrez d'un peu de cannelle. Garnissez d'amandes. Réduisez la température à 225 °F (105 °C). Faites cuire, non couvert, pendant 7 minutes. Éteignez l'élément chauffant. Laissez reposer, non couvert, pendant 10 minutes. Servez tiède avec du yaourt à la vanille congelé et sans gras ou une garniture fouettée sans gras.

1 portion contient :						
Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
234	3,7 g	7,01 g	42,3 g	3,9 g	6,9 mg	34 mg

تهانينا

تهانينا على شرائك القلاية الكهربائية المصنوعة من الإستانل ستيل ذات طبقة باطنية زيتية! أتاحت لنا الهندسة المتطورة توفير وعاء طهي متطور من الإستانل ستيل لك والذي يعتبر رائعاً في أعمال الخبز والطهي البطيء والغلي والشوي وعمل السوتيه التسخين وعمل اليخنة والقلي السريع.

ويوفر لك هذا التصميم المبتكر للقلاية الكهربائية من الإستانل ستيل ذات طبقة باطنية زيتية التوزيع المتساوي للحرارة عبر القاع والجوانب لمنع الالتصاق والاحتراق. وتحفظ القلاية ذات طبقة باطنية زيتية بالحرارة، مما يجعلها مثالية للتقديم على الطاولة وفي المطاعم.

برجاء إمضاء بضع لحظات في التعرف على الخصائص الملائمة العديدة للقلاية ذات طبقة باطنية زيتية. اقرأ التعليمات الواردة في هذا الكتيب بعناية للتأكد من أنك تستخدم القلاية بشكل صحيح وتحقيق أقصى استفادة من إمكاناتها. ثم اكتشف سهولة الاستخدام المدهشة وجرب الوصفات التي تم تطويرها خصيصاً لكي تستمتع بهذه القلاية. تعتبر الوصفات الواردة هنا عينات من مهام الطهي العديدة التي يمكن تنفيذها في القلاية.

تعتبر هذه القلاية الكهربائية من الإستانل ستيل ذات طبقة باطنية زيتية منتجاً مصنوعاً بدقة ولا يحتاج إلى أي عناية خاصة باستثناء التنظيف. وإذا أصبح من الضروري إجراء صيانة لها، فبرجاء ترك أي إصلاحات إلى الخبراء التابعين لنا. إن محاولة إصلاحه بنفسك قد تؤدي إلى تلف لا تتم تغطيته بموجب الضمان وقد تتسبب في إصابة شخصية.

في غضون بضع ساعات من الاستخدام، سوف تكتشف سهولة الطهي مع القلاية ذات طبقة باطنية زيتية التي لا تحتاج إلى عناية. فاستمتع بها!

إجراءات وقائية هامة

عند استخدام أي جهاز كهربائي، يجب دائماً اتباع أي احتياطات سلامة أساسية، يشمل ذلك ما يلي:

1. اقرأ كافة التعليمات.
2. لا تلمس الأسطح الساخنة. استخدم المقابض والماسكات. لا تقم بتشغيل هذا الجهاز بدون وضع المقابض.
3. للحماية من المخاطر الكهربائية، تجنب غمس السلك أو القوابس أو وحدة التحكم بالحرارة في الماء أو سائل آخر.
4. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل أو بالقرب من الأطفال الصغار أو الأشخاص العاجزين دون إشراف.
5. يجب فصل الجهاز عن مصدر الكهرباء في حالة عدم الاستخدام وقبل التنظيف. اترك الجهاز يبرد قبل وضع الأجزاء أو نزعها أو قبل تنظيفه.
6. لا تقم بتشغيل أي جهاز يحوي سلك أو قابس تالف، أو بعد حدوث أعطال في الجهاز أو تعرضه للتلف. قم بإعادة الجهاز لإجراء الفحص والإصلاح أو التعديل الممكن.
7. قد يؤدي استخدام ملحقات تكميلية التي لا توصي بها جهة تصنيع إلى التعرض للإصابات.
8. لا تستخدم الجهاز في الخارج.
9. لا تترك السلك يتدلى من على الطاولة أو المنضدة، أو يلامس أسطح ساخنة.
10. لا تضع الجهاز على موقد كهربائي أو موقد غاز أو بالقرب منه أو في فرن مسخن.
11. يجب توخ الحيطه التامة عند نقل جهاز يتضمن زيت ساخن أو سائل ساخن آخر.
12. قم دائماً بتوصيل القابس في الجهاز أولاً، ثم قم بتوصيل السلك في المأخذ على الحائط. للفصل، اضغط زر إيقاف التشغيل "OFF"، ثم قم بنزع القابس من المأخذ على الحائط.
13. هذا الجهاز مزود بقابس مستقطب (وإحدى الريش تكون أعرض من الأخرى). لتقليل مخاطر الصدمة الكهربائية، فإن هذا القابس مخصص للتركيب في مأخذ مستقطب في اتجاه واحد فقط. إذا كان القابس لا يلائم التركيب في المأخذ، فقم بقلب القابس. وإذا كان لا يلائم التركيب بعد قلبه، فاتصل بفني مؤهل للحصول على مساعدة. لا تحاول تعديل القابس بأي طريقة.
14. لا تستعمل الجهاز في استخدامات أخرى خلاف الاستخدامات المنزلية.
15. لا تعبث في صمام تنفيس الضغط خلف المقبض. في حالة حدوث تسرب للزيت من تحت المقابض أو من أي جزء من القلاية، فلا تستخدمها. للإصلاح، راجع الضمان.
16. بعد التنظيف، يجب تجفيف مأخذ الإدخال في الجهاز بالكامل (الذي يتم فيه تركيب الموصل الكهربائي) قبل استخدام الجهاز مرة أخرى.
17. هذا الجهاز غير مخصص للقلي العميق للمأكولات.

احتفظ بهذه التعليمات

تعتبر سلامتك أهم أولوياتنا

1. افحص المقابض الموجودة على هذه القلاية وقم بربط أي مسامير مفكوكة حسب الضرورة.
2. تتم حماية صمام تنفيس الضغط الخاص "بالطبقة الباطنية الزيتية" الفريدة في هذه القلاية من خلال المقبض. ومن المهم تركيب المقابض في مكانها في كافة الأوقات. لا تقم بتشغيل هذا الجهاز بدون تثبيت المقبضين في مكانهما بشكل آمن.
3. إذا سقطت القلاية وتعرضت المقابض للكسر، فافحص وجود تلف في صمام تنفيس الضغط. إذا حدث ارتحال للأجزاء أو إذا لاحظت تسريب للزيت من تحت المقبض، فاتصل بالموزع (راجع العنوان داخل الغلاف الخلفي) للصيانة. لا تعبت في صمام تنفيس الضغط تحت أي ظروف.
4. احرص دائماً على تجفيف القلاية من الخارج بالكامل قبل توصيل وحدة التحكم في الحرارة.
5. تجنب مطلقاً غمس القلاية الساخنة في الماء. احرص دائماً على تبريد القلاية قبل التنظيف.
6. لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية محتملة، يجب أن يتضمن هذا الجهاز قابس مستقطب والذي تم تصميمه للتركيب في اتجاه واحد فقط في مأخذ مستقطب.
7. ويتم توفير سلك قصير لتقليل مخاطر التشابك أو التعثر بسبب طول السلك. لا يوصى باستخدام أسلاك تمديد.

الخصائص والفوائد

هيكل الإستانل ستييل – يقاوم الإستانل ستييل الصلب اللامع تكون التجاوبف والتصدعات والشقوقات كما ستحتفظ القلاية الكهربائية من الإستانل ستييل ذات طبقة باطنية زيتية، التي تتميز بسهولة التنظيف، بمظهرها الجميل لعدة سنوات.

الطبقة الباطنية الزيتية المذهلة – تسهم هذه الطبقة في ضمان التوزيع المتساوي للحرارة عبر سطح الطهي بالكامل بدون مواضع ساخنة، بفضل الزيت الخاص الموصل للحرارة المحتجز بين طبقات الإستانل ستييل عالي الجودة. ويعتبر هذا الأمر أفضل نظام لتوصيل الحرارة متاح لأواني الطهي!

وحدة التحكم في الحرارة ذات لوحة لمس – أصبح اختيار الحرارة المثالية أمراً سهلاً مع وحدة التحكم في الحرارة ذات لوحة لمس. كما يتيح لك الموقت المضمن اختبار وقت الطهي، والذي يصل إلى 12 ساعة، وبعدها يتم إيقاف تشغيل القلاية تلقائياً. ويمكن تغيير درجة الحرارة ووقت الطهي في أي نقطة أثناء الطهي.

إمكانية الغمس بالكامل – عبر إزالة وحدة التحكم في الحرارة ذات لوحة اللمس، يمكن غسل القلاية بسهولة في الحوض أو وضعها في غسالة الأطباق. لا تؤدي المياه إلى إتلاف مكوّن التسخين. حيث يتم عزله بشكل محكم تحت سطح الطهي، وبالتالي يكون محمياً من الرطوبة والتآكل.

تخزين الحرارة – من المطبخ إلى طاولة التقديم، يظل الطعام ساخنًا! تحتفظ الطبقة الباطنية الزيتية بالحرارة لفترة طويلة بعد فصل قابس القلاية. ويظل الطعام محتفظًا بدرجة حرارة التقديم على الطاولة بدون الحاجة إلى توصيل السلك بشكل غير ملائم.

الاستخدام والعناية

1. قبل الاستخدام لأول مرة، قم بإزالة وحدة التحكم في الحرارة. وقم بغسل القلاية والغطاء في ماء ساخن وصابون مضامًا إليه كوب من الخل لكل جالون ماء. تسهم هذه العملية في إزالة كافة بقايا زيوت التصنيع ومكونات التلميع. يجب بعد ذلك الشطف في ماء نظيف ودافئ ثم التجفيف بالكامل باستخدام منشفة نظيفة وناعمة. تنبيه: احرص دائمًا على إزالة وحدة التحكم في الحرارة ذات لوحة اللمس قبل غمس القلاية في الماء.

2. احرص دائمًا على تجفيف القلاية من الخارج بالكامل قبل توصيل وحدة التحكم في الحرارة.

3. راجع دليل درجة الحرارة أو استخدم درجة الحرارة المحددة في الوصفة لضمان أفضل النتائج.

4. عند إيقاف تشغيل الجهاز، قم بفصل السلك من المأخذ. ولنقل القلاية إلى الطاولة للتقديم، قم بإزالة وحدة التحكم في الحرارة، واحرص على التعامل معها بحذر نظرًا لأن وحدة التحكم في الحرارة تكون في غاية السخونة. من المهم وضع وحدة التحكم في الحرارة الساخنة على سطح مقاوم للحرارة لكي تبرد لتفادي تلف الجزء العلوي من الطاولة أو المنضدة. وفي حالة عدم تقديم الطعام من الجهاز، فاتركه يبرد قبل إزالة وحدة التحكم في الحرارة.

5. اترك القلاية تبرد قبل وضعها في الماء لتنظيفها. لا تقم بغمس وحدة التحكم في الحرارة.

6. راجع تعليمات التشغيل والتنظيف الكاملة التي سيُلي ذكرها.

7. قبل الاستخدام لأول مرة، قم بإزالة شريط الحماية الرفيع الذي يغطي وحدة التحكم في الحرارة ذات لوحة اللمس.

تعليمات التشغيل

1. قم بتركيب وحدة التحكم التلقائي في الحرارة في الجهاز. قم بالتوصيل في المأخذ الكهربائي. بمجرد توصيل الجهاز، سوف يضيء مصباح إشارة أحمر في الجانب الأيمن من الشاشة. **تنبيه:** احرص دائماً على تشغيل الجهاز بعيداً عن الحائط بمقدار 4 بوصة (10 سم) على الأقل.
2. لضبط درجة الحرارة المرغوبة، اضغط ثم حرر مفتاح درجة الحرارة (سوف تومض درجة الحرارة الافتراضية) ثم اضغط السهم لأعلى أو لأسفل حتى تظهر الحرارة المرغوبة على الشاشة. لجعل درجة الحرارة الافتراضية بقيمة 150 درجة فهرنهايت (65 درجة مئوية)، اضغط مفتاح درجة الحرارة لمدة ثانية. في حالة عدم ضبط درجة الحرارة، سوف تومض الشاشة لمدة 2 دقيقة ثم يتم إيقاف التشغيل تلقائياً. يؤدي الضغط على السهم لأعلى أو لأسفل إلى ضبط درجة الحرارة بمعدل تزايد 5 درجات؛ ويؤدي الضغط مع الاستمرار على المفتاح إلى الضبط بمعدل تزايد 25- درجة (10 درجات مئوية). مع التسخين المسبق للجهاز إلى درجة الحرارة المرغوبة، سوف يومض مصباح الإشارة (المصباح الأحمر في الجانب الأيسر من الشاشة الرقمية). احرص دائماً على عمل تسخين مسبق للجهاز (4 إلى 6 دقائق)، ما لم تقتضي الوصفة بدء الطهي من البارد.
3. قم بإضافة الطعام عندما يتوقف مصباح الإشارة عن الوميض، حيث يشير إلى أنه قد تم الوصول إلى درجة حرارة الطهي. يمكن زيادة أو تقليل الحرارة من خلال ضغط السهم لأعلى أو لأسفل، تبعاً لنوع أو مقدار الطعام الجاري تحضيره. سوف يتحول مصباح الإشارة بين التشغيل وإيقاف التشغيل للإشارة إلى الحفاظ على درجة الحرارة الصحيحة.
4. بعد وضع الطعام في الجهاز، قم بضبط زمن الطهي حسب الرغبة. اضغط ثم حرر مفتاح الوقت. سوف تومض الشاشة مع عرض "00:00". اضغط الأسهم لأعلى أو لأسفل حتى يتم ضبط طول المدة المرغوبة (الحد الأقصى 12 ساعة). في حالة عدم ضبط الوقت، سوف يتم تشغيل وحدة التحكم في الحرارة على درجة الحرارة المعدة مسبقاً حتى يتم الضغط على زر الإيقاف. يؤدي الضغط على المفتاح إلى ضبط الوقت بمعدل تزايد 1 دقيقة؛ ويؤدي الضغط مع الاستمرار على أي من المفاتيح إلى ضبط الوقت بمعدل تزايد 10 دقائق. سوف يبدأ الوقت في العد التنازلي تلقائياً ويتم عرض الوقت المتبقي إذا لم يتم الضغط على مفتاح درجة الحرارة. يمكن تغيير درجة الحرارة أو الوقت أو عرضه في أي وقت أثناء الطهي من خلال تكرار الخطوات الموضحة أعلاه ببساطة.
5. عند اكتمال الطهي، وعدم استخدام إعداد الوقت، اضغط زر الإيقاف. سوف يتم إلغاء إعدادات درجة الحرارة والوقت.
6. يؤدي الضغط مع الاستمرار على كل من زري درجة الحرارة والوقت في نفس الوقت إلى تبديل قراءة درجة الحرارة بين الدرجة الفهرنهايت والدرجة مئوية.

دليل درجات الحرارة

الحفاظ على الأطعمة مسخنة؛ و غلي اللحوم والدواجن.	التسخين أو الغلي 150 إلى 200 درجة فهرنهايت (65 إلى 95 درجة مئوية)
عمل البخن أو الطهي البطيء للحوم؛ وعمل سوتيه للخضروات؛ وطهي المرق والفواكه والكسولات.	225 إلى 250 درجة فهرنهايت (105 إلى 120 درجة مئوية)
تحضير البيض والصلصة والحلويات والبودنج.	275 إلى 300 درجة فهرنهايت (135 إلى 150 درجة مئوية)
تحمير اللحوم والمأكولات البحرية والبطاطس؛ خبز الكيك والشطائر والتوست الفرنسي؛ وشوي السندوتشات.	325 إلى 350 درجة فهرنهايت (165 إلى 175 درجة مئوية)
لفح اللحوم والدواجن؛ عمل قلي سريع للدجاج.	375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
شوي اللحوم والأسماك في الحلة؛ وعمل قلي سريع للحوم؛ عمل الفيشار.	400 إلى 425 درجة فهرنهايت (205 إلى 220 درجة مئوية)

إعدادات الأرز التلقائية

تتضمن وحدة التحكم الرقمية إعدادًا تلقائيًا للأرز. إنه إعداد في منتهى البساطة من ثلاث خطوات 1-2-3!
(1) قم بإضافة المقادير المرغوبة. **(2)** اضغط مفتاح درجة الحرارة. **(3)** اضغط السهم لأسفل مرة واحدة لتحديد RIC1. سوف تومض الشاشة. وعندما يتوقف الوميض، تبدأ عملية التسخين. سوف تقوم الوحدة بالتسخين تلقائيًا إلى درجة الغليان، وتقوم بطهي الأرز (يظهر مؤقت عد تنازلي على الشاشة) ثم تتحول إلى درجة حفظ الحرارة والتي تعادل 150 درجة فهرنهايت (65 درجة مئوية) عند اكتمال الدورة.

RIC1 – يُستخدم مع معظم وصفات الأرز. (1-3 كوب مقياس جاف)
RIC2 – نظرًا لسعة هذه القلاية (3 أكواب مقياس جاف)، يجب عدم استخدام الإعداد **RIC2**. تجنب تجاوز سعة القلاية.

دليل طهي الأرز

الإعداد	الماء	الأرز
		المتغيرات القياسية
RIC1	2 كوب	1 كوب
RIC1	3 كوب	2 كوب
RIC1	4 كوب	3 كوب
		الأرز الأصفر (للحصول على أفضل النتائج، قم بشطف الأرز مرتين).
RIC1	2 3/4 كوب	2 كوب
		أرز كالروز
RIC1	2 3/4 كوب	2 كوب

هذه إرشادات عامة. قد تختلف النتائج تبعًا للكمية والنوع وماركة الأرز المحدد.

التنظيف

1. للحفاظ على المظهر الجميل وكفاءة الطهي للقلاية المزودة بطبقة باطنية زيتية، من المهم أن يتم تنظيفها بالكامل في ماء دافئ وصابون بعد كل مرة استخدام. تؤدي بقايا الأطعمة الرقيقة التي تبقى على سطح الطهي إلى تغيير في اللون عند إعادة تسخين القلاية.
2. على الرغم من أن الإستانل ستيل شديد التحمل غير قابل للتلف. لكن قد تتكون تجاويرف في حالة بقاء ملح غير محلول في القلاية. يجب إضافة الملح قبل تقديم الأطعمة مباشرة أو على سوائل تغلي. ويجب تقليب السوائل مباشرة لكي يذوب الملح بالكامل. لا تترك الأطعمة المتبلّة أو الأطعمة عالية الحمضية في القلاية لفترات طويلة.
3. عبر إزالة وحدة التحكم في الحرارة، يمكن غمس القلاية في الماء أو وضعها في غسالة أطباق أوتوماتيكية للتنظيف. هام: احرص على تبريد القلاية قبل التنظيف. لا تقم بغمس القلاية الساخنة في الماء. احرص دائمًا على إزالة وحدة التحكم في الحرارة ذات لوحة لمس قبل وضع القلاية في الماء. قم بتنظيف القلاية في ماء ساخن وصابون باستخدام إسفنجة أو قماشة الصحون أو شبكة نيلون أو ضمادة بلاستيكية. لا تستخدم ضمادة لجلي المعادن أو سكين أو مسحوق جلي قوي على طلاء الإستانل ستيل اللامع. قم بشطف القلاية بالكامل في ماء ساخن نظيف. قم بالتجفيف على الفور لتفادي تكون بقع للماء. امسح وحدة التحكم في الحرارة بقطعة قماش رطبة، ثم قم بتجفيفها.
4. قد يؤدي التسخين المفرط المستمر إلى تكون أصباغ حرارية زرقاء أو بنية داخل القلاية. وتظهر بقع أيضًا نتيجة المعادن الموجودة في أطعمة معينة. لإزالة كلا من الأصباغ الحرارية والبقع، قم بعمل معجون من الماء ومنظف الإستانل ستيل غير المسبب للتآكل. لا تستخدم منظف يحتوي على مبيض من الكلور. ضع المعجون باستخدام قطعة قماش أو إسفنجة، وامسح بخفة في حركة دائرية. اغسل القلاية مرة أخرى، ثم اشطفها وجففها على الفور.
5. قم بإزالة الخدوش الطفيفة باستخدام منظف الإستانل ستيل غير المسبب للتآكل، من خلال اتباع التعليمات في رقم 4 أعلاه. لتجنب الخدوش، تجنب تقطيع أو كشط أو تخريط الطعام باستخدام أدوات المطبخ الحادة في القلاية المصنوعة من الإستانل ستيل.
6. لإزالة الأطعمةملتصقة، املا القلاية بماء دافئ وانقعها لمدة 30 دقيقة؛ ثم قم بتنظيفها باستخدام ماء دافئ وصابون كالعادة. يمكن أيضًا استخدام منظف الإستانل ستيل غير المسبب للتآكل، من خلال اتباع التعليمات في رقم 4 أعلاه.

الدليل القياسي للأوزان والمقاييس

1 كوب أمريكي	8 أونصة أمريكية
1 ملعقة كبيرة أمريكية	16 ملعقة صغيرة أمريكية
1 ملعقة صغيرة أمريكية	48 ملعقة صغيرة أمريكية
1 ملعقة كبيرة أمريكية	$\frac{1}{3}$ ملعقة كبيرة أمريكية
1 ملعقة كبيرة أمريكية	3 ملعقة صغيرة أمريكية
2 ملعقة كبيرة أمريكية	1 أونصة سائلة أمريكية
4 ملعقة كبيرة أمريكية	$\frac{1}{4}$ كوب أمريكي

التحويلات المترية

قيم مكافئ حجم قياس السائل

الوحدات العادية الأمريكية

القيمة المكافئة المترية	الوحدات العادية الأمريكية
5 مللي لتر	1 ملعقة صغيرة
15 مللي لتر	1 ملعقة كبيرة
60 مللي لتر	$\frac{1}{4}$ كوب
120 مللي لتر	$\frac{1}{2}$ كوب
180 مللي لتر	$\frac{3}{4}$ كوب
118.291 مللي لتر	1 جيل ($\frac{1}{4}$ باينت)
0.236 لتر	1 كوب
0.473 لتر	1 باينت
0.946 لتر	1 كوارت
3.785 لتر	1 جالون

قيم مكافئ حجم قياس المادة الجافة

الوحدات العادية الأمريكية

القيمة المكافئة المترية	الوحدات العادية الأمريكية
5 مللي لتر	1 ملعقة صغيرة
15 مللي لتر	1 ملعقة كبيرة
0.275 لتر	1 كوب
0.550 لتر	1 باينت
1.101 لتر	1 كوارت
8.809 لتر	1 بيك
35.238 لتر	1 بوشل

شطائر التفاح الطازج

النواتج: 14 إلى 18 شطيرة

1 كوب دقيق

1 كوب دقيق غير منخول

1 ملعقة صغيرة سكر

$\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة مسحوق الخبز

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بديل الملح

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

$1\frac{1}{2}$ كوب مخيض لبن منخفض الدهون

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة صودة الخبز

$\frac{1}{4}$ كوب بديل البيض

4 ملاعق صغيرة زيت زيتون خفيف أو خفيف جدًا، مقسمة

1 كوب تفاح حامض مبشور (قم بتقسيره حسب الرغبة)

$\frac{1}{2}$ كوب جوز مقطع تقطيعًا دقيقًا

في إناء سعة 3 كوارت، ضع الدقيق مع السكر ومسحوق الخبز وبديل الملح والقرفة؛ وقم بخفقتها لمزجها تمامًا.

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).

في وعاء حجم 2 كوب، ضع مخيض اللبن مع صودة الخبز؛ وأضف بديل البيض و1 ملعقة صغيرة من الزيت؛ وقم بخلطها جيدًا. قم بإضافتها إلى المقادير الجافة؛ وقم بتقليبها بسرعة لمزجها. وقم بتقليب

التفاح، بما في ذلك، أي عصير متراكم، والجوز في مخيض اللبن (سوف يصبح المخيض متماسكًا).

قم برش ملعقة الزيت الصغيرة المتبقية في القلاية الساخنة، من أجل تغطية السطح بطبقة رقيقة.

ضع بالملعقة مقدارًا ضئيلاً $\frac{1}{4}$ كوب من مخيض اللبن في القلاية، مع تسوية السطح، وكرر العملية لعمل

ثلاث شطائر في كل مرة. قم بطهي الشطائر حتى تحمر الحواف، وتظهر فقاعات في المخيض، لحوالي

2 دقيقة؛ وقم بتقليب وطهي الجانب الآخر حتى يحمر. انقلها إلى طبق كبير مسخن؛ واحتفظ بها ساخنة.

كرر العملية حتى يتم طهي كافة المخيض. قم بتقديمها ساخنة مع شراب القيقب الساخن، حسب الرغبة.

تحتوي الوجبة التي تكفي 1 شخص (2 شطيرة بدون شراب) :

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
210	6.4 جرام	7.48 جرام	29.8 جرام	1.64 جرام	1.59 مللي جرام	176.8 مللي جرام

التوست الفرنسي

الناتج: وجبة تكفي 4 أفراد

- 3/4 كوب من بديل البيض أو 3 بيضات، مضروبة
- 1/3 كوب لبن مقشود مبخر
- 1/4 ملعقة صغيرة مستخرج الفانيليا
- 1/16 ملعقة صغيرة جوز الطيب المطحون
- 8 شرائح خبز فرنسي (سُمك -1 بوصة)
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون خفيف أو خفيف جداً

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية). في وعاء مسطح قم بخفق بديل البيض واللبن المقشود والفانيليا وجوز الطيب. قم بغمس الخبز في خليط البيض؛ واقلب الخبز لنقع الجانب الآخر. وقم بنقله إلى طبق كبير. قم بإضافة الزبدة والزيت إلى القلاية، مع تغطية السطح بالكامل. قم بترتيب شرائح الخبز في طبقة واحدة في القلاية. قم بسكب أي بقايا من خليط البيض على شرائح الخبز، واتركها تنتشع بالخليط. وقم بالطهي لمدة 2 إلى 3 دقائق، حتى يتم تحميرها بالتساوي، ثم اقلبها لتحمير الجانب الآخر، لمدة 1 إلى 2 دقيقة. يتم تقديم هذه الوجبة مع صوص البرتقال أو شراب القيقب حسب الرغبة.

كل وجبة تكفي شخص واحد 1 تتضمن ما يلي (بدون الإضافات):

الصوديوم	الكوليسترول	الألياف	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
543 ملي جرام	3.81 ملي جرام	1.97 جرام	39.1 جرام	5.81 جرام	13.4 جرام	267

صوص البرتقال

قم ببشر قشرة 1 برتقالة لعمل 1 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الحمضيات؛ وضعها جانباً. قم بقطع القشر من البرتقالة، وقم بإزالة كافة اللباب الأبيض. قم بتقطيع البرتقالة إلى سُمك 1/4 بوصة؛ وقم بتشذيب والتخلص من أي غشاء سميك. قم بتخريط البرتقالة تخريطاً غليظاً، مع الاحتفاظ بأي عصير متراكم. في سلطانية صغيرة وباستخدام حرارة متوسطة-منخفضة، ضع 1 كوب من شراب الذرة الخفيف مع قشر البرتقال والعصير والقطع؛ وقم بتسويتها على نار هادئة لمدة 5 دقائق. وقم بالتقليب في 1 ملعقة زبدة صغيرة. يُقدم هذا الصوص ساخناً. يصنع حوالي 1 1/2 كوب.

خاظة الخضروات

الناتج: 6 أطباق رئيسية؛ 10 أطباق جانبية

- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 بصلة كبيرة، مقسمة أفقيًا ومقطعة إلى ثمانية
- 3 حبات جزر كبيرة، مقطعة إلى حلقات 1/2 بوصة
- 1/2 حبة فلفل حلو أحمر كبيرة، منزوعة البذور، ومقطعة إلى قطع حجم 1 بوصة
- 1/2 حبة فلفل حلو أصفر كبيرة، منزوعة البذور، ومقطعة إلى قطع حجم 1 بوصة
- 1/2 حبة فلفل حلو أخضر كبيرة، منزوعة البذور، ومقطعة إلى قطع حجم 1 بوصة
- 1/2 كوب شعير متوسط
- 3 فصوص ثوم، مفروم
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسمر
- 1 كوب مرق دجاج خالي من الدهون منخفض الصوديوم
- 3 حبات جزر أبيض صغيرة، مقشرة ومقطعة إلى أنصاف وأرباع
- 6 أونصة كرنب بروكسيلي، مقطع إلى أنصاف (حوالي 8 قطع كبيرة)
- 8 أونصة بروكلي، مقطعة إلى حلقات حجم 1 بوصة
- 8 أونصة قرنبيط (1/2 رأس صغير)، مقطع إلى قطع صغيرة حجم 1 بوصة
- 1/4 كوب بقونس طازج مفروم

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية). قم بإضافة الزيت والبصل، واستمر في الطهي والتقليب لمدة 2 دقيقة. قم بإضافة الجزر والفلفل الحلو، واستمر في الطهي والتقليب لمدة 1 دقيقة. قم برش الشعير على خليط الفلفل؛ وأضف الثوم وعصير الليمون والفلفل الأسمر. قم بالتقليب؛ واسكب مرق الدجاج فوق الخليط. ضع الجزر الأبيض والكرنب البروكسيلي والبروكلي والقرنبيط في الأعلى. قم بتغطيتها؛ واستمر في الطهي لمدة 2 دقيقة حتى يبدأ تصاعد البخار. قم بتقليل الحرارة إلى 200 درجة فهرنهايت (95 درجة مئوية). استمر في الطهي مع التغطية، لمدة 18 إلى 20 دقيقة حتى تتم تسوية الشعير وتصبح الخضروات هشة ونضرة. قم برش البقونس على الخضروات؛ وقلّب الخليط وتقديمه ساخناً.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

الصوديوم	الكوليسترول	الألياف	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السرعات الحرارية
68.2 مللي جرام	0.83 مللي جرام	8.8 جرام	28.3 جرام	3.4 جرام	5.65 جرام	150

الكرنب الأحمر الحلو الحامض مع التفاح

الناتج: وجبة تكفي 4 إلى 6 أشخاص

- 1 حبة كرنب أحمر برأس صغير، حوالي 2 رطل، مقطعة تقطيعًا غليظًا
 1 حبة بصل مقطعة تقطيعًا غليظًا
 2 تفاحة حامضة كبيرة، مقشرة ومنزوعة البذور، ومقطعة إلى قطع 1 بوصة.
 1/2 كوب خل أحمر
 1/4 كوب سكر بني معبأ بإحكام
 1/4 ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازج
 1/2 ملعقة صغيرة بديل الملح، أو حسب المذاق

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 300 درجة فهرنهايت (150 درجة مئوية). قم بإضافة الكرنب والبصل والتفاح والخل والسكر البني والفلفل؛ وقم بتقليبها حتى تمتزج. قم بتغطيتها؛ واستمر في الطهي حتى يبدأ تصاعد البخار. قم بتقليل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية)؛ واستمر في الطهي لمدة 17 إلى 20 دقيقة، حتى يصبح الكرنب هش ورقيق. قم بإضافة بديل الملح؛ وقم بالتقليب. يتم تقديمه ساخنًا.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
141	3.04 جرام	0.77 جرام	35.5 جرام	7.39 جرام	0 مللي جرام	23.8 مللي جرام

الأرز بالخضروات المقلية

النواتج: وجبة تكفي 4 إلى 6 أشخاص

- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، مقسمة
- 1/2 كوب من بديل البيض أو 2 بيضة، مخفوقة خففاً خفيفاً
- 2 كوب كرنب نابا مقطع ومعياً
- 2 كوب من براعم الفول الطازجة
- 1/3 كوب من الجزر المقطع
- 5 حبات بصل أخضر مقطع، مع فصل الأجزاء البيضاء عن الخضراء
- 3 كوب أرز مطبوخ (1 كوب غير مطبوخ)
- 1/2 كوب بازلاء خضراء صغيرة طازجة أو مجمدة، والتي يتم فك تجميدها
- 1 ملعقة كبيرة صوص الصويا منخفض الصوديوم
- 2 ملعقة كبيرة مرق دجاج خالي من الدهون ومنخفض الصوديوم

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 300 درجة فهرنهايت (150 درجة مئوية). أضف 2 ملعقة زيت صغيرة، مع تغطية الجزء الأوسط من القلاية؛ وقم بسكب بديل البيض في وسط القلاية. باستخدام ملعقة الطهي، ارفع الجزء المطبوخ من البيض للسماح للجزء غير المطبوخ من الوصول إلى السطح الساخن. وعندما يوشك على النضج، قم بتقليب البيض في شكل قطعة واحدة أو قطعتين. استمر في الطهي حتى النضج؛ ثم انقله على الفور إلى طبق ليبرد.

قم بإضافة 4 ملاعق الزيت المتبقية، لتغطية السطح. قم بعمل قلي سريع للكرنب وبراعم الفول والجزر والأجزاء البيضاء من البصل 2 إلى 3 دقائق حتى يصبح الكرنب مترهلاً. قم بإضافة الأرز والبازلاء، وقم بتقليبها، مع تكسير أي كتل للأرز. قم برش الفلفل وصوص الصويا ومرق الدجاج والأجزاء الخضراء من البصل، وقم بتقليبها مرة أخرى. وقم بالتغطية؛ وقلل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية) وقم بالطهي حتى تتم تسوية الأرز بالكامل لمدة 3 دقائق.

في غضون ذلك، قم بتقطيع البيض المطبوخ إلى شرائح صغيرة رفيعة. قبل التقديم، قم بإضافة البيض إلى خليط الأرز، وقم بتقليبها معاً ثم تقديمها.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
273	9.89 جرام	7.78 جرام	41.3 جرام	2.7 جرام	0.38 مللي جرام	176 مللي جرام

خلطة الأرز

النتائج: وجبة تكفي 6 إلى 8 أشخاص

- 4 ملاعق صغيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بصل مقطع
- 1/2 كوب كرفس مقطع تقطيعاً دقيقاً
- 3 ملعقة صغيرة فلفل حلو أخضر مقطع تقطيعاً دقيقاً
- 3 ملعقة صغيرة فلفل حلو أحمر مقطع تقطيعاً دقيقاً
- 1 فص ثوم، مفروم
- 3 كوب أرز بني مطبوخ (1 كوب غير مطبوخ)
- 1 كوب أرز بري مطبوخ (حوالي 1/3 كوب غير مطبوخ)
- 1/2 كوب بازلاء خضراء صغيرة مجمدة، مع إذابة التجميد
- 1/2 ملعقة صغيرة بديل الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازج
- 1/4 كوب بقدونس طازج مقطع

قم بعمل تسخين مسبق للقلابة المغطاة إلى 300 درجة فهرنهايت (150 درجة مئوية). أضف الزيت؛
وقم بعمل سوتيه للبصل والكرفس لمدة 2 دقيقة. أضف الفلفل الحلو والثوم؛ وقم بعمل سوتيه لمدة 2
دقيقة. أضف الأرز البني والبري والبازلاء، وقم بتقليبها وقم بتكسير أي تكتلات من الأرز. قم بتغطية
القلابة، واستمر في الطهي لمدة 3 دقائق حتى يتم التسخين بالكامل. قم بالتتبيل ببديل الملح والفلفل
الأسمر؛ وأضف البقدونس وقم بالتقليب. يتم تقديمه ساخناً كطبق جانبي مع السمك أو الدجاج أو شرائح
الضلع أو لحم الفخذ.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
131	3.03 جرام	3.42 جرام	22.5 جرام	2.5 جرام	0 مللي جرام	24.9 مللي جرام

تلميح

يمكن ببساطة عمل وجبة طبق واحد من خلطة الأرز من خلال إضافة 1 كوب فول مطبوخ
مصفى، أو الدجاج أو الجمبري أو اللحم أو لحم الفخذ النحيل. قم بإضافة أي من هذه الأشياء
مع الفلفل الأخضر واستمر في الطهي حسب الوصفة.

راتاتوي

النتائج: وجبة تكفي 6 إلى 8 أشخاص

- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، مقسمة
- 1 بصلة صفراء كبيرة، مقسمة أفقيًا ومقطعة إلى ثمانية
- 1 حبة باذنجان صغيرة، حوالي 12 أونصة، مقشرة، ومقطعة إلى أجزاء $\frac{3}{4}$ بوصة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 فص ثوم كبير، مقطع
- 2 حبة قرع صيفي، مقطع إلى أجزاء $\frac{1}{4}$ بوصة
- 1 حبة فلفل حلو أحمر متوسطة، منزوعة البذور، ومقطعة إلى قطع حجم $\frac{3}{4}$ بوصة
- 1 حبة فلفل حلو أخضر متوسطة، منزوعة البذور، ومقطعة إلى قطع حجم $\frac{3}{4}$ بوصة
- 3 حبة طماطم كبيرة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات أو 1 علب (15 أونصة) طماطم مقطعة بدون إضافة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازج
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بديل الملح، اختياري
- $\frac{1}{4}$ كوب بقدونس طازج مقطع

قم بعمل تسخين مسبق للقلابة المغطاة إلى 300 درجة فهرنهايت (150 درجة مئوية). قم بإضافة 1 ملعقة زيت صغيرة؛ قم بعمل سوتيه للصل حتى يصبح لامعًا، حوالي 2 دقيقة قم بإضافة الباذنجان؛ وقم بالتقليب. قم برش الكمية المتبقية 1 ملعقة زيت وعصير الليمون على الباذنجان؛ واستمر في الطهي والتقليب لمدة 1 دقيقة. قم بإضافة الثوم والقرع الصيفي والفلفل الحلو والطماطم والفلفل الأسمر؛ وقم بالتقليب لمزج الخليط. قم بالتغطية؛ ثم قلل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية) واستمر في الطهي لمدة 20 دقيقة، حتى تصبح الخضروات طرية. تذوق الطعام؛ وقم بإضافة بديل الملح حسب الضرورة. قم بإضافة البقدونس؛ وقم بتقليب الخليط وتقديمه ساخنًا.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
83.7	1.97 جرام	4.37 جرام	11.3 جرام	3.05 جرام	0 مللي جرام	13.0 مللي جرام

شعرية لازجانا في القلاية

الناتج: وجبة تكفي 8 إلى 10 أشخاص

- 1½ رطل لحم بوفتيك نحيل مفروم أو لحم ديك رومي مفروم
- ⅔ كوب بصل مقطع
- ¼ كوب فلفل حلو أخضر مقطع
- 2 فصوص ثوم كبيرة، مفروم
- 8 أونصة عيش غراب طازج شرائح، اختياري.
- 12 أونصة جبنة ريكوتا خالية من الدهون
- ½ كوب جبنة بارميزان مبشورة، مقسمة
- 3 ملعقة صغيرة بقودونس طازج مقطع تقطيعاً دقيقاً
- 1 علبة (15 أونصة) طماطم مقطعة بدون إضافة ملح، غير مصفاة
- 1 علبة (15 أونصة) صوص طماطم بدون إضافة ملح
- 1 علبة (6 أونصة) معجون طماطم بدون إضافة ملح
- 1 ملعقة صغيرة سكر بني معبأ، أو حسب المذاق
- 1 ملعقة توابل أعشاب إيطالية خالية من الملح
- 1 عبوة (8 أونصة) شعرية لازجانا، غير مطبوخة
- 12 أونصة جبنة مودزريلا قليلة الدهون مفتتة

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية). قم بطهي اللحم لمدة 3 دقائق، مع تقطيعها إلى قطع صغيرة بالملعقة. أضف البصل والفلفل الحلو والثوم؛ واستمر في الطهي مع التقليب بصفة متكررة، حتى يصبح البصل طرياً، حوالي 5 دقائق. قم بالتصفية، حسب الضرورة. قم بإخراج خليط اللحم إلى وعاء. في نفس القلاية، قم بتوزيع عيش الغراب؛ وقم بتغطيتها والتسوية بالبخار لمدة 3 دقائق. قم بإطفاء الحرارة. قم بعمل قلي سريع لعيش الغراب 1 دقيقة؛ وقم بإخراجه إلى طبق مع أي سائل.

في وعاء متوسط، قم بمزج جبنة ريكوتا مع ¼ كوب جبنة بارميزان والبقودونس؛ وضعها جانباً. في وعاء صغير، قم بخلط الطماطم مع صوص الطماطم ومعجون الطماطم والسكر والأعشاب الإيطالية. قم بفرد ⅓ خليط الطماطم في قاع القلاية؛ ثم ضع طبقة من ½ الشعرية في الأعلى، مع التقسيم لتلائم طبقة واحدة. قم بفرد جبنة ريكوتا على الشعرية؛ وضع طبقة من ½ كل من عيش الغراب، وخليط اللحم و⅓ صوص الطماطم. ثم ضع طبقة من الكمية المتبقية من الشعرية وصوص الطماطم واللحمة وعيش الغراب. ضع في الطبقة العليا جبنة مودزريلا والكمية المتبقية من جبنة بارميزان. قم بالتغطية؛ واضبط درجة الحرارة على 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية) وقم بالطهي لمدة 40 إلى 45 دقيقة حتى تصبح الشعرية طرية (تذوقها باستخدام سكين حاد).

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
535	41.1 جرام	31.2 جرام	22.4 جرام	3.3 جرام	111 ميلي جرام	427 ميلي جرام

البيتزا

النتائج: وجبة تكفي 6 أفراد

1 ملعقة صغيرة زيت زيتون

1 عبوة (6 أونصة) عجينة البيتزا، يتم إعدادها وفقاً للتعليمات المذكورة بالعبوة

$\frac{2}{3}$ كوب صوص البيتزا منخفض الصوديوم

2 أونصة من البيروني المقطع إلى شرائح، حوالي $\frac{1}{2}$ كوب

$1\frac{1}{2}$ كوب جبنة موزريلا مفتتة منخفضة الدهون

$\frac{1}{2}$ حبة بصل صغيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة، ومفصولة إلى حلقات

$\frac{1}{4}$ كوب فلفل حلو أحمر أو أخضر مقطع إلى قطع صغيرة

$\frac{1}{4}$ كوب زيتون أسمر مقطع إلى شرائح ومصفى جيداً

$\frac{1}{4}$ كوب جبنة بارميزان مبشورة

قم بتغطية قاع القلاية الباردة ومقدار 1 بوصة أعلى جوانبها بزيت الزيتون.

على سطح مغطى بطبقة خفيفة من الدقيق، قم بفرد عجينة البيتزا إلى دائرة $11\frac{1}{2}$ بوصة؛ وضعها في وسط القلاية، وقم بثني العجينة إلى حوالي $\frac{1}{4}$ على الجوانب. قم بفرد الصوص بالتساوي على العجينة؛ وترتيب البيروني على الصوص. قم برش الجبنة بالتساوي على البيروني؛ ثم ضع عليها البصل والفلفل الحلو والزيتون والجبنة البارميزان. قم بالتغطية؛ واستمر في الطهي على درجة حرارة 275 درجة فهرنهايت (135 درجة مئوية) 15 دقيقة. باستخدام ملاعق الطهي، قم بإخراج البيتزا بعناية إلى لوح التقطيع؛ وقم بتقطيعها إلى قطع بأحجام ملائمة للتقديم.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي

الصوديوم	الكوليسترول	الألياف	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السرعات الحرارية
685 مللي جرام	27.7 مللي جرام	1.5 جرام	18.3 جرام	18.8 جرام	14.0 جرام	296

صوص البيتزا

في وعاء، قم بخفق 1 عبوة (15 أونصة) صوص طماطم بدون إضافة ملح مع 1 عبوة (6 أونصة) معجون طماطم بدون إضافة ملح و 2 ملعقة صغيرة توابل أعشاب إيطالية خالية من الملح و $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بصل مفروم وبذور الشمر المهروسة والثوم المفروم و $\frac{1}{16}$ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق فلفل أحمر مطحون (الحريف).

الدجاج والبروكلي المقلي قلياً سريعاً

النتاج: وجبة تكفي 4 أفراد

1 رطل صدور دجاج بدون جلد وبدون عظم، مجمدة جزئياً

1/4 رطل بروكلي طازج

6 حبات بصل أخضر، مقطعة إلى قطع حجم 1/8 بوصة، وتخريط الأجزاء الخضراء إلى قطع دقيقة

4 أونصة (حوالي 1/2 كوب) من عيش الغراب الطازج المقطع

3 فصوص ثوم، مفروم

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم

2 ملعقة كبيرة صوص الصويا منخفض الصوديوم

1/3 كوب مرق دجاج خالي من الدهون ومنخفض الصوديوم أو ماء

2 ملعقة صغيرة نشا ذرة

قم بتقطيع الدجاج إلى شرائح صغيرة، حوالي سُمك 1/8 x 2 x 1/2 بوصة. قم بتقطيع ورق البروكلي من الرأس، وقم بتقطيع الأوراق الكبيرة من المنتصف. قم بتفشير الساق؛ وتقطيعه إلى قطع حجم 1/2 x 1/4 حجم. ضع جانباً.

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية). أضف الدجاج؛ وقلّب بالقلّي السريع حتى يختفي اللون الوردي. أضف أوراق البروكلي والسيقان، والأجزاء البيضاء من البصل وعيش الغراب والثوم وقلّب بالقلّي السريع حتى يصبح عيش الغراب أكمّد اللون وتصبح الخضروات شبه مطهية، حوالي 3 دقائق. قم برش صوص الصويا على الخليط وقلّب لتغطيته. قم بتقليل الحرارة إلى 250 درجة فهرنهايت (120 درجة مئوية)؛ قم بالتغطية والتسوية بالبخر لمدة دقيقتين حتى يصبح البروكلي طرياً (لا تقم بزيادة التسوية).

في غضون ذلك، وفي وعاء صغير، قم بخفق نشا الذرة مع مرق الدجاج؛ وقلّب بالتقليب مع خليط الدجاج والبروكلي. استمر في الطهي والتقليب باستمرار، حتى يصبح اللون لامعاً وتتم تغطية الخليط. يتم التقديم ساخناً مع أرز بني، حسب الرغبة.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
194	32.3 جرام	2.24 جرام	12.6 جرام	5.03 جرام	66 مللي جرام	374 مللي جرام

الدجاج بالموستردة والعسل

النتائج: وجبة تكفي 6 أفراد

6 قطع (5 إلى 6 أونصة لكل واحدة) من صدور الدجاج الخالي من العظم والجلد مقسمة إلى أنصاف

$\frac{2}{3}$ كوب من موستردة ديجون

2 فصوص ثوم، مفروم

1 حبة بصل كبيرة، مقسمة نصفين رأسيًا، ومقطعة إلى شرائح، حوالي $\frac{1}{2}$ كوب

$\frac{1}{2}$ كوب عسل

$\frac{1}{4}$ كوب ماء بارد

1 ملعقة كبيرة نشأ ذرة

1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مقطع تقطيعًا دقيقًا

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية). قم بترتيب الدجاج، مع جعل جانب الجلد مواجهًا لأسفل، في القلاية الساخنة (سوف يلتصق الدجاج)، في طبقة واحدة. قم بمزج الموستردة والثوم في كوب؛ وقلّب ببطء وفرد جزء على كل نصف من أنصاف صدور الدجاج. ضع في الطبقة العليا شرائح البصل؛ وقلّب ببطء البصل. قم بالتغطية؛ وقلّب الحرارة على الفور إلى 250 درجة فهرنهايت (120 درجة مئوية) وقلّب بالطهي من 18 إلى 20 دقيقة حتى تتم تسوية الدجاج (185 درجة فهرنهايت [85 درجة مئوية] على الترمومتر الخاص باللحم).

في غضون ذلك، قم بمزج نشأ الذرة في الماء حتى يذوب. قم بإخراج الدجاج إلى طبق كبير؛ وقلّب بتغطيته بغطاء القلاية للحفاظ عليه ساخنًا. قم بزيادة الحرارة إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)؛ وقلّب بالطهي حتى يبدأ ظهور فقاعات في العصير. أضف خليط نشأ الذرة، وقلّب بالتقليب باستمرار. قم بالطهي والتقليب حتى يصبح متماسكًا. قم بإعادة الدجاج إلى القلاية، مع تحمير الجانب العلوي. ضع بالملعقة بعض الصوص على كل قطعة. قم بقرش البقدونس؛ ويمكن التقديم من القلاية، حسب الرغبة.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
271	29.7 جرام	3.95 جرام	31.3 جرام	1.11 جرام	68.4 ملي جرام	746 ملي جرام

تلميح

قم بتطبيع صدور الدجاج الباردة المتبقية عكس الاتجاه، بسمك $\frac{1}{8}$ إلى $\frac{1}{4}$ بوصة. في قلاية صغيرة وباستخدام حرارة منخفضة، قم بإعادة تسخين شرائح الدجاج مع الصوص المتبقي. يتم التقديم على خبز ملفوف ناشف أو خبز مصنوع من دقيق كامل.

كريولي الجمبري

الناتج: وجبة تكفي 4 إلى 6 أشخاص

- 1/3 كوب نبيذ أبيض جاف، أو مرق دجاج أو سمك خالي من الدهون
 1 حبة بصل مقطعة تقطيعًا غليظًا
 2 حبة كرفس بسيقان كبيرة، مقطعة إلى شرائح
 1/3 كوب فلفل حلو أحمر مقطع
 1/3 كوب فلفل حلو أخضر مقطع
 1/3 كوب فلفل حلو أخضر مقطع
 4 فصوص ثوم كبيرة، مفروم
 4 حبات طماطم متوسطة النضج، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
 2 أوراق الغار، مقسمة إلى نصفين
 1/2 إلى 1 ملعقة صغيرة توابل بحرية خالية من الملح، مثل أولد باي أو شيزبيك باي
 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسمر
 2 إلى 3 قطرات مرق فلفل حار، اختياري
 1 رطل جمبري طازج متوسط، مقشر ومنزوع الصلوع

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية). قم بإضافة النبيذ والبصل والكرفس والفلفل الحلو والثوم والطماطم وأوراق الغار وتوابل البحر والفلفل الأسمر قم بالتغطية؛ وعندما يبدأ تصاعد البخار، قم بتقليل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية). قم بالطهي من 8 إلى 10 دقائق حتى تصبح الخضروات طرية. قم بتقليب صوص الفلفل والجمبري؛ واستمر في الطهي لمدة 2 دقيقة. قم بالتغطية؛ قم بإيقاف تشغيل الحرارة واتركها 4 إلى 6 دقائق، تبعًا للحجم، حتى تتم تسوية الجمبري (يتحول إلى اللون الوردي الفاتح بالكامل). تجنب التسوية بشكل مفرط. قم بإخراجها وتخلص من أوراق الغار. يتم تقديمها ساخنة على الأرز.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
166	20.6 جرام	2.24 جرام	14.2 جرام	3.34 جرام	138 مللي جرام	164 مللي جرام

السلمون بالثوم والليمون

النتائج: وجبة تكفي 6 أفراد

2½ رطل قطع فيليه السلمون، مقطع إلى 6 قطع بحجم ملائم للتقديم
6 فصوص ثوم كبيرة، مفروم
½ كوب عصير ليمون طازج
¼ ملعقة صغيرة شبت مجفف
6 قطع ليمون

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية). قم بترتيب السلمون، مع جعل جانب الجلد مواجهًا لأسفل، في طبقة واحدة في القلاية الساخنة. قم برش الثوم أعلى السمك؛ مع سكب عصير الليمون على قطع الفيليه وحولها. قم برش الشبت. قم بالتغطية؛ ثم قلل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية) وقم بالسلق من 8 إلى 12 دقيقة، تبعًا لسمك السلمون. قم بسكب بعض من سائل السلُق بالمعلقة على كل قطعة فيليه؛ وقم بتزيينها بقطع الليمون ثم يتم تقديمها ساخنة.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
281	37.8 جرام	12.1 جرام	3.72 جرام	0.45 جرام	104 مللي جرام	84.3 جرام

لحم العجل بالبارميزان

الناتج: وجبة تكفي 4 أفراد

- 2/3 كوب لبن مقشود مبخر، مقسم
- 3/4 كوب جبنة بارميزان مبشورة، مقسمة
- 1/4 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة توابل أعشاب إيطالية خالية من الملح، أو حسب المذاق
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 شرائح لحم العجل بدون عظم، بسّمك حوالي 1/2 بوصة، 6 إلى 8 أونصة لكل واحدة
- 1/2 كوب بصل مقطع
- 1 علبة (8 أونصة) صوص طماطم بدون إضافة ملح

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).
 قم بسكب 1/3 كوب اللبن المقشود في طبق مسطح. في وعاء مسطح أو حلة كيك مستديرة، قم بخفق 1/4 من الجبنة البارميزان مع الدقيق والأعشاب والفلفل الأسمر. قم بغمس لحم العجل في اللبن، واترك اللبن الزائد يتقطر؛ ثم ضعها في خليط الدقيق لتغطية كلا الجانبين. ضعها على طبق مبطن بورق شمعي حتى تتم تغطية كافة القطع.
 أضف الزيت إلى القلاية، مع تغطية السطح. ضع لحم العجل في القلاية الساخنة في طبقة واحدة؛ وقم على الفور بتوزيع البصل حول اللحم وفوقه. قم بالتغطية؛ وقم بتقليل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية) واستمر في الطهي لمدة 15 دقيقة.
 في غضون ذلك، وفي وعاء صغير، قم بخفق 1/3 كوب اللبن المتبقي مع صوص الطماطم و 1/2 كوب الجبنة المتبقي. قم برش هذا الخليط فوق اللحم بالملعقة؛ وقم بالتغطية ثم استمر في الطهي من 10 إلى 15 دقيقة حتى يصبح طرياً.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
639	70.9 جرام	30.3 جرام	17.4 جرام	1.42 جرام	272 مللي جرام	562 مللي جرام

قطع لحم العجل المطهوه على البطيء

الناتج: وجبة تكفي 6 أفراد

- 6 قطع من لحم العجل ، بسُمك حوالي 1½ بوصة، 10 أونصة لكل واحدة
 1 حبة بصل كبيرة، مقسمة رأسياً إلى نصفين، ومقطعة إلى شرائح
 1 رطل عيش غراب طازج، مقطّع إلى شرائح
 6 فصوص ثوم، مفروم
 2 ملعقة صغيرة إكليل الجبل الطازج المفروم
 ½ ملعقة صغيرة بديل الملح
 ½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازج
 1½ إلى 2½ كوب مرق دجاج خالي من الدهون منخفض الصوديوم
 2 كوب طماطم كبيرة مقطعة، أو 1 علبة (15 أونصة) طماطم مقطعة إلى مكعبات بدون إضافة ملح
 ¼ كوب نبيذ أحمر، اختياري
 1 ملعقة كبيرة نشأ ذرة، اختياري

قم بعمل تسخين مسبق للقلابة المغطاء إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية). ضع قطع لحم العجل في قلابة جافة ساخنة في طبقة واحدة؛ وقم بالتغطية واللفح لحوالي 6 دقائق حتى يتم تحميرها جيداً. سوف يلتصق اللحم لكنه سوف يتحرر عندما يحمر. قم بتقليب اللحم؛ ثم قم بالتغطية وتحمير الجانب الآخر لمدة 3 دقائق. قم بإضافة البصل وعيش الغراب والثوم وإكليل الجبل المفروم؛ واستمر في الطهي والتقليب لمدة 2 دقيقة. قم برش بديل الملح والفلفل الأسمر. قم بإضافة 1½ كوب من مرق الدجاج؛ ثم قم بغليه، مع التقليب باستمرار وكشط الأجزاء غير المحمرة. قم بإضافة الطماطم. قم بالتغطية؛ وعندما يبدأ تصاعد البخار، قم بتقليل الحرارة إلى 250 درجة فهرنهايت (120 درجة مئوية). قم بالطهي 35 إلى 45 دقيقة، مع إضافة مزيد من مرق الدجاج حسب الضرورة. قم بإزالة الغطاء؛ وإضافة النبيذ. استمر في الطهي بدون وضع الغطاء، حتى يصبح لحم العجل طيباً، حوالي 20 دقيقة. قم حسب الرغبة بإذابة نشأ الذرة في ¼ مرق دجاج بارد؛ وأضف الصوص، مع التقليب باستمرار حتى يصبح متماسكاً.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
315	28.8 جرام	15.3 جرام	15.2 جرام	2.72 جرام	96.5 مللي جرام	231 ميلي جرام

ستروجانوف لحم البقر

الناتج: وجبة تكفي 4 إلى 6 أشخاص

- 1 رطل شرائح لحم الخاصرة، بسُمك حوالي 1/2 بوصة، مجمدة جزئياً
- 8 أونصة عيش غراب طازج شرائح.
- 2/3 كوب بصل مقطع تقطيعاً غليظاً
- 1 1/4 كوب مرق لحم البقر خالي من الدهون منخفض الصوديوم
- 1 فص ثوم كبيرة، مفروم
- 1 كوب كريمة حامضة خالية من الدهون
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 ملعقة كبيرة فجل حار معبأ، أو حسب المذاق
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- 8 أونصة شعرية بدون شحوم، مطبوخة.

قم بتقطيع اللحم إلى شرائح رقيقة، حوالي سُمك 1/8 x 2 x 1/2 بوصة.
قم بعمل تسخين مسبق للفلاية إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية). قم بإضافة اللحم؛ واستمر في الطهي والتقليب حتى تحمر، مع فصل قطع اللحم أثناء التحمير. قم بإضافة البصل وعيش الغراب، واستمر في الطهي والتقليب لمدة 3 دقيقة. قم بإضافة الثوم؛ مع الطهي والتقليب لمدة 1. قم بسكب مرق لحم العجل، مع كشط الأجزاء البنية من السطح. قم بالتغطية واستمر في الطهي من 5 إلى 6 دقائق.

في غضون ذلك، قم بمزج الدقيق مع الكريمة الحامضة حتى تصبح لينة. قم بتقليل الحرارة إلى 250 درجة فهرنهايت (120 درجة مئوية). قم بتقليب الكريمة الحامضة مع خليط اللحم وإضافة الفجل الحار. استمر في الطهي والتقليب بصفة متكررة، حتى يصبح متماسكاً. قم بسكب عصير الليمون؛ واستمر في التسخين. يتم تقديمه مع الشعرية.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
345	35.5 جرام	8.21 جرام	29.6 جرام	1.78 جرام	80.8 ملي جرام	119 ملي جرام

روست لحم العجل في الحلة

النتائج: وجبة تكفي 6 أفراد

2¼ رطل لحم خاصرة العجل أو شرائح البوفتيك، بسُمك حوالي 2 بوصة

¼ ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازج

1 حبة بصل أبيض صغيرة، مقطعة إلى قطع سميكة

1 ساق كرفس مقطع إلى قطع بحجم 1 بوصة، اختياري

6 حبة بطاطس حمراء متوسطة، مفروكة

6 حبة جزر متوسطة، مقطعة من المنتصف

1 ملعقة كبيرة خل بلسمي، اختياري

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية). ضع اللحم في قلاية جافة ساخنة؛ وقم بالتغطية والفلح لحوالي 6 دقائق حتى يتم تحميرها جيداً. سوف يلتصق اللحم لكنه سوف يتحرر عندما يحمر. قم بتقليب اللحم؛ ثم قم بالتغطية وتحمير الجانب الآخر لمدة 3 دقائق. قم برش الفلفل الأسمر؛ ثم ترتب البصل والكرفس أعلى اللحم. قم بالتغطية؛ وقم بتقليل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية) واستمر في الطهي لمدة 45 دقيقة. قم بترتيب البطاطس والقطع السميكة من الجزر حول اللحم؛ مع وضع النهايات الرفيعة من الجزر أعلى اللحم. قم بالتغطية؛ والطهي 40 إلى 50 دقيقة حتى يصبح اللحم والخضروات طيباً. قم بتقطيع اللحم إلى شرائح عكس الاتجاه؛ وقم بترتيب اللحم والخضروات على طبق مسخن. قم بتقليب الخل في مرق الوعاء؛ ثم رشها على شرائح اللحم.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

الصوديوم	الكوليسترول	الألياف	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السرعات الحرارية
146 مللي جرام	153 مللي جرام	4.64 جرام	34.7 جرام	31.6 جرام	50 جرام	631

اللحم المطهو بالدهن

الناتج: وجبة تكفي 4 أفراد

- 1/4 رطل من لحم الخاصرة، مقطع إلى شرائح بسُمك 1/2 بوصة، مقسمة إلى قطع صغيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة بديل الملح، أو حسب المذاق
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل أسمر
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية).
قم بتشكيل اللحم الجاف على هيئة ميداليات بالضرب. قم بتحمير اللحم من 1 إلى 2 دقيقة على كل جانب؛
وقم بإخراجه إلى وعاء للحفاظ عليه ساخناً. أضف عصير الليمون البقدونس إلى الدهن المتبقي في القلاية، وقم
بكشط أي أجزاء محمرة باستخدام ملعقة خشبية. قم بإطفاء الحرارة. أعد اللحم إلى القلاية، وضع خليط الليمون
والبقدونس على كل قطعة بالملعقة. قم بالتغطية؛ واركها لمدة 2 دقائق حتى يتم التسخين بالكامل. ويتم تقديمها
على الفور.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
293	40.6 جرام	13 جرام	0.97 جرام	0.18 جرام	112 ملي جرام	74.9 ملي جرام

التفاح المطبوخ

الناتج: وجبة تكفي 6 أفراد

- 1/2 كوب سكر بني معبأ
- 5 ملاعق كبيرة عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم، أو 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة، اختياري
- 6 إلى 7 حبات تفاح حامض متوسط، غير مقشر، مع تسوية النهايات ومقسم أفقياً إلى نصفين، ومنزوع البذور

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 250 درجة فهرنهايت (120 درجة مئوية). أضف السكر البني وعصير
الليمون والقرفة؛ وامزجها جيداً وقم بفرداها على السطح. قم بترتيب قطع التفاح في طبقة واحدة في مزيج السكر
البني. قم بالتغطية؛ واستمر في الطهي 8 دقائق. قم بتقليل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية).
قم بقلب كل تفاحة بحذر؛ ثم التغطية والاستمرار في الطهي من 5 إلى 8 دقائق حتى يصبح التفاح طيباً. يتم تقديمه
ساخناً مع الزبادي المجدد الخالي من الدهن أو كريمة التزيين المخفوقة الخالية من الدهون كطوى؛ أو كطبق جانبي
مع اللحم أو الدجاج أو لحم الطرائد.

كل وجبة تكفي شخص واحد (بدون الإضافات):

السعرات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
144	0.36 جرام	0.6 جرام	37.5 جرام	3.23 جرام	0 ملي جرام	4.89 ملي جرام

كريسب الخوخ والتوت

النواتج: وجبة تكفي 8 إلى 10 أشخاص

$\frac{3}{4}$ كوب دقيق الشوفان سريع الطهي (ليس سريع الذوبان)

$\frac{2}{3}$ كوب سكر بني معبأ

$\frac{1}{2}$ كوب دقيق كامل

2 ملعقة كبيرة زبدة، طرية

6 كوب خوخ طازج شرائح، أو 1 عبوة (20 أونصة) خوخ مجمد شرائح، مذاب جزئيًا

2 كوب توت طازج، أو 1 عبوة (12 أونصة) توت مجمد، مذاب جزئيًا

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

$\frac{1}{2}$ كوب سكر

1 ملعقة كبيرة دقيق

$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة جوز الطيب المطحون

قرفة حسب المذاق

$\frac{1}{2}$ كوب لوز محمص مقطع إلى شظايا

قم بعمل تسخين مسبق للقلاية المغطاة إلى 400 درجة فهرنهايت (205 درجة مئوية). قم بطهي الشوفان في قلاية جافة، بدون تغطيتها؛ واستمر في الطهي والتقليب أحيانًا، حتى يتحول إلى اللون البني، حوالي 6 دقائق. قم بتقليل الحرارة إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية)؛ وانقل الشوفان إلى وعاء صغير واتركه يبرد. قم بإضافة السكر البني والدقيق غير المنحول إلى الشوفان؛ واخبطه جيدًا. قم بتقطيع الزبدة؛ وامزجها جيدًا وضع الخليط جانبًا.

في القلاية، ضع الخوخ مع التوت، ورش عليه عصير الليمون، وقم بمزج الخليط. في كوب، قم بخفق السكر مع الدقيق وجوز الطيب حتى يتم مزجه جيدًا. وقم برشه على الفاكهة؛ مع تقلبيه للتغطية. قم بتغطية القلاية؛ واستمر في الطهي بحرارة 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية) لمدة 18 دقيقة حتى يصبح الخوخ طيبًا. قم برش خليط الشوفان على الفاكهة؛ مع وضع القليل من القرافة عليه. قم بتزيينه باللوز في الطبقة العليا. قم بتقليل الحرارة إلى 225 درجة فهرنهايت (105 درجة مئوية) واستمر في الطهي، بدون تغطية، لمدة 7 دقيقة. أطفئ الحرارة؛ واتركها بدون تغطية، لمدة 10 دقيقة. يتم تقديم هذه الوجبة دافئة مع زبادي الفانيليا الخالية من الدهون أو كريمة التزيين المخفوقة الخالية من الدهون.

كل وجبة تكفي شخص واحد 1 تتضمن ما يلي (بدون الإضافات):

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
234	3.7 جرام	7.01 جرام	42.3 جرام	3.9 جرام	6.9 ملي جرام	34 ملي جرام

كيكة الأناناس المقلوبة

الناتج: وجبة تكفي 8 إلى 12 أشخاص

- 1 عبوة (18 أونصة) خليط الكيك الأصفر أو كيك الأناناس سوبر مويست
- 1/2 كوب من بديل البيض أو 2 بيضات
- 1 عبوة (20 أونصة) شرانخ الأناناس، المصفى، مع الاحتفاظ بالعصير
- 3 ملعقة كبيرة سمن نباتي أو زبدة
- 3 ملعقة كبيرة سكر بني معبأ
- 1 ملعقة كبيرة شراب الذرة الأبيض
- كرز مراسكينو مصفى، ومقطع إلى نصفين، اختياري
- كريمة تزيين مخفوقة مجمدة وخالية من الدهون، مذابة في الثلجة، اختياري

ملاحظة: من المهم إعداد كافة المقادير كما هي مسردة وإتاحتها قبل بدء هذه الوصفة. في وعاء كبير، قم بمزج خليط الكيك مع بديل البيض. قم بمزج عصير الأناناس المتبقي مع كمية كافية من الماء لعمل 1 كوب من السائل؛ و قم بإضافته إلى الخليط. باستخدام مضرب كهربائي، قم بالضرب بسرعة منخفضة 2 دقيقة، حتى يتم مزجه جيداً، و قم بكشط جوانب الوعاء حسب الحاجة. قم بعمل تسخين مسبق للقلاية إلى 325 درجة فهرنهايت (165 درجة مئوية). قم بإذابة الزبدة؛ وأضف عليها السكر البني والشراب و قم بخلطها جيداً. قم بترتيب حلقات الأناناس في خليط السكر البني، مع تغطية قاع القلاية (وقم بتقطيعها إلى حجم ملائم حسب الضرورة). ضع أنصاف الكرز في وسط كل حلقة، مع جعل الجانب المقطوع لأعلى. ضع بحذر الزبدة بملعقة على حلقات الأناناس؛ و قم بالتغطية والطهي لمدة 5 دقائق. أطفئ الحرارة؛ و اتركها مغطاة، لمدة 15 دقيقة. لا ترفع الغطاء في أي وقت أثناء الطهي. ارفع الغطاء؛ و قم بقلب طبق التقديم الكبير على أعلى القلاية. باستخدام مسافة المطبخ، قم بقلب القلاية بحذر مع الطبق. قم بإزالة القلاية بشكل مستقيم لأعلى. قم بتبريد الكيكة؛ و يتم تقديمها مع كريمة التزيين المخفوقة، حسب الرغبة.

تحتوي الوجبة الواحدة التي تكفي شخص واحد على ما يلي:

السرعات الحرارية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	الألياف	الكوليسترول	الصوديوم
265	4.14 جرام	8.7 جرام	43.5 جرام	0.78 جرام	29.7 مللي جرام	308 مللي جرام



SALADMASTER®

—
WE CHANGE LIFE



Saladmaster.com

4300 Amon Carter Blvd., Suite 100 ♦ Fort Worth, TX 76155 ♦ (800) 765-5795
© 2017 Regal Ware, Inc.

طُبِعَ فِي الْوَالِيَاتِ الْمَتَّحِدَةِ الْأَمْرِيكِيَّةِ • IMPRIMÉ AUX É.-U. • IMPRESO EN EE. UU.

L20210SA