

Οδηγίες χρήσεως και συνταγές για την πολυχρηστική γάστρα της Roemertopf

Είναι τόσο εύκολο με τα σκεύη Roemertopf

Με αυτό το στρογγυλό πολυχρηστικό σκεύος της Roemertopf, μπορείτε να έχετε τα χαρακτηριστικά πλεονεκτήματα των σκευών Roemertopf όταν μαγειρεύετε και σιγοψηνείτε μικρές ή μεσαίες ποσότητες φαγητού στο φούρνο ή και στο φούρνο μικροκυμάτων.

Το ψήσιμο στον ατμό, με αυτό το στρογγυλό πολυχρηστικό σκεύος Roemertopf, για 2-4 άτομα και με χωρητικότητα περίπου 2 κιλών εμπνέει ξανά και ξανά με τα αλάνθαστα νόστιμα και υγιεινά φαγητά καθώς και την εύκολη χρήση του. Άρωμα, βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά δεν αλειώνονται. Δεν χρειάζεται να προσθέσετε λίπος ή λάδι στο φαγητό κι έτσι μπορείτε να αποφύγετε τις περιττές θερμίδες. Μπορείτε να ζεστάνετε το φαγητό στο σκεύος αυτό γρήγορα ρίχνοντας νερό στο καπάκι. Ως αποτέλεσμα, το φαγητό δε θα ξεραθεί.

Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες πληροφορίες:

- Το σκεύος αυτό της Roemertopf είναι κατάλληλο για φούρνο, φούρνο μικροκυμάτων και πλυντήριο πιάτων. Επίσης, μπορεί εύκολα να αποθηκευτεί στο ψυγείο χάρη στο στρογγυλό και πρακτικό σχήμα του.
- Ιδανικό για να μαγειρέψετε μικρές – μεσαίες ποσότητες φαγητού ή για να ζεστάνετε τέτοιες ποσότητες γευμάτων στο φούρνο ή το φούρνο μικροκυμάτων.
- Μουσκέψτε το σκεύος για 10 λεπτά σε κρύο νερό.
- Μην τοποθετείτε το σκεύος Roemertopf σε ζεστή εστία ή εστία γκαζιού.
- Μην εκθέτετε το σκεύος σε απότομες αλλαγές θερμοκρασίας. Τοποθετήστε το σκεύος σε κρύο φούρνο.
- Σε περίπτωση που το σκεύος πρέπει να τοποθετηθεί μετά το ψυγείο στο φούρνο ή στο φούρνο μικροκυμάτων αφήστε το πρώτα σε θερμοκρασία δωματίου για 10 λεπτά.
- Όποτε χρειάζεται να προσθέσετε υγρά στο φαγητό προσοχή να είναι αυτά ζεστά.
- Όταν καθαρίζετε το σκεύος, να το πλένετε με νερό, υγρό για τα πιάτα και βούρτσα ή σε πλυντήριο πιάτων.
- Μετά τη χρήση, βράστε σε αυτό νερό με ξίδι (2/3 νερό και 1/3 ξίδι).
- Αφήστε το σκεύος να στεγνώσει πριν το πακετάρετε.

Νόστιμα γεύματα στα σκεύη Roemertopf

Ινδικό στήθος κοτόπουλο

2-3 φιλέτα στήθος κοτόπουλο (περίπου 150-175 γρμ το καθένα)

Αλάτι, πιπέρι

125 γρμ. φρέσκο κολοκυθάκι

1 μικρή κονσέρβα ρεβίθια

150 γρμ μάνγκο

150 γρμ στραγκάτο γιαούρτι

1 κουταλάκι άνθος αραβοσίτου

1 κουταλάκι κάρυ σε σκόνη

Μαϊντανό ή νιφάδες κολιάντρου

Για το μείγμα καρυκευμάτων

4 κουταλάκια σουσαμέλαιο

1 κουταλάκι κάρυ σε σκόνη

1 πρέζα κύμινο

1 πρέζα αλεσμένο κάρδαμο

1-2 κουταλάκια ψιλοκομμένες ρίζες τζίντζερ

Ξεπλύνετε το φιλέτο κοτόπουλο κάτω από κρύο νερό και στεγνώστε το. Μετά προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε το σουσαμέλαιο με το κάρυ, το κύμινο, το κάρδαμο και το τζίντζερ για το μείγμα καρυκευμάτων. Αλείψτε το μείγμα στα φιλέτα κοτόπουλου. Κρατήστε μία μικρή ποσότητα του μείγματος και ανακατέψτε με το ζωμό από τα ρεβίθια και προσθέστε το στα λαχανικά.

Πλύνετε τα φρέσκα κολοκυθάκια, στεγνώστε τα και κόψτε τις άκρες τους. Κόψτε τα κολοκυθάκια στα τέσσερα και μετά σε λεπτές φέτες. Προσθέστε τα ρεβίθια στα κολοκυθάκια και μετά προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

Τοποθετήστε τα φιλέτα κοτόπουλου με το μείγμα καρυκευμάτων πάνω από τα λαχανικά (επιβεβαιώνοντας ότι η πλευρά με το μείγμα καρυκευμάτων είναι προς τα πάνω) και τοποθετήστε τα στο πολυχρηστικό σκεύος Roemertopf που έχετε ήδη μουσκέψει σε νερό για 10 λεπτά.

Βάλτε το σκεύος στο φούρνο στους 180⁰ με αέρα για 40 λεπτά ή στο φούρνο μικροκυμάτων για 15 λεπτά στα 600W. Κόψτε το μάνγκο σε κύβους, ανακατέψτε καλά το γιαούρτι με το άνθος αραβοσίτου και το κάρυ. Διπλώστε τους κύβους μάνγκο στο μείγμα.

Όταν μαγειρεύετε στο φούρνο μικροκυμάτων, βγάλτε για λίγο τα φιλέτα κοτόπουλου από το σκεύος μετά από περίπου 15 λεπτά. Ανακατέψτε το γιαούρτι/μάνγκο με τα λαχανικά. Τοποθετήστε τα φιλέτα κοτόπουλου πάνω στα λαχανικά. Μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά στα 600Watts.

Εφαρμόστε την ίδια μέθοδο όταν μαγειρεύετε στο φούρνο αλλά ανακατέψτε το μείγμα γιαούρτι/μάνγκο με τα λαχανικά μετά από 20 λεπτά. Συνεχίστε να μαγειρεύετε για περίπου 20 λεπτά σε φούρνο με αέρα.

Διακοσμήστε με φρέσκο μαϊντανό ή νιφάδες κολιάνδρου και σερβίρετε.

Ratatouille

200 γρμ. κολοκυθάκια
200 γρμ. μελιτζάνες
300 γρμ. ντομάτες
1 κρεμμύδι
1 κόκκινη πιπεριά
1 πράσινη πιπεριά
αλάτι – πιπέρι
καρυκεύματα
4 κουτάλια ελαιόλαδο
6 κουτάλια γλυκιά τσίλι σως.
Σκόνη σκόρδου

Πλύνετε και στεγνώστε τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες. Κόψτε τις άκρες και αφαιρέστε τα κοτσάνια. Κόψτε τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες σε κύβους. Πλύνετε, σκουπίστε απαλά και βγάλτε τις κόρες από τις ντομάτες. Κόψτε τις τομάτες σε κύβους. Κόψτε τα κρεμμύδια σε φέτες. Καθαρίστε, πλύνετε και κόψτε τις πιπεριές σε μικρά κομμάτια.

Προσθέστε αλάτι και πιπέρι στις φέτες κρεμμυδιών και στις πιπεριές και μετά τοποθετήστε τα στο πολυχρηστικό σκεύος Roemertopf αφού το έχετε μουσκέψει σε νερό για 10 λεπτά. Μετά τοποθετήστε το στο φούρνο μικροκυμάτων και ψήστε τα λαχανικά στα 600 Watt για περίπου 7 λεπτά.

Ανακατέψτε τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες με τα καρυκεύματα το ελαιόλαδο και τη σως τσίλι και ρίξτε αλάτι, πιπέρι και σκόνη σκόρδου.

Μετά ανακατέψτε τα λαχανικά αφού έχουν μείνει στο φούρνο μικροκυμάτων για 7 λεπτά. Ψήστε και τα δύο λαχανικά στα 600 Watts για 24 λεπτά ανακατεύοντας συχνά.

Όταν μαγειρεύετε στο φούρνο, ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και ψήστε σε φούρνο με αέρα στους 180⁰ για 60 λεπτά. Σας προτείνουμε να ανακατεύετε συχνά.

Γεμιστές ντομάτες με γκούντα

4-5 μεσαίες ντομάτες
2 κρεμμύδια
100 γρμ. φρεσκοτριμμένο τυρί γκούντα
Φρέσκα μπαχαρικά
Αλάτι, πιπέρι αλεσμένο και πιπέρι σε κόκκους

Πλύνετε και σκουπίστε τις ντομάτες. Καθαρίστε τα κοτσάνια και κόψτε τις ντομάτες στη μέση και αδειάστε το κάτω μισό.

Κόψτε τη ντομάτα σε μικρά κομμάτια. Καθαρίστε τα κρεμμύδια και κόψτε τα σε μικρούς κύβους. Ανακατέψτε τα με το γκούντα και τα κομμάτια ντομάτας. Προσθέστε τα φρέσκα μπαχαρικά στο μείγμα.

Γεμίστε τις ντομάτες με το μείγμα και μετά τοποθετήστε αυτές στο πολυχρηστικό σκεύος αφού το έχετε μουσκέψει σε κρύο νερό για 10 λεπτά.

Όταν μαγειρεύετε στο φούρνο μικροκυμάτων, αφήστε τις ντομάτες στα 600Watts για 7 λεπτά. Όταν μαγειρεύετε στο φούρνο, αφήστε τις ντομάτες στο φούρνο με αέρα στους 180⁰ για 25 λεπτά.

Συμβουλή:

Σε περίπτωση που θέλετε να ψήσετε ψάρι, σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε τα ειδικά σκεύος Roemertopf για ψάρια γιατί οι πόροι του κεραμικού μπορούν να απορροφήσουν τη μυρωδιά του ψαριού.

Καλή σας όρεξη!!