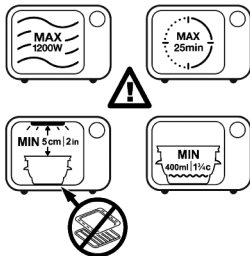


Tupperware®

For more information about starting a Tupperware business, or to purchase Tupperware® products, contact your Tupperware Consultant or call Tupperware (listed in the white pages). If you do not have a Consultant and would like to find one in your area, call: 1-888-TUPWARE (U.S.) or 1-866-376-7521 (Canada) or visit us online at www.tupperware.com (U.S.) and www.tupperware.ca (Canada).

Para más información de cómo comenzar un negocio Tupperware o para comprar Productos Tupperware®, comunícate con tu Consultor o llama a Tupperware (listado en las páginas blancas). Si no conoces a un Consultor y te gustaría encontrar uno en tu área, llama al 1-888-TUPWARE (E.U.) o 1-866-376-7521 (Canadá), o visítanos en la Red en www.tupperware.com (E.U.) y www.tupperware.ca (Canadá).

Pour de plus amples informations sur comment démarrer une entreprise Tupperware ou pour acheter des produits Tupperware®, contactez votre conseiller(e) ou appelez Tupperware (dans les pages blanches). Si vous n'avez pas de conseiller(e) et que vous aimeriez en trouver un(e) dans votre secteur, appelez le 1-888-TUPWARE aux États-Unis; au Canada, le 1-866-214-5824 (français) ou le 1-866-376-7521 (anglais) ou encore, rendez-nous visite en ligne à www.tupperware.ca (Canada).



©2010 Tupperware All rights reserved. Printed in USA. 99-8361
 Todos los derechos están reservados. Impreso en E.U.
 Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U.

SmartSteamer Vaporera Inteligente Intelli-Vap



Congratulations and thank you for choosing the Tupperware® SmartSteamer. This innovative product blocks the microwaves that normally cook foods, and directs them to the Water Tray—creating steamed delicious, nutritious meals in minutes. We're confident this product will quickly become your favorite kitchen tool for gourmet cooking.

Breakthrough Technology:

The Tupperware® SmartSteamer is a remarkable product that truly steams foods.

By directing microwaves away from food and into the water in the Water Tray (4), only the water is heated. The heated water creates steam which cooks the contents inside of the Steamer Base (3) and the Colander (2). Steamer Base (3) and Colander (2) stack and steam two foods at once, or the Steamer Base (3) can be used alone when steaming bulky foods like cauliflower.

Wellness Cooking

Steam cooking allows for fat free cooking while retaining nutrients, fatty acids and vitamins. Food colors are vibrant, textures stay firm, natural flavors are enhanced and the tastes are remarkable. Cook an entire meal at once by placing your vegetables in the Steamer Base (3) and fish or poultry in the Colander (2). **Note: Always refer to cooking guidelines for cooking foods alone or stacked and combined.**

Versatile Cooking

You can steam any type of food such as fresh vegetables, fruits, fish and poultry in your Tupperware® SmartSteamer and you can also reheat leftovers or steam frozen foods.



Beautiful Design

Elegant design and color make the Tupperware® SmartSteamer suitable for serving directly on the table. Simply discard any remaining water from the Water Tray (4), place the Steamer Base (3) back on the Water Tray (4) and place the Colander (2) on the reversed Cover (1). Always place them on a trivet to protect table surfaces.

Advice and Tips

- Choose quality vegetables and fruits—preferably in season, as they will contain more vitamins if freshly picked.
- Frozen ingredients are a good alternative to fresh produce as they have high nutritional qualities. You can steam frozen foods by adjusting cooking time as outlined in the Cooking Guidelines. For best results, avoid thick sections of frozen foods.
- Ensure there is some space in between foods to allow the steam to circulate.
- Thicker foods may take longer to steam. For best results cut foods so that all pieces are of similar size.
- Remove the thick stems from cabbage, cauliflower and broccoli.
- Marinating fish or meat prior to steaming or adding toppings, seasoning or sauces will significantly enhance flavor and appearance.
- When stack cooking, position the harder ingredients in the Steamer Base (3) and the softer foods, fish or meat in the Colander (2). Tip: Place a leaf of lettuce under the fish for easier cleaning of the Colander.
- Let food stand for at least five minutes after cooking, keeping it covered until serving so food will stay warm. To stop the steaming process (recommended for green vegetables), pour out the remaining water from the Water Tray (4).
- Whenever you stop the microwave to monitor cooking, check the water level in the Water Tray (4) to ensure there is water up to the 1¼-cup/400 mL line. If water is added, allow one additional minute of cooking time to return the water to a steam.
- Eggs in the shell, rice, pasta, pastry or crispy foods are not suitable for steaming in the Tupperware® SmartSteamer.

Cleaning

- Clean the product thoroughly after each use in the dishwasher or using a non-abrasive sponge.
- Some staining may appear but this will not affect the performance of the product. To avoid discoloration, we recommend you do not use staining spices such as curry.
- To remove mineral deposits from the Water Tray (4), boil white vinegar in a pan on the stove and pour into the Water Tray (4). Let stand for 30 minutes, discard vinegar and wash with a non-abrasive sponge or brush.

Please read the cautionary instructions and keep them as reference:

1. DO NOT USE IN A MICROWAVE HIGHER THAN 1,200 WATTS.

2. Do not cook for more than 25 minutes at a time. Let the product and the microwave oven cool down before re-using.
3. Always pour cold water into the Water Tray (4) and ensure it is never empty. Always fill to at least the 1¾-cup/400 mL minimum filling line.
4. Always place the product at least 2"/5 cm away from the top and sides of your microwave oven. If you have a microwave oven with a tray or a shelf, remove those from the oven and place the Tupperware® SmartSteamer directly on the bottom of your microwave oven. If you have a microwave oven with a turning plate, always center the product on the turning plate and make sure the plate is rotating.

Oven Wattage and Size

Do not exceed 1,200 Watts. If you are not sure of the power of the microwave you are using, refer to your owner's manual or follow this simple test. In your microwave using 100% power, boil one cup (8 oz./250 mL) of room temperature water (approximately 75°F/24°C).

- If your microwave oven is 900 watts or less, the water will boil in more than 2 minutes.
- If your microwave oven is 900-1,200 watts, the water will boil in 1:35 to 2 minutes.
- If your microwave oven is over 1,200 watts, the water will boil in less than 1:35 minutes. If that is the case, DO NOT use the SmartSteamer!

WARNING:

1. **Cooking at more than 1,200 Watts may cause the reservoir or other parts of the product to melt.**
2. **Cooking for more than 25 minutes will cause the water level to drop and may cause the water reservoir to melt.**
3. **Adding less than 1¾-cup/400 mL of water to the reservoir may cause the reservoir to melt.**
4. **Placing the product closer to the top and side walls than recommended in the instructions (less than 2"/5 cm), may cause melting of the top cover.**
 - The Tupperware® SmartSteamer is suitable for use only in the microwave. Do not use in the conventional oven. In multi-function ovens, make sure the grill/crisp or convection function is not activated accidentally during the microwave cooking process, as this will damage your product.
 - Always ensure the Water Tray (4), Steamer Base (3), Cover (1) and optional Colander (2) are correctly assembled. Never use the Colander (2) without the Steamer Base (3).
 - For foods with high water content such as spinach leaves, mushrooms, mussels, chard leaves or frozen foods, fill the Water Tray (4) with 1½-cups/350 mL water to avoid overflowing during steaming.
 - Never replace or substitute the water with wine, syrup, oil, juice, soup or fatty stock.
 - Do not overfill the Steamer Base (3) or the Colander (2), and ensure the Cover (1) is closed properly.
 - Never leave the product unattended while cooking.
 - Product and content will be hot after steaming. Always use oven gloves and lift the product by the handles of the Water Tray (4). Always remove the cover away from yourself using the two integrated handles.
 - Be careful when pouring out the remaining hot water from the Water Tray (4).
 - Always use a trivet under the product to protect your table.
 - Use only plastic tools to avoid scratching.

Warranty

Tupperware® SmartSteamer is manufactured with great care and precision from the finest quality materials, approved for use in contact with food. The Tupperware® SmartSteamer has the same Limited Lifetime Warranty as all Tupperware products, which ensures you will receive a replacement if a product presents any manufacturing or material defect during normal domestic use.

Steaming Cooking Guidelines

Timings are indicative and al dente. You can adjust to suit your taste better.

- Fill the Water Tray (4) to the 1¾-cup/400 mL minimum filling line.
- Ensure all parts are assembled and stacked correctly to obtain optimal results.
- **Set the microwave power at maximum 1,200 Watts.**
- Let stand for 5 minutes after steaming. When steaming at 900 Watts, extend standing time to 10 minutes for similar results.

Food Tested	Quantity of Food	Steaming Time	
		1,200 W	900 W
Acorn Squash	16 oz/450 g	10 min	10 min
Apples	16 oz/450 g	6 min	6 min
Artichokes, baby	8 oz/225 g	5 min	5 min
Asparagus, thick	8 oz/225 g	7 min	8 min
Asparagus, thin	8 oz/225 g	5 min	6 min
Bay Scallops	16 oz/450 g	6min	6min
Broccoli (Colander) and Yukon Gold Potatoes (Steamer Base)	16 oz/450 g	14 min	17 min
Broccoli	12 oz/340 g	12 min	14 min
Broccoli (Colander), small red potatoes (Steamer Base)	16 oz/450 g	12 min	15 min
Brussel Sprouts	16 oz/450 g	12 min	12 min
Butternut Squash	16 oz/450 g	10 min	10 min
Cabbage, sliced	8 oz/225 g	6 min	6 min
Carrots, whole baby	16 oz/450 g	15min	15 min
Cauliflower florets	12 oz/340 g	12 min	12 min
Chicken breast, chunks	16 oz/450 g	10 min	10 min
Edamame	8 oz/225 g	5 min	7 min
Eggplant, peeled and diced medium size	12 oz/340 g	8 min	10 min
Fish, frozen fillets	12 oz/340 g	9 min	9 min

Food Tested	Quantity of Food	Steaming Time	
		1,200 W	900 W
Fresh corn, 2 ears	2 ears	6 min	8 min
Green Beans	12 oz/340 g	10 min	14 min
Mushrooms	8 oz/225 g	5 min	5 min
Mahi Mahi two (6 oz./170 g fillets) parchment (Steamer Base), broccoli (Colander)	12 oz/340 g	10-12 min	12 min
Onion (rings)	6 oz/170 g	5 min	5 min
Pearl onions	8 oz/225 g	8 min	8 min
Potato, carrots, peas	16 oz/450 g	6 min	7 min
Potatoes, small yellow, idaho	16 oz/450 g	16 min	20 min
Shrimp (Steamer Base), broccoli and carrots (Colander)	16 oz/450 g	11 min	12 min
Spaghetti Squash, cut in half	16 oz/450 g	22 min	22 min
Spinach	9 oz/255 g	7 min	9 min
Sugar Snap Peas	8 oz/225 g	5 min	6 min
Sweet Potatoes, cubed	12 oz/340 g	10 min	11 min
Tomatoes, whole	16 oz/450 g	7 min	7 min
Yellow Squash	12 oz/340 g	8 min	9 min
Zucchini	12 oz/340 g	9 min	10 min

Peeling of fruits or vegetables such as peaches or tomatoes will be easier after steaming for about 6 minutes (no standing time) and plunging briefly into cold water.

**Broccoli Potato Mash**

Serves 6

1 lb. Yukon Gold potatoes, peeled and cut into small chunks
 2 cups broccoli florets
 ¾ cup fontina cheese
 ½ cup low fat milk
 ½ tsp. salt and pepper

Place potatoes in the Steamer Base of the and add 1 ¾-cups water to Water Tray. Place Steamer Base on top of the Water Tray, cover, place in the microwave and heat on high for 5 minutes. Fill the Colander with broccoli and place the Colander between the Steamer Base and cover. Place in the microwave and heat on high for 12 minutes, until potatoes are soft and can be easily pierced with a fork. Transfer broccoli to a Prep Essentials® Mix-N-Stor® Plus Pitcher and coarsely mash. Add the potatoes, cheese, milk, salt and pepper and continue mashing to desired consistency. Serve immediately.

Steamed Salmon and Snow Peas

Serves 2-3

1 ¾-cup water
 1 lb. sockeye salmon fillet
 olive oil
 salt and freshly ground pepper
 pink peppercorns
 6 oz. snow peas

Pour water in Water Tray. Place salmon in Steamer Base and place on top of the Water Tray. Brush salmon with olive oil and season with salt, pepper and pink peppercorns. Place snow peas in Colander and place Colander on top of the Steamer Base. Season peas with olive oil, salt, pepper and pink peppercorns. Cover, place in the microwave and heat on high for 9 minutes until salmon flakes easily with a fork, is opaque and it reaches an internal temperature of 145°F/63° C. Remove from microwave and let stand for 5 minutes before serving.

Cilantro Mojo Mahi-mahi with Orange Salsa

Serves 2

1 cup diced orange segments from large navel orange
 ¼ cup red pepper, diced
 1 scallion, diced
 ¼ cup red onion, diced
 ½ jalapeno pepper, diced
 ¼ cup cilantro, chopped
 2 tbsp. lemon juice
 citrus-seasoned salt and freshly ground pepper, to taste
 2 six oz.mahi-mahi fillets
 3 cups broccoli florets
 1 lime, juiced

Orange Salsa

In a Thatsa® Bowl, combine orange segments, red pepper, scallion, red onion, jalapeno, and cilantro. Add 1 tablespoon of lemon juice salt and pepper to taste, mix well and set aside.

Mahi-mahi and Broccoli

In a Season-Serve® Container, season fish with lime juice, seasoned salt and freshly ground pepper. Place broccoli in Colander and seasoned fish in Steamer Base Pour 1¾ cups of water in Water Tray. Place the Steamer Base on the Water Tray and the Colander on the Steamer Base. Cover, place in the microwave and heat on high for 10 to 12 minutes or until fish flakes easily and is opaque. Place fish and broccoli on a serving plate and top with Orange Salsa.



Asian Spiced Meatballs

Makes 12

- ½ cup uncooked rice
- ½ cup minced green onions
- ½ lb. ground chicken or turkey
- 1 tbsp. soy sauce
- ½ cup mushrooms, finely chopped
- 1 tsp. minced peeled ginger
- 2 tsp. cornstarch
- ½ tsp. sesame oil

Place ½ cup of rice in a 6-cup/1.4 L Wonderlier® Bowl. Cover with water to 1 inch above rice and let stand 1 hour. Drain rice in the Double Colander and place on a Microwave Luncheon Plate. Combine chicken and remaining ingredients in a That'sa® Bowl. Stir well using a Saucy Silicone Spatula and form into 12 balls. Roll balls in rice. Place 6 balls in Colander and 6 balls in Steamer Base. Pour 1¾ cups of water in Water Tray. Place the Steamer Base on the Water Tray and the Colander on the Steamer Base. Cover, place in the microwave and heat on high for 15-20 minutes until rice is tender. Serve with Peanut Sauce.

Steamed Shrimp

Serves 4-6

- 1 ¾ cup water
- 1 lb. shrimp, peeled and deveined
- juice from 1 lime
- lime-seasoned salt
- freshly ground pepper
- 1 lemon, sliced
- 1 lime, sliced

Place Shrimp in a Season-Serve® Container. Sprinkle shrimp with lime juice, seasoned salt and freshly ground pepper, toss with lemon lime slices. Refrigerate and marinate for 15 minutes. Fill Water Tray with water and place the Steamer Base over the Water Tray. Place half of the shrimp in the Steamer Base and half in the Colander. Cover, place in the microwave and heat on high power for 8 minutes or until shrimp are pink. Let stand 5 minutes before serving warm or cold.

¡Felicitaciones y gracias por seleccionar la Vaporera Inteligente Tupperware®! Este novedoso producto bloquea las microondas que normalmente cocinan los alimentos y las dirigen hacia la bandeja de agua para obtener deliciosos y nutritivos alimentos cocidos al vapor, en minutos. Estamos seguros que este producto se convertirá en tu utensilio favorito de alta cocina.

Revolucionaria Tecnología:

La Vaporera Inteligente Tupperware® es un sensacional producto que verdaderamente cocina alimentos al vapor.

Al desviar las microondas que se dirigen a los alimentos hacia el agua de la bandeja (4), sólo se calienta el agua. El agua caliente produce vapor, el cual cocina el contenido en la base de la vaporera (3) y la bandeja del colador (2). La base de la vaporera (3) y la bandeja del colador (2) apiladas cocinan al vapor dos alimentos a la vez. También la base de la vaporera (3) puede usarse independientemente para cocinar alimentos voluminosos como coliflor.

Cocina Saludable

Cocinar al vapor permite cocinar sin grasa y retener los nutrientes, ácidos grasos y vitaminas. El color de los alimentos es vibrante, la textura más firme, se realza el sabor natural y los sabores quedan fantásticos. Cocina una comida completa al mismo tiempo, colocando los vegetales en la base de la vaporera (3) y el pescado o pollo, en la bandeja del colador (2). **Nota: Siempre verifica la guía para cocinar alimentos individualmente, apilados o combinados.**

Versatilidad

En la Vaporera Inteligente Tupperware®, puedes cocinar al vapor cualquier tipo de alimento, como vegetales frescos, frutas, pescado y aves. También

puedes recalentar sobrantes de alimentos o cocinar al vapor alimentos congelados.

Hermoso Diseño

Su elegante diseño y color hacen que la Vaporera Inteligente Tupperware® sea ideal para servir a la mesa. Simplemente retira el agua de la bandeja para agua (4), coloca la base de la vaporera (3) sobre la bandeja para agua (4) y coloca la bandeja del colador (2) sobre la cubierta invertida (1). Siempre colócala sobre un salvamanteles para proteger la superficie de tu mesa.

Consejos e Ideas

- Escoge frutas y vegetales de calidad, preferiblemente de estación, pues contienen más vitaminas si han sido recién cosechados.
- Los ingredientes congelados son una buena alternativa para frutas y vegetales frescos, pues aún mantienen un alto contenido nutritivo. Puedes cocinar al vapor alimentos, regulando el tiempo de cocción según se describe en la Guía de Cocción. Para mejores resultados, evita usar trozos gruesos de alimentos congelados.
- Asegúrate de dejar espacio entre los alimentos para que el vapor circule.
- Los alimentos en trozos gruesos toman más tiempo en cocinarse al vapor. Para mejores resultados, corta los alimentos en piezas de similar tamaño.
- Retira los tallos gruesos de la col, coliflor y brócoli.
- Pon carnes y pescado a marinar antes de cocinar al vapor o añadir ingredientes adicionales, sazónadores o salsas, pues disminuirán considerablemente su sabor y afectarán su apariencia.
- Para cocinar apilado, coloca los ingredientes más firmes en la base de la vaporera (3) y los alimentos más suaves en la bandeja del colador (2). Idea: Coloca una hoja de lechuga bajo el pescado para limpiar fácilmente la bandeja.
- Deja reposar los alimentos por 5 minutos como mínimo después de cocinar, cubriendo hasta servir para mantenerlos tibios. Para detener la cocción al vapor (recomendado para vegetales verdes), elimina el resto del agua de la bandeja para agua (4).
- Cuando detengas el microondas para verificar la cocción, revisa que el nivel de agua de la bandeja para agua (4) se mantenga en la marca de 1¼ taza/400 mL. Si necesitas añadir agua, considera un minuto adicional de tiempo de cocción para que el agua produzca vapor.
- No cocines al vapor huevos, arroz, pasta, masas de repostería o alimentos crocantes en la Vaporera Inteligente Tupperware®.

Limpieza

- Después de usar, lava bien el producto en el lavaplatos o con una esponja que no sea pulidora.



- Las manchas no afectan el desempeño del producto. Para evitarlas, recomendamos no usar especias que manchan como "curry".
- Para limpiar residuos minerales de la bandeja para agua (4), hierva vinagre en una ollita sobre la estufa y vierte en la bandeja para agua (4). Remoja por 30 minutos, retira el vinagre y lava con una esponja o cepillo no pulidor.

Favor de leer las precauciones y mantenerlas como referencia:

1. NO LO USES EN UN MICROONDAS CON POTENCIA MAYOR DE 1,200 VATIOS.

2. No cocines por más de 25 minutos sin parar. Deja enfriar el producto y el microondas antes de seguir usando.
3. Siempre vierte agua fría en la bandeja para agua (4) y verifica que nunca esté vacía. Siempre llénala al mínimo de la marca de 1 ¾ taza /400 mL.
4. Siempre coloca el producto a 2"/5 cm de distancia como mínimo de la protección de cerámica/vidrio de la guía de ondas de tu horno microondas. Si tu microondas tiene una repisa, retírala y coloca la Vaporera Inteligente Tupperware® en el piso de tu horno de microondas. Si tienes un horno de microondas con plato que gira, siempre coloca el producto en el mismo centro del plato que gira y verifica que el plato esté rotando.

Potencia y Tamaño del Horno de Microondas

No exceder los 1,200 vatios. Si no conoces con seguridad la potencia de tu microondas, usa como referencia el manual del usuario o haz esta prueba sencilla. En tu microondas, hierva una taza (8 oz./250 mL) de agua a temperatura ambiente (aproximadamente 75° F/24° C), al 100% de potencia.

- Si tu microondas es de 900 vatios o menos, el agua hervirá en más de 2 minutos.
- Si tu microondas es de 900 vatios a 1,200 vatios, el agua hervirá entre 1:35 y 2 minutos.
- Si tu microondas es de más de 1,200 vatios, el agua hervirá en menos de 1:35 minutos. ¡De ser así, NO uses la Vaporera Inteligente Tupperware®!

ALERTA:

1. Cocinar con más de 1,200 vatios puede causar que el reservorio y otras partes del producto se derritan.
2. Cocinar por más de 25 minutos puede causar que el nivel del agua se reduzca y que el reservorio para agua se derrita.
3. Si añades menos de 1¾ taza/400 mL de agua al reservorio, puede causar que el reservorio se derrita.

4. Colocar el producto más cerca de la pared superior de lo que se recomienda en las instrucciones (menos de 2"/5 cm), puede causar que la cubierta se derrita.

- La Vaporera Inteligente Tupperware® sólo debe usarse en el microondas. No la uses en el horno convencional. En los hornos con múltiples funciones, asegúrate que la función dorar/tostar o convección no se active accidentalmente mientras cocinas en el microondas pues dañarás el producto.
- Siempre asegúrate que la bandeja para agua (4), base de la vaporera (3), cubierta (1) y bandeja opcional del colador (2) estén correctamente armadas. Nunca uses la bandeja del colador (2) sin la base de la vaporera (3).
- Para alimentos con alto contenido de agua como espinaca, champiñones, mejillones, acelga o alimentos congelados, llena la bandeja para agua (4) con 1½ tazas/350 mL de agua para evitar que rebalse al cocinar al vapor.
- Nunca reemplaces el agua con vino, almibar, jugo, sopa o caldos grasos.
- Nunca rellenes la base de la vaporera (3) o la bandeja del colador (2), y asegura que la cubierta (1) esté bien cerrada.
- Siempre vigila el producto mientras cocinas.
- El producto y el contenido estarán calientes después de cocinar al vapor. Siempre usa guantes protectores y levanta el producto de las asas de la bandeja para agua (4). Siempre retira la cubierta en sentido opuesto a ti usando las dos asas integradas.
- Vierte con mucho cuidado el agua caliente restante de la bandeja para agua (4).
- Siempre usa un salvamanteles protector bajo el producto para proteger tu mesa.
- Sólo usa utensilios plásticos para evitar raspar el producto.

Garantía

La Vaporera Inteligente Tupperware® está fabricada con gran cuidado y precisión con materiales de calidad, aprobados para usar en contacto con alimentos. La Vaporera Inteligente Tupperware® tiene la misma Garantía Limitada de por Vida que todos los productos Tupperware, la cual asegura que recibirás un reemplazo si el producto tiene defectos de fabricación o del material bajo uso normal en el hogar.

Guía para Cocinar al Vapor

El tiempo es indicativo para un resultado al dente. Puedes regular el tiempo según tu preferencia.

- Llena la bandeja para agua (4) hasta la línea marcada mínima de 1¼ tazas/400 mL.
- Asegúrate que todas las partes están colocadas y apiladas correctamente para obtener un óptimo resultado.
- **Fija el poder del microondas a un máximo de 1,200 vatios.**
- Deja reposar por 5 minutos después de cocinar al vapor. Si cocinas al vapor con un poder de 900 vatios, aumenta el tiempo de reposo a 10 minutos para un resultado similar.

Alimentos Probados	Cant. del Alimento	Tiempo de Cocción al Vapor	
		1,200 V	900 V
Calabacita	16 ozs/450 g	10 mins.	10 mins.
Manzanas	16 ozs/450 g	6 mins.	6 mins.
Alcachofas, tiernas	8 ozs/225 g	5 mins.	5 mins.
Espárragos, gruesos	8 ozs/225 g	7 mins.	8 mins.
Espárragos, finos	8 ozs/225 g	5 mins.	6 mins.
Vieiras	16 ozs/450 g	6mins.	6mins.
Brócoli (Colador) y papas Yukon Gold (Base de Vaporera)	16 ozs/450 g	14 mins.	17 mins.
Brócoli	12 ozs/340 g	12 mins.	14 mins.
Brócoli (Colador), papas rojas pequeñas (Base de Vaporera)	16 ozs/450 g	12 mins.	15 mins.
Col de Bruselas	16 ozs/450 g	12 mins.	12 mins.
Calabacita Moscada	16 ozs/450 g	10 mins.	10 mins.
Col, rebanada	8 ozs/225 g	6 mins.	6 mins.
Zanahorias tiernas, enteras	16 ozs/450 g	15mins.	15 mins.
Flores de Coliflor	12 ozs/340 g	12 mins.	12 mins.
Pechugas de pollo, trozos	16 ozs/450 g	10 mins.	10 mins.
Soya	8 ozs/225 g	5 mins.	7 mins.
Berenjena, pelada y en trozos medianos	12 ozs/340 g	8 mins.	10 mins.
Pescado, filetes congelados	12 ozs/340 g	9 mins.	9 mins.

Alimentos Probados	Cant. del Alimento	Tiempo de Cocción al Vapor	
		1,200 V	900 V
Maíz fresco, 2 mazorcas	2 mazorcas	6 mins.	8 mins.
Habichuelas	12 ozs/340 g	10 mins.	14 mins.
Champiñones	8 ozs/225 g	5 mins.	5 mins.
Mahi Mahi (2 filetes de 6 ozs./170 g) (Base de Vaporera), brócoli (Colador)	12 ozs/340 g	10-12 mins.	12 mins.
Cebolla (en aros)	6 ozs/170 g	5 mins.	5 mins.
Cebollines	8 ozs/225 g	8 mins.	8 mins.
Papas, zanahorias y guisantes	16 ozs/450 g	6 mins.	7 mins.
Papas amarillas pequeñas Idaho	16 ozs/450 g	16 mins.	20 mins.
Langostinos (Base de Vaporera), brócoli y zanahorias (Colador)	16 ozs/450 g	11 mins.	12 mins.
Calabaza tipo Espagueti, cortada por la mitad	16 ozs/450 g	22 mins.	22 mins.
Espinaca	9 ozs/255 g	7 mins.	9 mins.
Guisante Verde	8 ozs/225 g	5 mins.	6 mins.
Camotes, en trozos	12 ozs/340 g	10 mins.	11 mins.
Tomates, enteros	16 ozs/450 g	7 mins.	7 mins.
Zapallito Amarillo	12 ozs/340 g	8 mins.	9 mins.
Zucchini	12 ozs/340 g	9 mins.	10 mins.

Pelar frutas y verduras, como melocotones o tomates, resulta más sencillo tras la cocción durante aproximadamente 6 min. (sin tiempo de espera); sumergir brevemente en agua fría.



Puré de Papas con Brócoli

Rinde 6 porciones

1 libra de papas Yukon Gold, peladas y cortadas en trozos pequeños
 2 tazas de brócoli, sin tallo
 ¾ taza de queso fontina
 ½ taza de leche con poca grasa
 ½ cda. de sal y pimienta

Coloca las papas sobre la base de la vaporera y añade 1 ¾ tazas de agua a la bandeja para agua. Coloca la base de la vaporera sobre la bandeja para agua, cubre y pon al microondas en potencia alta por 5 minutos. Coloca el brócoli en el colador y coloca el colador entre la base de la vaporera y la cubierta. Lleva al microondas y calienta en potencia alta 12 minutos, hasta que las papas estén suaves y puedan pincharse fácilmente con un tenedor. Transfiere el brócoli a la Jarra Prep Essentials® Mix-N-Stor® Plus y haz puré. Añade las papas, queso, leche, sal y pimienta; continúa majando hasta obtener la consistencia deseada. Sirve de inmediato.

Salmón y Chícharos al Vapor

Rinde de 2 a 3 porciones

1¾ tazas de agua
 1 lb. de filetes de salmón rojo
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta fresca molida
 Pimienta roja en granos
 6 oz. de Chícharos

Vierte el agua en la bandeja para agua. Frota el salmón con aceite de oliva y sazónalo con sal, pimienta y granos de pimienta roja. Pon el salmón en la base de la vaporera y coloca ésta sobre la bandeja para agua. Acomoda los Chícharos en la bandeja/colador y colócala sobre la base de la vaporera. Sazona los chícharos con aceite de oliva, sal, pimienta y pimienta roja en granos. Tapa la vaporera y llévala al microondas en potencia alta por 9 minutos, hasta que el salmón se corte fácilmente con un tenedor, tenga una apariencia opaca y alcance una temperatura interna de 145°F/63° C. Saca la olla del microondas y déjala reposar por 5 minutos antes de servir.

Mahi-Mahi con Mojo de Cilantro y Salsa de Naranja

Rinde 2 porciones

1 taza gajos de naranja cortados en dados
 ¼ de taza de chile rojo, cortado en dados
 1 chalote, cortado en dados
 ¼ de taza de cebolla roja, en dados
 ½ chile jalapeño, en dados
 ¼ de taza de cilantro, cortado
 2 cdtas. de jugo de limón
 Sal saborizada con sazón cítrico y pimienta fresca molida, al gusto
 2 filetes de seis oz. de mahi-mahi
 3 tazas de flores de brócoli
 Jugo de 1 lima

Salsa de Naranja

En el Tazón That'sa®, combina los trozos de naranja con el chile rojo, el chalote, la cebolla roja, el jalapeño y el cilantro. Agrega 1 cucharada de jugo de limón, sal y pimienta al gusto, mezcla bien y reserva.

Mahi-mahi y Brócoli

En el recipiente Season-Serve®, sazona el pescado con jugo de lima, sal cítrica y pimienta fresca. Coloca el brócoli en la bandeja/colador y el pescado sazonado en la base de la vaporera. Vierte 1¾ tazas de agua en la bandeja para agua. Coloca la base de la vaporera sobre la bandeja para agua y la bandeja/colador sobre la base. Tapa y lleva al microondas en potencia alta por entre 10 y 12 minutos, o hasta que el pescado se corte fácilmente con un tenedor y tenga una apariencia opaca. Coloca el pescado junto al brócoli en un plato y báñalo con la salsa de naranja.





Albóndigas al Vapor, al Estilo Asiático

Rinde 12 porciones

- ½ taza de arroz crudo
- ½ taza de cebollines picados
- ½ libra de pollo o pavo molido
- 1 Cda. de salsa de soya
- ½ taza de champiñones, finamente picados
- 1 cda. de jengibre pelado, picadito
- 2 cdtas. de maicena
- ½ cda. de aceite de sésamo/ajonjolí

Coloca ½ taza de arroz en el Tazón Wonderlier® de 6 tazas /1.4 L. Llena con agua hasta rebasar 1 pulgada sobre el arroz y deja reposar 1 hora. Escurre el arroz en el Colador Doble y coloca sobre el Plato para Almuerzo Recalentable en el Microondas. Combina el pollo e ingredientes restantes en el Tazón Thatsa®. Revuelve con la Espátula de Silicón para Salsas y forma 12 albóndigas. Recubre las albóndigas con el arroz. Coloca 6 albóndigas en el colador y 6 en la vaporera. Vierte 1¾ tazas de agua en la bandeja para agua. Coloca la Vaporera sobre la Bandeja para agua y el Colador sobre la Vaporera. Cubre, coloca al microondas y calienta en potencia alta de 15 a 20 minutos hasta que el arroz quede suave. Sirve con Salsa de Maní.

Camarones al Vapor

Rinde de 4 a 6 porciones

- 1¾ tazas de agua
- 1 lb. de camarones, pelados y sin vena
- Jugo de 1 lima
- Sal saborizada con sazón de limón
- Pimienta fresca molida
- 1 limón, rebanado
- 1 lima, rebanada

Coloca los camarones en el recipiente Season-Serve®. Rocíalos con el jugo de lima, la sal saborizada y la pimienta fresca molida, y mezcla con las rebanadas de limón. Deja marinar en el refrigerador por 15 minutos. Llena la bandeja para agua y coloca la base de la vaporera sobre la bandeja. Coloca una mitad de los camarones en la base de la vaporera y la otra mitad sobre la bandeja/colador. Tapa y lleva al microondas en potencia alta por 8 minutos o hasta que los camarones adquieran un color rosa. Deja reposar por 5 minutos antes de servir. Pueden comerse fríos o calientes.



Félicitations et merci d'avoir choisi l'Intelli-Vap de Tupperware®. Ce produit innovateur bloque les micro-ondes qui cuisent normalement les aliments et les oriente vers le réservoir d'eau pour créer de délicieux repas nutritifs cuits à la vapeur en quelques minutes. Nous sommes confiants que ce produit deviendra rapidement votre ustensile favori pour une cuisine de gourmet.

Technologie de pointe :

L'Intelli-Vap Tupperware® est un produit remarquable qui cuit vraiment les aliments à la vapeur.

En dirigeant les micro-ondes loin des aliments et dans l'eau du réservoir (4), seule l'eau est chauffée. L'eau chauffée se transforme en vapeur qui cuit le contenu à l'intérieur du bol éleveur (3) et du plat/passoire (2). Le bol éleveur (3) et le plat/passoire (2) se superposent et cuisent à la vapeur deux aliments à la fois, ou bien le bol éleveur (3) peut être utilisé seul pour cuire à la vapeur des aliments volumineux comme le chou-fleur.

Cuisine bien-être

La cuisson à la vapeur permet une cuisine sans matière grasse tout en conservant les éléments nutritifs, les acides gras et les vitamines. La couleur des aliments est vive, la texture reste ferme, les saveurs naturelles sont améliorées et les goûts sont remarquables. Cuisinez tout un repas en mettant vos légumes dans le bol éleveur (3) et le poisson ou la volaille dans le plat/passoire (2).

Note : Reportez-vous toujours aux instructions de cuisson pour cuire des aliments seuls ou en superposition et combinés.

Cuisson polyvalente

Vous pouvez cuire à la vapeur dans votre Intelli-Vap Tupperware® n'importe quel type d'aliments comme des légumes et des fruits frais, du poisson et de la volaille, et vous pouvez aussi réchauffer les restes ou cuire à la vapeur des aliments congelés.



Superbe conception

Grâce à l'élégance de sa conception et à sa couleur, l'Intelli-Vap Tupperware® convient pour servir directement sur la table. Il suffit de vider tout reste d'eau dans le réservoir (4), de remettre le bol éleveur (3) sur le réservoir (4) et de mettre le plat/passoire (2) sur le couvercle retourné (1). Mettez-les toujours sur un dessous-de-plat pour protéger la surface de la table.

Conseils et astuces

- Choisir des légumes et fruits de qualité — de préférence de saison, car ils contiendront davantage de vitamines s'ils viennent d'être récoltés.
- Les ingrédients congelés sont une bonne alternative aux fruits et légumes frais car ils ont des qualités très nutritives. On peut cuire à la vapeur les aliments congelés en ajustant le temps de cuisson comme indiqué dans les instructions de cuisson. Pour de meilleurs résultats, éviter des morceaux d'aliments congelés épais.
- S'assurer de ménager de l'espace entre les aliments pour permettre à la vapeur de circuler.
- Les aliments plus épais prennent plus longtemps à cuire à la vapeur. Pour de meilleurs résultats, couper les aliments afin que tous les morceaux soient de taille semblable.
- Retirer les tiges épaisses du chou, du chou-fleur et du brocoli.
- Mariner le poisson ou la viande avant de les cuire à la vapeur ou ajouter des garnitures, des assaisonnements ou des sauces améliorera sensiblement la saveur et l'apparence.
- Pour la cuisson en superposition, placer les ingrédients durs dans le bol à étuver (3) et les aliments tendres, le poisson ou la viande dans le plat/passoire (2). Conseil : Mettre une feuille de laitue sous le poisson pour faciliter le nettoyage du plat.
- Laisser reposer au moins cinq minutes après la cuisson, en gardant à couvert jusqu'au moment de servir afin que les aliments restent chauds. Pour arrêter le processus de cuisson à la vapeur (recommandé pour les légumes verts), vider l'eau qui reste dans le réservoir (4).
- Chaque fois que vous arrêtez le four à micro-ondes pour surveiller la cuisson, vérifier le niveau de l'eau dans le réservoir (4) pour s'assurer qu'il y a de l'eau jusqu'à la ligne de remplissage de 1 ¼ tasse/400 mL. Si de l'eau est ajoutée, laisser cuire une minute supplémentaire afin que l'eau se retransforme en vapeur.
- Les œufs dans leur coquille, le riz, les pâtes, la pâtisserie ou les aliments croustillants ne conviennent pas pour la cuisson à la vapeur dans l'Intelli-Vap Tupperware®.

Nettoyage

- Bien nettoyer le produit après chaque utilisation avec une éponge non abrasive ou au lave-vaisselle.
- Des taches peuvent apparaître, mais cela n'affectera pas la performance du produit. Pour éviter la décoloration, il est recommandé de ne pas utiliser d'épices colorées comme le cari.

- Pour retirer les dépôts calcaires dans le réservoir à eau (4), faire bouillir du vinaigre blanc dans une casserole sur la cuisinière et verser dans le réservoir à eau (4). Laisser reposer 30 minutes, jeter le vinaigre et laver avec une brosse ou une éponge non abrasive.

Veillez lire attentivement les instructions et mise en garde et les garder comme référence :

- 1. NE PAS UTILISER DANS UN FOUR À MICRO-ONDES DE PLUS DE 1 200 WATTS.**
2. Ne pas cuire plus de 25 minutes à la fois. Laisser le produit et le four à micro-ondes refroidir avant de réutiliser.
3. Toujours verser de l'eau froide dans le réservoir à eau (4) et s'assurer qu'il ne soit jamais vide. Toujours remplir au moins jusqu'à la ligne de remplissage de 1 ¼ tasse/400 mL minimum.
4. Toujours mettre le produit au moins à 2 po/5 cm de distance des parois et du plafond du four à micro-ondes. Si votre four à micro-ondes est équipé d'un plateau ou d'une étagère, les retirer du four et mettre l'Intelli-Vap Tupperware® directement sur le fond de votre four à micro-ondes. Si le four à micro-ondes est doté d'un plateau tournant, toujours centrer le produit sur le plateau tournant et s'assurer que le plateau tourne.

Puissance du four

Ne pas dépasser 1 200 Watts. Si vous n'êtes pas certain/e de la puissance du four micro-ondes que vous utilisez, veuillez vous référer au manuel du fabricant ou faire le test suivant tout simple. Dans votre four micro-ondes à pleine puissance (100 %), faire bouillir une tasse (8 oz liq./250 mL) d'eau à température de la pièce (environ 75 °F/24 °C.)

- Si votre micro-ondes a une puissance de 900 watts ou moins, l'eau mettra plus de 2 minutes à bouillir.
- Si votre micro-ondes a une puissance de 900 à 1 200 watts, l'eau bouillira en 1 min. 35 à 2 minutes.
- Si votre micro-ondes a une puissance de plus de 1 200 watts, l'eau bouillira en moins de 1 min. 35. Si c'est le cas, NE PAS utiliser l'Intelli-Vap!

AVERTISSEMENT :

- 1. Cuire à plus de 1 200 watts peut faire fondre le réservoir ou d'autres pièces du produit.**
- 2. Cuire plus de 25 minutes fera baisser le niveau d'eau et pourrait faire fondre le réservoir à eau.**
- 3. L'ajout de moins de 1 ¼ tasse/400 mL d'eau dans le réservoir pourrait faire fondre le réservoir.**
- 4. Le fait de placer le produit plus près des parois que recommandé dans les**

instructions (moins de 2 po/5 cm) pourrait faire fondre le couvercle supérieur.

- L'Intelli-Vap Tupperware® ne peut s'utiliser que dans le four à micro-ondes. Ne pas utiliser au four traditionnel. Dans les fours multi-fonctions, s'assurer que la fonction gril ou convection n'est pas activée par inadvertance pendant le processus de cuisson aux micro-ondes, car cela endommagera le produit.
- Toujours s'assurer que le réservoir à eau (4), le bol étuveur (3), le couvercle (1) et le plat/passoire facultatif (2) sont correctement assemblés. Ne jamais utiliser le plat/passoire (2) sans le bol étuveur (3).
- Pour les aliments à teneur élevée en eau comme les feuilles d'épinard, les champignons, les moules, les bettes ou des aliments congelés, remplir le réservoir à eau (4) avec 1 ½ tasse/350 mL d'eau pour éviter le débordement pendant la cuisson à la vapeur.
- Ne jamais remplacer l'eau par du vin, du sirop, de l'huile, du jus, de la soupe ou du bouillon gras.
- Ne pas trop remplir le bol étuveur (3) ou le plat/passoire (2) et s'assurer que le couvercle (1) est fermé correctement.
- Ne pas laisser le produit sans surveillance pendant la cuisson.
- Le produit et le contenu seront très chauds après la cuisson à la vapeur. Toujours utiliser des gants pour le four et soulever le produit par les poignées du réservoir à eau (4). Toujours retirer le couvercle loin de vous à l'aide des deux poignées intégrées.
- Faire attention en vidant le reste d'eau chaude du réservoir à eau (4).
- Toujours utiliser un dessous-de-plat sous le produit pour protéger la table.
- Utiliser seulement des ustensiles en plastique pour éviter les égratignures.

Garantie

L'Intelli-Vap Tupperware® est fabriqué avec beaucoup de soin et de précision avec des matériaux de qualité les plus raffinés, approuvés pour une utilisation au contact avec les aliments. L'Intelli-Vap Tupperware® est couvert par la même garantie à vie limitée que tous les produits Tupperware, ce qui vous assure de recevoir un remplacement en cas de défaut de fabrication ou d'imperfection des matériaux du produit, sous des conditions d'utilisation domestique normale.

Instructions de cuisson à la vapeur

Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif et pour une préparation al dente. Vous pouvez les ajuster selon vos goûts.

- Remplir le réservoir d'eau (4) jusqu'à la ligne de remplissage minimum de 1 ¾ tasse/400 mL.
- S'assurer que toutes les pièces sont assemblées et superposées correctement pour obtenir des résultats optimaux.
- **Régler le micro-ondes sur une puissance maximum de 1 200 watts.**
- Laisser reposer 5 minutes après la cuisson à la vapeur. Dans le cas d'une cuisson à la vapeur à 900 watts, prolonger le temps de repos à 10 minutes pour des résultats similaires.

Aliments testés	Quantité	Temps de cuisson vapeur	
		1 200 W	900 W
Courge poivrée	16 oz/450 g	10 min	10 min
Pommes	16 oz/450 g	6 min	6 min
Artichauts, petits	8 oz/225 g	5 min	5 min
Asperges, épaisses	8 oz/225 g	7 min	8 min
Asperges, fines	8 oz/225 g	5 min	6 min
Pétoncle de baie	16 oz/450 g	6min	6min
Brocoli (Passoire) et pommes de terre Yukon Gold (Bol étuveur)	16 oz/450 g	14 min	17 min
Brocoli	12 oz/340 g	12 min	14 min
Brocoli (Passoire), petites pommes de terre rouges (Bol étuveur)	16 oz/450 g	12 min	15 min
Chou de Bruxelles	16 oz/450 g	12 min	12 min
Courge musquée	16 oz/450 g	10 min	10 min
Chou, tranché	8 oz/225 g	6 min	6 min
Carottes, petites, entières	16 oz/450 g	15min	15 min
Fleurons de chou fleur	12 oz/340 g	12 min	12 min
Poitrines de poulet, en morceaux	16 oz/450 g	10 min	10 min
Edamame	8 oz/225 g	5 min	7 min
Aubergine, épluchée et coupé en dés moyens	12 oz/340 g	8 min	10 min
Poisson, filets congelés	12 oz/340 g	9 min	9 min

Aliments testés	Quantité	Temps de cuisson vapeur	
		1 200 W	900 W
Maïs frais, 2 épis	2 ears	6 min	8 min
Haricots verts	12 oz/340 g	10 min	14 min
Champignons	8 oz/225 g	5 min	5 min
Mahi Mahi (deux filets de 6 oz/170 g) (Bol étuveur), brocoli (Passoire)	12 oz/340 g	10-12 min	12 min
Oignons, en rondelles	6 oz/170 g	5 min	5 min
Petits oignons blancs	8 oz/225 g	8 min	8 min
Pommes de terre, carottes, petits pois	16 oz/450 g	6 min	7 min
Pommes de terre, petites, jaunes, idaho	16 oz/450 g	16 min	20 min
Crevettes (Bol étuveur), brocoli et carottes (Passoire)	16 oz/450 g	11 min	12 min
Courge spaghetti, coupée en deux	16 oz/450 g	22 min	22 min
Épinards	9 oz/255 g	7 min	9 min
Pois sugar snap	8 oz/225 g	5 min	6 min
Patates douces, en cubes	12 oz/340 g	10 min	11 min
Tomates, entières	16 oz/450 g	7 min	7 min
Courge jaune	12 oz/340 g	8 min	9 min
Courgette	12 oz/340 g	9 min	10 min

Astuce : Il sera plus facile d'éplucher des fruits et des légumes tels que les tomates ou les pêches après une cuisson à la vapeur d'environ 6 min (sans temps de repos) et un bref refroidissement dans de l'eau froide.

**Purée brocoli-pommes de terre**

Donne 6 portions

1 lb de pommes de terre Yukon Gold, épluchées et coupées en petits morceaux
 2 tasses de fleurons de brocoli
 ¾ tasse de fromage Fontina
 ½ tasse de lait faible en gras
 ½ c. à thé de sel et de poivre

Mettre les pommes de terre dans le bol étuveur et ajouter 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir, couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 5 minutes. Remplir la passoire supérieure de brocoli et mettre la passoire supérieure entre le bol étuveur et le couvercle. Mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles et puissent être percées facilement avec une fourchette. Transférer le brocoli dans un Super pichet gradué Essentiel et écraser grossièrement en purée. Ajouter les pommes de terre, le fromage, le lait, le sel et le poivre et continuer d'écraser en purée à la consistance désirée. Servir immédiatement.

Saumon et pois mange-tout étuvés

Donne 2-3 portions

1 ¾ tasse d'eau
 1 lb de filet de saumon sockeye
 huile d'olive
 sel et poivre fraîchement moulu
 grains de poivre roses
 6 oz de pois mange-tout

Verser l'eau dans le réservoir. Mettre le saumon dans le bol étuveur et mettre en place au dessus du réservoir. Badigeonner le saumon d'huile d'olive et assaisonner de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Mettre les pois mange-tout dans la passoire supérieure et la disposer au dessus du bol étuveur. Assaisonner les pois d'huile d'olive, de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Couvrir; mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 9 minutes jusqu'à ce que le saumon se détache facilement avec une fourchette, soit opaque et

atteigne une température interne de 145° F/63° C. Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Mahi-mahi Mojo à la coriandre et salsa à l'orange

Donne 2 portions

1 tasse d'orange navel, en dés
 ¼ tasse de poivron rouge, en dés
 1 échalote, en dés
 ¼ tasse d'oignon rouge, en dés
 ½ piment jalapeno, en dés
 ¼ tasse de coriandre, hachée
 2 c. à soupe de jus de citron
 sel assaisonné aux agrumes et poivre fraîchement moulu, au goût
 2 filets de mahi-mahi de 6 oz
 3 tasses de fleurons de brocoli
 Jus de 1 lime

Salsa à l'orange

Dans un Bol Grand-mère®, combiner les dés d'orange, de poivron rouge, d'échalote, d'oignon rouge, de piment jalapeno et la coriandre. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron; saler et poivrer au goût; bien mélanger et mettre de côté.

Mahi-mahi et brocoli

Dans un Plat à mariner, assaisonner le poisson avec le jus de lime, le sel assaisonné et le poivre fraîchement moulu. Mettre le brocoli dans la passoire supérieure et le poisson assaisonné dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir; mettre aux micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement et soit opaque. Mettre le poisson et le brocoli sur un plat de service et garnir de salsa à l'orange.





Boules de viande asiatiques

Donne 12 boules

- ½ tasse de riz non cuit
- ½ tasse d'oignons verts émincés
- ½ lb de poulet ou de dinde, haché
- 1 c. à soupe de sauce soja
- ½ tasse de champignons, finement hachés
- 1 c. à thé de gingembre, épluché et émincé
- 2 c. à thé de fécule de maïs
- ½ c. à thé d'huile de sésame

Mettre ½ tasse de riz dans un Bol étonnant de 6 tasses/1,4 L. Couvrir d'eau jusqu'à 1 pouce au-dessus du riz et laisser reposer 1 heure. Égoutter le riz dans la passoire double et le mettre sur une Assiette à dîner pour micro-ondes. Combiner le poulet et le reste des ingrédients dans un Bol Grand-mère®. Bien remuer à l'aide d'une Spatule en silicone et former 12 boules. Rouler les boules dans le riz. Mettre 6 boules dans la passoire supérieure et 6 boules dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir; mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servir avec une sauce aux arachides.

Crevettes étuvées

Donne 4-6 portions

- 1 ¾ tasse d'eau
- 1 lb de crevettes, décortiquées et déveinées
- jus de 1 lime
- sel assaisonné à la lime
- poivre fraîchement moulu
- 1 citron, tranché
- 1 lime, tranchée

Mettre les crevettes dans un Plat à mariner. Les saupoudrer de jus de lime, de sel assaisonné et de poivre fraîchement moulu, remuer avec les tranches de citron et de lime. Réfrigérer et mariner pendant 15 minutes. Remplir le réservoir avec l'eau et mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau. Mettre la moitié des crevettes dans le bol étuveur et l'autre moitié dans la passoire supérieure. Couvrir; mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses. Laisser reposer 5 minutes avant de servir chaud ou froid.

