

Ham and Cheese Panini [Serves 1]

Ingredients:

2 slices of thick crusty bread
olive oil
1 Tbsp mustard
2 slices ham
75g Cheddar cheese, sliced or grated

Method:

Pre-heat microwave dish.

In the meantime, prepare the panini by brushing the exterior of the bread slices with a little olive oil. Spread a coating of mustard onto the bread and then add the ham and cheese slices. Cover with the remaining slice of bread.

Place sandwich into pre-heated crisper dish, cover with lid and cook on high heat for 3.5 minutes.

Red Pepper Quesadilla [Serves 1]

Ingredients:

1 red pepper, sliced
2 soft flour tortilla
100g Cheddar cheese, grated
1 spring onion, finely chopped
Vegetable oil

Method:

Pre-heat microwave dish.

Place red pepper strips into the dish and place lid onto dish. Cook on high heat for 2 minutes.

Remove red pepper strips from the dish. Brush tortilla lightly with oil and place into base of the dish. Top with the pepper strips, cheese and spring onions. Place remaining tortilla into the dish and then cover with the lid.

Cook on high heat for 3.5 minutes.

Cut into triangles and serve with salad and salsa.

Asian Style Salmon [Serves 2]

Ingredients:

60 – 140 g salmon steaks, frozen, no more than 12mm thick
Salt
1 Tbsp honey
1 Tbsp soy sauce
1 tsp ginger, grated
1 clove garlic, very finely chopped
1/2 tsp toasted sesame oil
1 tsp orange zest
1/2 tsp dried chilli

Method:

Pre-heat microwave dish.

Place salmon into dish and season with salt. Cook on high heat for 9 minutes.

In a small bowl combine honey, soy sauce, ginger, garlic, sesame oil, orange zest and chilli.

Place cooked salmon onto a plate and drizzle with sauce.

F

Panini jambon-fromage [Pour 1 personne]

Ingrédients :

2 tartines épaisses de pain de campagne
huile d'olive
1 cuiller à soupe de moutarde
2 tranches de jambon
75 g de fromage en tranches ou râpé

Méthode

Préchauffez le plat à micro-ondes.

Pendant ce temps, préparez le panini en badigeonnant d'un peu d'huile d'olive la face externe des tartines. Étalez de la moutarde sur le pain et ajoutez le jambon et le fromage. Recouvrez avec la seconde tartine. Placez le sandwich dans le plat croustilleur préchauffé, couvrez et cuisez à température élevée pendant 3,5 mn.

Quesadilla au poivron rouge [Pour 1 personne]

Ingrédients :

1 poivron rouge découpé en lamelles
2 tortillas souples
100 g fromage râpé
1 oignon blanc finement émincé
Huile végétale

Méthode

Préchauffez le plat à micro-ondes.

Disposez les lamelles de poivron rouge dans le plat et couvrez. Cuisez à température élevée pendant 2 mn. Retirez les lamelles de poivron rouge du plat. Badigeonnez d'un peu d'huile la tortilla et placez-la au fond du plat. Disposez dessus les lamelles de poivron rouge, le fromage et l'oignon blanc. Posez la seconde tortilla dans le plat et couvrez. Cuisez à température élevée pendant 3,5 mn. Coupez en triangles et servez accompagné d'une salade et de salsa.

Saumon à l'orientale [Pour 2 personnes]

Ingrédients :

60 à 140 g de darnes de saumon congelées, maximum 12 mm d'épaisseur
Sel
1 cuiller à soupe de miel
1 cuiller à soupe de sauce de soja
1 cuiller à café de gingembre râpé
1 gousse d'ail, très finement émincée
1/2 cuiller à café d'huile de sésame grillé
1 cuiller à café de zeste d'orange
1/2 cuiller à café de piment séché

Méthode :

Préchauffez le plat à micro-ondes.

Disposez le saumon dans le plat et salez. Cuisez à température élevée pendant 9 mn.

Dans un petit bol, mélangez le miel, la sauce de soja, le gingembre, l'ail, l'huile, le zeste d'orange et le piment. Disposez le saumon cuit sur une assiette et arrosez de sauce.

D

Schinken-Käse-Panini [Für 1 Portion]

Zutaten :

2 dicke Scheiben Brot mit Kruste

Olivienöl

1 EL Senf

2 Scheiben Schinken

75 g Cheddar-Käse, in Scheiben geschnitten oder gerieben

Zubereitung :

Die Außenseite der Brotscheiben in der Zwischenzeit mit etwas Olivienöl bestreichen.

Das Brot auf der Innenseite mit Senf bestreichen und anschließend mit Schinken und Käse belegen.

Mit der verbleibenden Brotscheibe bedecken. Das Sandwich in die vorgewärmte Knusperform legen, mit dem Deckel verschließen und auf hoher Hitzstufe 3,5 Minuten garen.

Quesadilla mit rotem Paprika [Für 1 Portion]

Zutaten :

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

2 weiche Tortillas

100 g Cheddar-Käse, gerieben

1 Salatzebel, fein geschnitten

Pflanzenöl

Zubereitung :

Mikrowellenform vorwärmen. Paprikastreifen in die Form geben und diese mit dem Deckel verschließen. Bei hoher Hitzstufe 2 Minuten garen. Paprikastreifen aus der Form nehmen. Eine Tortilla leicht mit Öl bestreichen und auf den Boden der Form legen. Mit den Paprikastreifen, Käse und Salatzebelstücken belegen. Die verbleibende Tortilla in die Form geben und diese mit dem Deckel verschließen. Bei hoher Hitzstufe 3,5 Minuten garen. In Dreiecke schneiden und mit Salat und Salsa servieren.

Asien-Lachs [Für 2 Portionen]

Zutaten :

Gefrorene Lachssteaks, 60 - 140 g, maximal 12 mm dick

Salz

1 EL Honig

1 EL Sojasauce

1 EL gemahlener Ingwer

1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

1/2 TL getoastetes Sesamöl

1 TL geriebene Orangenschale

1/2 TL getrocknete Chilischote

Zubereitung :

Mikrowellenform vorwärmen. Lachs in die Form geben und mit Salz würzen. Bei hoher Hitzstufe 9 Minuten garen. Honig, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesamöl, Orangenschale und Chilischote in einer kleinen Schale vermengen. Gegarten Lachs auf einen Teller geben und mit Sauce beträufeln.

 LAKELAND

microwave
crisper dish

recipes