

Världens snabbaste trerättersmiddag med Quooker

Bra råvaror, ett härligt recept och den kokande vattenkranen Quooker i köket är världens snabbaste väg till en delikat trerättersmiddag. På mindre än 10 minuter har du kreerat kvällens höjdpunkt med minimal energiförbrukning.

De flesta människor tycker att fixet med vardagsmiddag är en transportsträcka - det tar tid, maten blir i de flesta fall ganska tråkigt och sällan variationsrik, hungriga ungar med skrikande magar, ja listan kan bli lång. Men det finns en genväg, holländska Quooker har tagit fram ett recept som visar hur man snabbt kan laga en trerättersmiddag som lyfter en vardagskväll till en högtid med familjen eller i goda vänner lag på endast 10 minuter. De tre rätterna: torsk med cous-cous, kycklingsoppa med nudlar och desserten med smaksatta bär med glass är dessutom nyttiga och kräver minimalt med energi för att laga.

Världens snabbaste recept för 4 personer

Förrätt - *Torsk med cous-coussallad*

Ingredienser: 300 g torskfilé, 2 dl couscous, ½ paket ruccolasallad, lime, dina favoritnötter, olja, salt och peppar, 1 sked smör

Skär fisken i tunna bitar, krydda med limeskal, salt/peppar, pressa saften av en halv lime över. Täck fisken med kokande vatten från Quookern över och låt den sjuda. Blanda en del couscous med två delar kokande vatten från Quookern. Rör ned lite smör, salt, peppar och olja, låt grynen svälla. Täck över med kokande vatten och låt det sjuda i 2-3 min. Använd en stavmixer och mosa ärtorna till puré som blandas i den färdiga couscousen. Blanda sallad med olja, rostade nötter, salt och den andra limebiten. Placera fisken ovanpå couscousen och salladen.

Huvudrätt - *Kycklingsoppa med nudlar*

Ingredienser: Kycklingfilé, nudlar, sweet chili sås, söt sojasås, morot, sockerärter, sellerirot, lök, persilja, gräslök samt salt och peppar

Skär kycklingen i små, tunna tärningar och lägg den i en eldfastform, häll över kokande vatten från Quookern. Samtidigt låter du nudlarna svälla in en annan kastrull. Häll därefter kokande vatten över de strimlade grönsakerna och låt sjuda i 4-5 min. Därefter häller du av vattnet ur alla tre grytorna, blandar innehållet i en gryta och håller över kokande vatten. Tillsätt hackad persilja och gräslök, sweet chili, söt sojasås och lime efter behov. Smaka av med salt och peppar.

Dessert – *Glass*

Ingredienser: Olika bär som hallon, blåbär, röda vinbär och jordgubbar, vaniljstång, lite chili, ingefära, citronmeliss, lime, citron och socker

Finhacka vaniljstång, chili och ingefära. Passa på att skrapa ur frön från vaniljstång och chili. Blanda med socker, limeskal, finhackad citronmeliss och citronsaft. Häll kokande vatten från Quookern över och blanda ned tillsammans med bären. Servera med vaniljglass och dekorera med citronmeliss.

Fakta om Quooker – den kokande vattenkranen

- Monteras vid sidan om din vanliga vattenkran
- Kranen finns i flera modeller och utföranden: Krom, matt krom, rostfri stållook, borstad krom, förgylld och i brons
- Barnsäker tryck-och-vridkran
- Vakuumisolerad vattenbehållare diskret placerad under diskbänken
- Kapacitet: 15-70 liter per timme beroende på val av modell
- Energiförbrukning: 10-20 watt i timmen, ca 30 öre om dagen i stand-by-läge

Läs mer om Quooker på: www.quooker.se

För mer info, kontakta

Rickard Wutzler, Country Manager Sverige, telefon 0451-132 71, rw@quooker.se