



Λειτουργίες Κοψίματος

Χρησιμοποιήστε αυτό τον πίνακα ως οδηγό για το κόψιμο των υλικών σας. Οι ποσότητες των υλικών μπορούν να προσαρμοστούν στην ποσότητα που χρειάζεστε. Για κάποια υλικά (π.χ. ξηρούς καρπούς), το αποτέλεσμα θα είναι πιο ομοιόμορφο εάν το κόψιμο γίνει σε δόσεις αντί να αυξήσετε την ποσότητα. Όταν σας δίδεται η επιλογή χρόνου, χρησιμοποιήστε το μεγαλύτερο χρόνο για πιο ψιλοκομμένο ή φιλοαλεσμένο αποτέλεσμα.

Άλεσμα

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος/ταχύτητα	Συμβουλές και τεχνικές
Καρότα, ρέβες ή κινέζικα ραπανάκια (daikon)	100–180 γρ., σε κομμάτια (4 εκ.)	3–4 δευτ./ταχύτητα 5	
	200–450 γρ., σε κομμάτια (4 εκ.)	4–6 δευτ./ταχύτητα 5	
	500–700 γρ., σε κομμάτια (4 εκ.)	5–7 δευτ./ταχύτητα 5	
Λευκό/κόκκινο λάχανο (κραμπί), φιλοκομμένο	200–400 γρ., σε κομμάτια	6–8 δευτ./ταχύτητα 5	
Λευκό/κόκκινο λάχανο (κραμπί), χοντροκομμένο	200–400 γρ., σε κομμάτια	2–4 δευτ./ταχύτητα 5	
Μήλα	100–300 γρ., κομμένα στα 4	2–3 δευτ./ταχύτητα 4.5	
	350–600 γρ., κομμένα στα 4	3–4 δευτ./ταχύτητα 4.5	
Δαμάσκηνα (όχι πολύ ώριμα αλλά ούτε άγουρα)	200–300 γρ., κομμένα στα 4	3–5 δευτ./ταχύτητα 4.5	
	350–600 γρ., κομμένα στα 4	4–6 δευτ./ταχύτητα 4.5	
Αχλάδια, νεκταρίνια, χρυσόμηλα (όχι πολύ ώριμα αλλά ούτε άγουρα)	200–300 γρ., κομμένα στα 4	3–5 δευτ./ταχύτητα 4.5	
	350–600 γρ., κομμένα στα 4	4–6 δευτ./ταχύτητα 4.5	
Μαύρη σοκολάτα, χοντροαλεσμένη	70–200 γρ., σε κομμάτια	3–4 δευτ./ταχύτητα 7	• Για χοντρά κομμάτια σοκολάτας, χρησιμοποιήστε το μεγαλύτερο προτεινόμενο χρόνο και προσθέστε 1–2 δευτερόλεπτα εάν χρειάζεται.
	250–300 γρ., σε κομμάτια	4–5 δευτ./ταχύτητα 7	
Σοκολάτα γάλακτος, χοντροαλεσμένη	70–100 γρ., σε κομμάτια	3–4 δευτ./ταχύτητα 6	• Για χοντρά κομμάτια σοκολάτας, χρησιμοποιήστε την ταχύτητα 7.
	150–200 γρ., σε κομμάτια	4 δευτ./ταχύτητα 6	
	250–300 γρ., σε κομμάτια	4–5 δευτ./ταχύτητα 6	
Λευκή σοκολάτα, χοντροαλεσμένη	70–200 γρ., σε κομμάτια	2–3 δευτ./ταχύτητα 7	• Για χοντρά κομμάτια σοκολάτας, χρησιμοποιήστε το μεγαλύτερο προτεινόμενο χρόνο και προσθέστε 1–2 δευτερόλεπτα εάν χρειάζεται.
	230–300 γρ., σε κομμάτια	4 δευτ./ταχύτητα 7	

Άλεσμα, συνέχεια

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος/ταχύτητα	Συμβουλές και τεχνικές
Μαύρη σοκολάτα, ψιλοαλεσμένη	70–200 γρ., σε κομμάτια	10–12 δευτ./ταχύτητα 8	• Όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος, τόσο πιο ψιλό θα είναι το άλεσμα.
	250–300 γρ., σε κομμάτια	12–15 δευτ./ταχύτητα 8	
Σοκολάτα γάλακτος, ψιλοαλεσμένη	70–200 γρ., σε κομμάτια	6–7 δευτ./ταχύτητα 8	• Όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος, τόσο πιο ψιλό θα είναι το άλεσμα.
	250–300 γρ., σε κομμάτια	7–9 δευτ./ταχύτητα 8	
Λευκή σοκολάτα, ψιλοαλεσμένη	70–200 γρ., σε κομμάτια	6–8 δευτ./ταχύτητα 8	• Όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος, τόσο πιο ψιλό θα είναι το άλεσμα.
	250–300 γρ., σε κομμάτια	8–9 δευτ./ταχύτητα 8	
Φρυγανιά, χοντροτριμμένη	100 γρ. ψωμί, φρέσκο, σε κομμάτια (3 εκ.)	3–10 δευτ./ταχύτητα 6	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε είδος ψωμιού. • Μπορείτε να προσθέσετε αρωματικά βότανα ή σκόρδο στο ψωμί πριν το αλέσετε. • Η φρυγανιά που αλέστηκε από ξερό ψωμί διατηρείται για αρκετές εβδομάδες εάν τη βάλετε μέσα σε αεροστεγές δοχείο. • Η αλεσμένη φρυγανιά από φρέσκο ψωμί πρέπει να διατηρείται στην κατάψυξη.
	Φρυγανιά, ψιλοτριμμένη	100 γρ. ψωμί, σε κομμάτια (3 εκ.)	
Πατάτες και γλυκοπατάτες	200–500 γρ., σε κομμάτια	4–7 δευτ./ταχύτητα 5	• Ο χρόνος κοψίματος εξαρτάται από το είδος πατάτας που έχετε.
	600–800 γρ., σε κομμάτια	5–10 δευτ./ταχύτητα 5	
Τυρί, ημίσκληρο (π.χ. γραβιέρα, εμεντάλ)	70–300 γρ., σε κομμάτια (2–3 εκ.)	5–14 δευτ./ταχύτητα 7	• Όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος, τόσο πιο ψιλό θα είναι το άλεσμα.
	Τυρί παρμεζάνα (ή άλλο σκληρό τυρί)	50–70 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.)	
	100–250 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.)	12–20 δευτ./ταχύτητα 10	• Αφαιρέστε το σκληρό εξωτερικό περίβλημα πριν το άλεσμα.



Κόψιμο/ Θρυμματισμός/Ψιλοκόψιμο

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος/ταχύτητα	Συμβουλές και τεχνικές
Φρέσκα αρωματικά βότανα (π.χ. μαϊντανός, κόλιανδρος, φασκόμηλο, θυμάρι, δυόσμος)	5 γρ., μόνο τα φύλλα, πλυμένα και στεγνά	3–4 δευτ./ταχύτητα 6	• Όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος, τόσο πιο ψιλοκομμένο θα είναι το αποτέλεσμα.
	10–25 γρ., μόνο τα φύλλα, πλυμένα και στεγνά	4–6 δευτ./ταχύτητα 6	
	30–40 γρ., μόνο τα φύλλα	5–9 δευτ./ταχύτητα 6	
Άνηθος	5–40 γρ., μόνο τα φύλλα, πλυμένα και στεγνά	4 δευτ./ταχύτητα 8	• Αν χρειάζεται κι άλλο κόψιμο: Καθαρίστε τα τοιχώματα του κάδου με τη σπάτουλα και κόψτε ξανά 2 δευτ./ταχύτητα 8
Δεντρολίβανο	5–30 γρ., μόνο τα φύλλα	10 δευτ./ταχύτητα 8, καθαρίστε τα τοιχώματα του κάδου με τη σπάτουλα και μετά ακόμη 5 δευτ./ταχύτητα 8	• Το ποσοστό υγρασίας στο δεντρολίβανο ποικίλει.
Ανάμεικτα φρέσκα αρωματικά βότανα	20–30 γρ., μόνο τα φύλλα	3–4 δευτ./ταχύτητα 7	
Σκόρδο	1 σκελίδα	2 δευτ./ταχύτητα 8	
	10–20 γρ.	3 δευτ./ταχύτητα 8	
	25–70 γρ.	3 δευτ./ταχύτητα 5	
	100 γρ.	3–5 δευτ./ταχύτητα 5	
Κρεμμύδι	30–70 γρ., κομμένο στη μέση	3–4 δευτ./ταχύτητα 5	• Αν τα κρεμμύδια σας είναι μεγάλα, κόψτε τα στα 4.
	100–200 γρ., κομμένο στη μέση	4 δευτ./ταχύτητα 5	
	220–350 γρ., κομμένο στη μέση	4–5 δευτ./ταχύτητα 5	
	400–500 γρ., κομμένα στα 4	5–6 δευτ./ταχύτητα 5	
Θρυμματισμένος πάχος	200–550 γρ. παγάκια	3–8 δευτ./ταχύτητα 5	• Ο χρόνος εξαρτάται από το μέγεθος που έχουν τα παγάκια και το επιθυμητό αποτέλεσμα. • Αν θέλετε αυξήστε την ποσότητα, όμως δεν πρέπει να ξεπερνά την ένδειξη του 1L.
Βοδινό	300 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.), μερικώς κατεψυγμένο	10–13 δευτ./ταχύτητα 8	• Για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, κόψτε το κρέας σε κομμάτια ίδιου μεγέθους και καταψύξτε για 60 λεπτά
	500 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.), μερικώς κατεψυγμένο	13–16 δευτ./ταχύτητα 8	

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος/ταχύτητα	Συμβουλές και τεχνικές
Χοιρινό	300 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.), μερικώς κατεψυγμένο	8–10 δευτ./ταχύτητα 6	
	500 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.), μερικώς κατεψυγμένο	12–14 δευτ./ταχύτητα 6	
Πουλερικά (λευκό κρέας)	300 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.), μερικώς κατεψυγμένο	5–6 δευτ./ταχύτητα 6	
	500 γρ., σε κομμάτια (3 εκ.), μερικώς κατεψυγμένο	7–8 δευτ./ταχύτητα 6	
Αρνί	300 γρ., χωρίς ίνες, σε κομμάτια (2–3 εκ.), μερικώς κατεψυγμένο	10–13 δευτ./ταχύτητα 8	
Ξηροί καρποί (π.χ. αμύγδαλα, φουντούκια), χοντροαλεσμένα	100 γρ.	3–5 δευτ./ταχύτητα 6	
	200–300 γρ.	4–6 δευτ./ταχύτητα 6	
Ξηροί καρποί (π.χ. φιστίκια κάσιους), χοντροαλεσμένα	100–200 γρ.	3–6 δευτ./ταχύτητα 5	
	300 γρ.	2–5 δευτ./ταχύτητα 5	
Ξηροί καρποί (π.χ. καρύδια, πεκάν), χοντροαλεσμένα	100 γρ.	2–6 δευτ./ταχύτητα 4	
	200 γρ.	3–7 δευτ./ταχύτητα 4	
	300 γρ.	1–3 δευτ./ταχύτητα 5	



Τρίψιμο/ Άλεσμα

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος/ταχύτητα	Συμβουλές και τεχνικές
Ξηροί καρποί (π.χ. καρύδια, πεκάν), ψιλοαλεσμένοι	100 γρ.	4–6 δευτ./ταχύτητα 6	
	150–250 γρ.	5–7 δευτ./ταχύτητα 6	
Ξηροί καρποί (π.χ. αμύγδαλα, φουντούκια, κάσιους, φιστίκια), ψιλοαλεσμένοι	100 γρ.	6–8 δευτ./ταχύτητα 7	
	150–250 γρ.	6–10 δευτ./ταχύτητα 7	
Ξηρά όσπρια (π.χ. ρεβίθια, φακές, φασόλια)	100 γρ.	20–50 δευτ./ταχύτητα 10	<ul style="list-style-type: none"> • Για καλύτερα αποτελέσματα, αλέστε μέχρι 250 γρ. τη φορά. Αν χρειάζεστε περισσότερη ποσότητα, επαναλάβετε τη διαδικασία σε δόσεις μέχρι 250 γρ. • Ο χρόνος εξαρτάται από το είδος οσπρίου.
	150–250 γρ.	30–60 δευτ./ταχύτητα 10	
Σπόροι δημητριακών (π.χ. σιτάρι, σίκαλη, σπελτ, φαγόπυρο, κεχρί)	100 γρ.	10–50 δευτ./ταχύτητα 10	<ul style="list-style-type: none"> • Οι σπόροι δημητριακών μπορούν να γίνουν χοντροαλεσμένοι ή ψιλοαλεσμένοι (αλεύρι). Όσο περισσότερη ώρα κρατήσει το άλεσμα, τόσο πιο ψιλό θα είναι το αποτέλεσμα. • Για καλύτερα αποτελέσματα, αλέστε μέχρι 250 γρ. τη φορά. Αν χρειάζεστε περισσότερη ποσότητα, επαναλάβετε τη διαδικασία σε δόσεις μέχρι 250 γρ.
	150–250 γρ.	15–60 δευτ./ταχύτητα 10	
Κόκκοι καφέ	100–250 γρ.	1 λεπτό/ταχύτητα 9	
Παπαρουνόσποροι	100–250 γρ.	30 δευτ./ταχύτητα 9	
Κόκκοι πιπεριού, χοντροαλεσμένοι	10 γρ.	10 δευτ.–1 λεπτ./ταχύτητα 10	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξήστε το χρόνο για πιο ψιλοαλεσμένο αποτέλεσμα.
Ρύζι	100–150 γρ.	1–1 λεπτ. 30 δευτ./ταχύτητα 10	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξήστε το χρόνο για πιο ψιλοαλεσμένο αποτέλεσμα.
Σουσάμι	100–150 γρ.	6–10 δευτ./ταχύτητα 9	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε μη ξεφλουδισμένο σουσάμι για ψιλό αλεύρι και ξεφλουδισμένο σουσάμι για πάστα σουσαμιού.
	160–200 γρ.	9–15 δευτ./ταχύτητα 9	
Μπαχαρικά	20 γρ.	20–60 δευτ./ταχύτητα 9	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος αλέστατος εξαρτάται από τα μπαχαρικά που θα χρησιμοποιήσετε.
Ζάχαρη άχνη (λευκή, καστανή και μάυρη)	100 γρ.	11–14 δευτ./ταχύτητα 10	<ul style="list-style-type: none"> • Για καλύτερα αποτελέσματα, αλέστε τη ζάχαρη σε δόσεις των 100–200 γρ.
	150 γρ.	15–18 δευτ./ταχύτητα 10	
	200 γρ.	17–20 δευτ./ταχύτητα 10	





Λειτουργίες μαγειρέματος στον ατμό

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον πίνακα ως οδηγό, προσαρμόζοντας τις ποσότητες και τους χρόνους ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Οι χρόνοι ψησίματος διαφέρουν ανάλογα με την ποσότητα, το μέγεθος και τη θερμοκρασία των υλικών που θα χρησιμοποιήσετε. Για να παρατείνετε το χρόνο μαγειρέματος πέραν των 30 λεπτών, προσθέστε 250 γρ. νερό για κάθε επιπλέον 15 λεπτά. Βεβαιωθείτε ότι κάποια ανοίγματα στο βαθύ και τον ξέβαθο δίσκο του Varoma παραμένουν ακάλυπτα και ότι το καπάκι του Varoma έχει κλείσει καλά.

Βάλτε στον κάδο 500 γρ. νερό ή ζωμό σε θερμοκρασία δωματίου και μαγειρέψτε στον ατμό για τον αναφερόμενο χρόνο/Varoma/ταχύτητα 1.

Μαγείρεμα λαχανικών στον ατμό

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος	Εξάρτημα του TM	Συμβουλές και τεχνικές
Καρότα	200–500 γρ., σε φέτες (0.5 εκ.)	18–24 λεπτά	Καλαθάκι	
	550–800 γρ., σε φέτες (0.5 εκ.)	25–30 λεπτά	Varoma	
	200–600 γρ., λεπτά, ολόκληρα	17–25 λεπτά	Καλαθάκι	
	700–1200 γρ., λεπτά, ολόκληρα	25–30 λεπτά	Varoma	
Παστινάκι	200–500 γρ., καθαρισμένο, σε μπουκίτσες	10–15 λεπτά	Καλαθάκι	• Για να έχετε ένα ομοιόμορφο αποτέλεσμα, κόψτε το παστινάκι σε κομμάτια ίδιου μεγέθους.
	600–1000 γρ., καθαρισμένο, σε μπουκίτσες	15–20 λεπτά	Varoma	
Γογγύλια, ρέβες ή κινέζικα ραπανάκια (daikon)	200–600 γρ., σε κομμάτια (2–3 εκ.)	18–25 λεπτά	Καλαθάκι	
	700–1000 γρ., σε κομμάτια (2–3 εκ.)	24–30 λεπτά	Varoma	
Μπρόκολο σε μπουκετάκια	250 γρ.	11–15 λεπτά	Καλαθάκι	
	400–800 γρ.	15–22 λεπτά	Varoma	
Κουνουπίδι σε μπουκετάκια	300 γρ.	15–20 λεπτά	Καλαθάκι	
	400–900 γρ.	20–25 λεπτά	Varoma	
Κραμπί (λάχανο)	300 γρ., σε λωρίδες (1–2 εκ.)	10–15 λεπτά	Καλαθάκι	
	400–800 γρ., σε λωρίδες (1–2 εκ.)	13–18 λεπτά	Varoma	

Μαγείρεμα λαχανικών στον ατμό, *συνέχεια*

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος	Εξάρτημα του TM	Συμβουλές και τεχνικές
Σπαράγγια	800 γρ.	23 – 35 λεπτά	Varoma	• Ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από τη διάμετρο τους.
Πιπεριές	100–300 γρ., σε λωρίδες (1.5 εκ.)	10 – 14 λεπτά	Καλαθάκι	
	400–800 γρ., σε λωρίδες (1.5 εκ.)	12 – 15 λεπτά	Varoma	
Λευκά μανιτάρια	100–300 γρ., ολόκληρα	10 – 15 λεπτά	Καλαθάκι	
	400–500 γρ., ολόκληρα	15 λεπτά	Varoma	
Λευκά μανιτάρια	200–300 γρ., κομμένα στα 4	10 – 12 λεπτά	Καλαθάκι	• Αν είναι πολύ μεγάλα τα μανιτάρια, κόψτε τα στα 8.
	400–500 γρ., κομμένα στα 4	13 – 15 λεπτά	Varoma	
Μπιζέλια	200–500 γρ., κατεψυγμένα	15 – 18 λεπτά	Καλαθάκι	
	600 γρ., κατεψυγμένα	18 – 22 λεπτά	Varoma	
Πατάτες, φρέσκες, μικρές	600 γρ.	30 – 35 λεπτά	Καλαθάκι	
	700–1200 γρ.	35 – 40 λεπτά	Varoma	
Πατάτες και γλυκοπατάτες	200–600 γρ., σε κομμάτια (2–3 εκ.)	17 – 30 λεπτά	Καλαθάκι	
	700–1000 γρ., σε κομμάτια (2–3 εκ.)	20 – 35 λεπτά	Varoma	
Πράσα	200–400 γρ., σε φέτες	15 – 20 λεπτά	Καλαθάκι	
	500–800 γρ., σε φέτες	20 – 25 λεπτά	Varoma	
Σέλινο, σε κομμάτια	200–400 γρ., σε κομμάτια (2 εκ.)	20 – 25 λεπτά	Καλαθάκι	
	500–800 γρ., σε κομμάτια (2 εκ.)	25 – 30 λεπτά	Varoma	
Σελινόριζα	200–450 γρ., σε κομμάτια (2–3 εκ.)	13 – 17 λεπτά	Καλαθάκι	
	500–800 γρ., σε κομμάτια (2–3 εκ.)	20 – 25 λεπτά	Varoma	
Φασολάκια	200–300 γρ., σε κομμάτια (3–5 εκ.)	15 – 25 λεπτά	Καλαθάκι	
	400–800 γρ., ολόκληρα	15 – 30 λεπτά	Varoma	

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος	Εξάρτημα του TM	Συμβουλές και τεχνικές
Βολβοί φινόκιο	200–400 γρ., κομμένο στα 4	18 – 25 λεπτά	Καλαθάκι	
	500–800 γρ., κομμένο στα 4	27 – 30 λεπτά	Varoma	
Βολβοί φινόκιο	100–400 γρ., κομμένο σε φέτες (1 εκ.)	15 – 20 λεπτά	Καλαθάκι	
	500–800 γρ., κομμένο σε φέτες (1 εκ.)	18 – 25 λεπτά	Varoma	
Σπανάκι, φρέσκο	500 γρ.	10 – 12 λεπτά	Varoma	• μεγ. 500 γρ.
Κολοκυθάκια	200–500 γρ., κομμένα στη μέση, και μετά σε φέτες (1 εκ.)	14 – 19 λεπτά	Καλαθάκι	
	600–800 γρ., κομμένα στη μέση, και μετά σε φέτες (1 εκ.)	20 – 25 λεπτά	Varoma	



Μαγείρεμα φρούτων στον ατμό

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος	Εξάρτημα του TM	Συμβουλές και τεχνικές
Μήλα	200–400 γρ., κομμένα στα 4	10–22 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος στον ατμό εξαρτάται από το είδος και το πόσο ώριμα είναι τα μήλα. • Για να διπλασιάσετε την ποσότητα, τοποθετήστε τον ξέβαθο δίσκο του Varoma στη θέση του και προσθέστε ακόμη 500 γρ.
	500 γρ., κομμένα στα 4	12–25 λεπτά	Varoma	
Αχλάδια	200–400 γρ., κομμένα στα 4	10–16 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος στον ατμό εξαρτάται από το είδος και το πόσο ώριμα είναι τα αχλάδια.
	500–800 γρ., κομμένα στα 4	15–20 λεπτά	Varoma	
	200–400 γρ., κομμένα στη μέση	13–18 λεπτά	Καλαθάκι	
	500–800 γρ., κομμένα στη μέση	18–23 λεπτά	Varoma	
Βερίκοκα	300–400 γρ., κομμένα στη μέση	9–12 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος στον ατμό εξαρτάται από το είδος και το πόσο ώριμα είναι τα βερίκοκα. • Για να διπλασιάσετε την ποσότητα, τοποθετήστε τον ξέβαθο δίσκο του Varoma στη θέση του και προσθέστε ακόμη 500 γρ.
	500 γρ., κομμένα στη μέση	10–15 λεπτά	Varoma	
Ροδάκινα	300–450 γρ., κομμένα στη μέση	8–12 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος στον ατμό εξαρτάται από το είδος και το πόσο ώριμα είναι τα ροδάκινα. • Για να διπλασιάσετε την ποσότητα, τοποθετήστε τον ξέβαθο δίσκο του Varoma στη θέση του και προσθέστε ακόμη 500 γρ.
	500 γρ., κομμένα στη μέση	10–15 λεπτά	Varoma	
Δαμάσκηνα	200–400 γρ., κομμένα στη μέση	7–10 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος στον ατμό εξαρτάται από το είδος και το πόσο ώριμα είναι τα δαμάσκηνα.
	500 γρ., κομμένα μέση	12–14 λεπτά	Varoma	

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος	Εξάρτημα του TM	Συμβουλές και τεχνικές
Ραβέντι (rhubarb)	300–450 γρ., σε κομμάτια (1.5–2 εκ.)	8–18 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος στον ατμό εξαρτάται από το είδος και το πόσο ώριμο είναι το ραβέντι. • Για να φτιάξετε κομπόστα, βάλτε 400 γρ. ραβέντι στο καλαθάκι μαζί με 80 γρ. ζάχαρη και ψήστε στον ατμό χωρίς τη μεζούρα (για να μην ξεχειλίσει) για 13–18 λεπτά. Για διπλή ποσότητα, χρησιμοποιήστε το βαθύ δίσκο του Varoma και ψήστε στον ατμό 17–20 λεπτά. Μεταφέρετε το ψημένο ραβέντι σε ένα μπολ, ρίξτε από πάνω το υγρό από τον κάδο και αφήστε να κρυσώσει.
	500–800 γρ., σε κομμάτια (1.5–2 εκ.)	12–22 λεπτά	Varoma	
Ανανάς	200–400 γρ., κομμένο σε τριγωνικά κομμάτια (0.5 εκ. πάχος)	10–15 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος στον ατμό εξαρτάται από το είδος και το πόσο ώριμος είναι ο ανανάς. • Για να αυξήσετε την ποσότητα, τοποθετήστε τον ξέβαθο δίσκο του Varoma στη θέση του και προσθέστε ακόμη 400 γρ.
	500 γρ., κομμένο σε τριγωνικά κομμάτια (0.5 εκ. πάχος)	15–20 λεπτά	Varoma	
Μπανάνες με σοκολάτα στο κέντρο	2 μπανάνες	12 λεπτά	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Κάντε μια βαθιά τομή στο πάνω μέρος της μπανάνας και βάλτε μέσα 1–2 κομμάτια σοκολάτας.
Παπάγια	1 μικρή παπάγια, κομμένη στη μέση	10–15 λεπτά	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Για να διπλασιάσετε την ποσότητα, τοποθετήστε τον ξέβαθο δίσκο του Varoma στη θέση του και προσθέστε ακόμη μια παπάγια, κομμένη στη μέση.



Μαγείρεμα ψαριών και θαλασσινών στον ατμό

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος	Εξάρτημα του TM	Συμβουλές και τεχνικές
Φιλέτα ψαριού (π.χ. σολομός, πέρκα, λαβράκι, σκουμπρί, λυθρίνι)	2-3 φιλέτα, 150γρ. το καθένα, πάχος 2-2.5 εκ.	12-18 λεπτά	Βαθύς δίσκος του Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Για κατεψυγμένο ψάρι, αυξήστε το χρόνο μαγειρέματος στον ατμό κατά 5 λεπτά. • Για να ψήσετε 5 φιλέτα, τοποθετήστε 2 στο βαθύ δίσκο του Varoma και 3 στον ξέβαθο.
	5-6 φιλέτα, 150γρ. το καθένα		Βαθύς δίσκος του Varoma	
Μύδια, με το κέλυφος	500 γρ.	15 λεπτά	Βαθύς δίσκος του Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Βάλτε τα μύδια μέσα στο βαθύ δίσκο του Varoma. Όταν το νερό φτάσει στη θερμοκρασία Varoma, τοποθετήστε το Varoma στη θέση του και αρχίστε να ψήνετε τα μύδια.
	1000 γρ.	23 λεπτά		
Γαρίδες, ωμές, με το κέλυφος	400 γρ.	8-10 λεπτά	Καλαθάκι	<ul style="list-style-type: none"> • Για κατεψυγμένες γαρίδες, αυξάνετε το χρόνο ψησίματος κατά 2 λεπτά.
	500 γρ.	10-15 λεπτά	Βαθύς δίσκος του Varoma	
Ολόκληρο ψάρι, π.χ. πέστροφα, τσιπούρα, λαβράκι, πέρκα, φαγκρί, λυθρίνι	2 (περίπου 440 γρ. το καθένα)	15-17 λεπτά	Ξέβαθος δίσκος του Varoma	
	4 (περίπου 440 γρ. το καθένα)	17-20 λεπτά	2 στο βαθύ δίσκο του Varoma και 2 στον ξέβαθο δίσκο του Varoma	

Μαγείρεμα κρέατος στον ατμό

Υλικό	Ποσότητα	Χρόνος	Εξάρτημα του TM	Συμβουλές και τεχνικές
Κεφτεδάκια	500 γρ., (στο μέγεθος ενός βερίκοκου) 1100 γρ., (στο μέγεθος ενός βερίκοκου)	20 - 25 λεπτά	βαθύς δίσκος του Varoma 500 γρ. στο βαθύ δίσκο του Varoma και 600 γρ. στον ξέβαθο δίσκο του Varoma	
Φιλέτα κοτόπουλου	3 κομμάτια (περίπου 500 γρ.) 6 κομμάτια (περίπου 800 γρ.)	20 - 25 λεπτά	Βαθύς δίσκος του Varoma 2 στο βαθύ δίσκο του Varoma και 4 στον ξέβαθο δίσκο του Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι μερικές τρύπες παραμένουν ακάλυπτες για να μπορεί να κυκλοφορεί ο ατμός.
Εσκαλόπ γαλοπούλας	3 κομμάτια (περίπου 600 γρ.)	15 - 25 λεπτά	1 στο βαθύ δίσκο του Varoma και 2 στον ξέβαθο δίσκο του Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι μερικές τρύπες παραμένουν ακάλυπτες για να μπορεί να κυκλοφορεί ο ατμός.
Λουκάνικα Φρανκφούρτης	6 κομμάτια 12 - 14 κομμάτια	10 - 15 λεπτά	Βαθύς δίσκος του Varoma 6 στο βαθύ δίσκο του Varoma και 6-8 στον ξέβαθο δίσκο του Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από το πάχος που έχουν τα λουκάνικα.
Χοιρινό ψαρονέφρι	500 γρ., κομμένο στη μέση 1500 γρ., κομμένο στη μέση	18 - 23 λεπτά 25 - 30 λεπτά	Βαθύς δίσκος του Varoma 500 γρ. (κομμένα στη μέση) στο βαθύ δίσκο του Varoma και 1000 γρ. (κομμένα στη μέση) στον ξέβαθο δίσκο του Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι μερικές τρύπες παραμένουν ακάλυπτες για να μπορεί να κυκλοφορεί ο ατμός.
Βοδινό φιλέτο	500 γρ. (1 κομμάτι)	12 - 30 λεπτά	Βαθύς δίσκος του Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Προσαρμόστε το χρόνο ανάλογα με το πόσο ψημένο θέλετε το κρέας σας (περισσότερος χρόνος για καλοψημένο κρέας). • Για να ροδίσει το κρέας, μετά το ψήσιμο στον ατμό, βάλτε το για λίγο μέσα σε ένα πολύ καυτό αντικολητικό τηγάνι και μετά αφήστε το να ξεκουραστεί για περίπου 10 λεπτά, τυλιγμένο σε αλουμινοχαρτό.

