

Koken

in de microgolfoven



Onder druk

een revolutie

Tupperware®

Tupperware[®]

Koken

in de microgolfoven

Onder druk

zonder druk

In 2009 vindt Tupperware de *101° MicroGourmet* uit, een product dat uw microgolfoven/magnetron omtovert tot een stoomoven.

In 2014 vindt Tupperware de *Micro Minuut* uit, de microgolffpan onder druk waarmee u de heerlijkste huiselijke gerechten op tafel zet zonder toezicht, zonder moeilijkheden en in een recordtijd.

Tupperware, het grootste merk ter wereld voor directe verkoop, blijft voortdurend innoveren zodat we u revolutionaire producten kunnen aanbieden die u het leven elke dag weer gemakkelijker maken.

De Micro Minuut

Gebruik van de Micro Minuut

De kooktijd kan verschillen van de ene microgolfoven/magnetron tot de andere. Pas die indien nodig aan.

Vóór elk gebruik:

- Verwijder de afsluitring en controleer of ze schoon is.
- Plaats de afsluitring terug onder de pinnen van het deksel ⁽¹⁾.
- Zorg ervoor dat niets de ventielen blokkeert en controleer of ze goed op hun plaats zitten.
- Ontgrendel het veiligheidshandvat: til het 90° op en trek. Zorg ervoor dat niets het veiligheidsventiel of het veiligheidshandvat blokkeert en plaats het terug ⁽²⁾.

Om de Micro Minuut te openen:

- Zorg ervoor dat het drukindicatorventiel volledig naar beneden staat ⁽³⁾.

Om te ontgrendelen:

- Til het veiligheidshandvat volledig op.

Om het deksel te verwijderen:

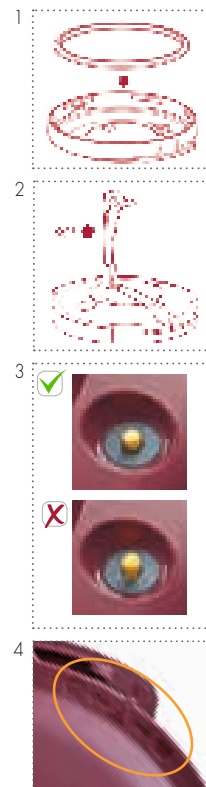
- Draai het deksel naar links tot de 2 ▲ van het deksel en het handvat op één lijn staan en hef het deksel op met de handvatten.

Om de Micro Minuut te sluiten:

- Plaats het deksel zo dat de 2 pijltjes 2 ▲ ⁽⁴⁾ van het deksel en het handvat op één lijn staan.
- Draai het deksel naar rechts met behulp van de handvatten.

Om te vergrendelen:

- Duw het veiligheidshandvat volledig naar omlaag.



Voorzorgsmaatregelen

- Er moet altijd minimaal 150 ml vloeistof per kooktijd van 10 min in het toestel zitten.
- Vul het toestel altijd voor 2/3, ofwel tot aan het merkteken van 2 l zodat gerechten onder druk kunnen garen.
- Gebruik de *Micro Minuut* maximaal op 900 watt.
- Maximale kooktijd: 30 min
- Voeg suiker of vetstoffen toe na het koken.
- Laat de *Micro Minuut* zolang in de microgolfoven/magnetron rusten als in het recept staat.
- Gebruik pannenlappen of ovenwanten om de *Micro Minuut* uit de microgolfoven/magnetron te halen.
- Open de *Micro Minuut* nooit zolang het drukindicatorventiel niet volledig naar beneden staat. Gebruik geen kracht bij het openen van het deksel.
- Houd het product nooit onder stromend water om de druk te doen dalen.
- Houd voldoende afstand als u het veiligheidshandvat optilt. Opgelet: de stoom kan ontsnappen via het veiligheidsventiel.

Belangrijk: lees vóór elk gebruik de volledige gebruikshandleiding van het product.



Opbergen

- Laat de *Micro Minuut* open om geurtjes te vermijden.
- Compact opbergen: plaats het deksel onder de basis. Zorg ervoor dat u de ventielen op hun plaats laat.

Onderhoud van de *Micro Minuut*

- Reinig en droog de *Micro Minuut* na ieder gebruik.
- Alle onderdelen zijn vaatwasmachinebestendig. Verwijder de ventielen en was ze afzonderlijk met de hand om te voorkomen dat ze verloren raken in de vaatwasser.
- Bij manueel schoonmaken spoelt u het product eerst uit met koud water en wast u het daarna met warm zeepwater.
- Verwijder de afsluitring voor een optimale reiniging.
- Als er voedingsmiddelen op de bodem kleven, laat die dan eerst in afwasproduct weken.
- Gebruik nooit reinigings- of schuursponsen of -producten.





Lohikeitto of Scandinavisch stoofpotje

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- 2 Doe de aardappelblokjes, de geschilde en de gewassen bollen van de lente-uitjes (gooi het groen niet weg) en het laurierblad in de **Micro Minuut** en giet het water met de visbouillon in de **Quick Shaker** en vervolgens in de **Micro Minuut**.
- 3 Sluit af en laat 15 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat de druk kan dalen.
- 4 Open de **Micro Minuut**, voeg de in stukjes gesneden zalm en de vloeibare room toe en meng het geheel voorzichtig met behulp van de **Silicone Spatel**. Sluit af en laat nog 5 min garen op 900 watt. Laat 5 min rusten vóór u het toestel opent.
- 5 Breng op smaak en bestrooi de soep met het fijngeknipte groen van de lente-uitjes.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 20 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Pureeaardappelen	400 g
Lente-uitjes	1 bos
Laurier	1 blad
Water	300 ml
Visbouillon	30 ml
Zalm (zonder graten of vel)	500 g
Vloeibare room	100 ml
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 3,45 per persoon



Bakkersaardappelen

- 1 Schil de aardappelen en de uien.
Snijd ze in dunne schijfjes met de **MandoChef** (2/🔒) die u op de **Deegkom 3 I** plaatst.
- 2 In de **Quick Shaker** mengt u de verkrumelde bouillonblokjes, de nootmuskaat, het water, het zout en de peper.
- 3 Doe de aardappelen en de uien in de **Micro Minuut**, meng en giet ook de inhoud van de Quick Shaker erbij.
- 4 Sluit af en laat 20 tot 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.

Bereiding	15 min
Kooktijd op 900 watt	20 tot 25 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Gratinaardappelen	1 kg
Uien	2 (± 200 g)
Vetarme kippenbouillon	2 blokjes
Nootmuskaat	1 ml
Water	450 ml
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 0,75 per persoon

Courgettes met amandelen en chorizo

- 1 Was en droog de courgettes en snijd ze in blokjes.
- 2 Pel de look en hak hem fijn in de **TurboChef**. Snijd de chorizo zonder vel in kleine blokjes.
- 3 Giet alle ingrediënten (behalve de olijfolie) in de **Micro Minuut** en meng ze door elkaar.
- 4 Sluit af en laat 10 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 5 Open, laat uitlekken, voeg olijfolie toe, meng alles door elkaar en dien op.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 900 watt	10 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Courgettes	900 g
Look	1 teentje
Pikante chorizo	100 g
Hele amandelen	125 g
Curry	5 ml
Peper en zout	naar smaak
Water	150 ml
Olijfolie	25 ml

Kostprijs: € 1,60 per persoon





Risotto alla Milanese

- 1 In de **Micro Minuut** mengt u de rijst, het water, de witte wijn, de geschilde en met de **TurboChef** fijngehakte sjalotten, de verkruimelde gevogeltebouillon en de saffraan.
- 2 Sluit af en laat 12 min garen op 900 watt voor lichtjes 'al dente' rijst of 13 min voor meer gegaarde rijst. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 3 Kruid met zout en peper, en voeg de boter in blokjes en de met de **Kaasmolen Plus** geraspte parmezaan toe. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel** tot de boter volledig is gesmolten. Dien onmiddellijk op.

Tip: Na het garen kunt u naar keuze champignons, gebakken stukjes kip, reepjes gedroogde ham, rucola ... toevoegen.

Bereiding	5 min
Kooktijd op 900 watt	12 tot 13 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Arboriorijst	400 ml (± 350 g)
Water	800 ml
Witte wijn	100 ml
Sjalotten	2
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Saffraanpoeder	1 koffielepel
Peper en zout	naar smaak
Boter	60 g
Parmezaan	80 g

Kostprijs: € 1,15 per persoon



Rodekool met kastanjes

- 1 Was de rodekool en snijd hem in dunne schijfjes met de **MandoChef** (2/🔒). Schil de ui en hak hem fijn met de **TurboChef**.
- 2 Doe alle ingrediënten (behalve de ahornsiroop) in de **Micro Minuut** en meng ze door elkaar.
- 3 Sluit af en laat 20 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 4 Laat de rodekool uitlekken, voeg de ahornsiroop toe, kruid met zout en peper, en meng alles door elkaar. Dien op met gevogelte of wit vlees.

Bereiding	15 min
Kooktijd op 900 watt	20 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Rodekool	¼ (± 300 g)
Ui	1 (± 100 g)
Gebakken kastanjes	400 g
Gemberpoeder	5 ml
Nootmuskaatpoeder	2 ml
Komijnpoeder	5 ml
Rode wijn	100 ml
Water	250 ml
Ahornsiroop	50 ml
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 1,40 per persoon

Tarwe op Parijse wijze

- 1 Laat de spekblokjes 2,5 min koken op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan 1 l**. Laat 1 min rusten en laat uitlekken.
- 2 Hak de geschilde sjalotten fijn in de **TurboChef**.
- 3 In de **Micro Minuut** mengt u, met behulp van de **Silicone Spatel**, alle ingrediënten door elkaar (behalve de slaharten).
- 4 Sluit de Micro Minuut af en laat 16 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 5 Snijd de slaharten in dunne reepjes en voeg ze toe als u het gerecht opdient.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 600 watt	2,5 min
Kooktijd op 900 watt	16 min
Rusttijd	11 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Gerookte spekblokjes	100 g
Sjalotten	2
Kooktarwe	250 g
Diepgevroren erwtes	500 g
Water	600 ml
Peper en zout	naar smaak
Slaharten of little gems	200 g

Kostprijs: € 1,10 per persoon





Snelle puree

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes. Spoel ze af, laat ze uitlekken en doe ze in de **Micro Minuut** met 250 ml water.
- 2 Sluit de Micro Minuut af en laat 14 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 3 Laat uitlekken en stamp tot puree met behulp van de **Pureerstaaf**.
- 4 Voeg de boter, het zout, de peper en de geraspte nootmuskaat toe. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.

Bereiding 5 min

Kooktijd op 900 watt 14 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

Pureeaardappelen	1 kg
Water	250 ml
Zachte boter	50 tot 100 g (naargelang uw smaak)
Peper en zout	naar smaak
Nootmuskaat	naar smaak

Kostprijs: € 0,40 per persoon

Tip: U kunt uw puree een andere smaak geven door de helft van de aardappelen te vervangen door bijv.: 500 g zoete aardappelen, bloemkool, knolselderij of courgettes.

Bijvoorbeeld: 500 g aardappelen + 500 g bloemkool.



Aubergines alla Napolitana

- 1 Verwijder de steel van de aubergines. Schil de aubergines en snijd ze in de lengte in 4 dikke sneetjes. Leg ze op het **Deegblad Antislip**, bestrooi beide kanten met het zout en laat 30 min uitlekken.
- 2 Veeg de sneetjes aubergine af met keukenpapier.
- 3 Hak de gepelde en ontkiemde look, de geschilde ui en de basilicumblaadjes in de **TurboMax**.
- 4 Meng in de **Quick Shaker** krachtig de witte wijn, de maizena en de peper door elkaar.
- 5 Giet eerst de aubergines en dan de inhoud van de TurboMax, de tomaten en de inhoud van de Quick Shaker in de **Micro Minuut**.
- 6 Sluit de Micro Minuut af en laat 22 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 7 Versier met enkele pijnboompitten en in schijfjes gesneden zwarte olijven. Dien op bij vlees of vis.

Bereiding 15 min

Rusttijd vóór het garen 30 min

Kooktijd op 900 watt 22 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

Aubergines	1 kg (3 kleine)
Zout	5 ml
Look	2 teentjes
Ui	1 (± 150 g)
Basilicum	3 of 4 takjes
Witte wijn	100 ml
Maizena	15 ml
Peper	naar smaak
Pulp van tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Pijnboompitten	25 ml
Ontpitte zwarte olijven	een tiental

Kostprijs: € 1,45 per persoon



Couscous van de zee

- 1 Laat de zeevruchten 1 nacht in de **VentSmart Laag 1,8 l** ontdooien in de koelkast en laat ze daarna zorgvuldig uitlekken.
- 2 Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af. Was de groenten. Schil de wortel, de raap en de selderij, en snijd ze in blokjes. Snijd de courgette met de schil er nog aan in blokjes.
- 3 Meng met behulp van de **Silicone Spatel** alle ingrediënten (behalve de couscous) in de **Micro Minuut**.
- 4 Sluit af en laat 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Neem 200 ml heel warme bouillon en meng die met de couscous in de **MicroCook Schenkkan 1,5 l**. Verwarm 1 min op 600 watt. Laat 1 min rusten en roer het geheel onmiddellijk los met de **Silicone Spatel Smal**. Dek af en laat enkele minuten rijzen.
- 6 Dien op met de groenten en de zeevruchten.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 25 min

Kooktijd op 600 watt 1 min

Rusttijd 16 min

Ingrediënten voor 4 personen

Diepgevroren zeevruchtenmix	400 g
Gekookte kikkererwten	1 klein blik (± 150 g)
Wortel	1 (± 150 g)
Raap	1 (± 100 g)
Knolselderij	100 g
Courgette	1 (± 250 g)
Water	200 ml
Pulp van tomatenblokjes	1 klein blik (± 400 g)
Harissa	1 ml
Ras el hanout	5 ml
Visbouillon	5 ml
Zout	naar smaak
Middelgrote couscoukorrels	200 ml

Kostprijs: € 2 per persoon



- 1 Snijd de kipfilets in blokjes en de chorizo in grove schijfjes.
- 2 Schil de ui en de teentjes look, en verwijder de pitten van de paprika. Hak alles in meerdere keren in de **ExtraChef** en giet het geheel in de **Micro Minuut**.
- 3 Voeg de rijst, het verkruidelde bouillonblokje, het water, de tomatenpulp, de kippenblokjes, de schijfjes chorizo en de saffraan toe.
- 4 Sluit af en laat 10 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat de druk kan dalen voor u het toestel opent.
- 5 Voeg de erwtjes, de garnalen, het zout en de peper toe. Meng alles goed door elkaar met de **Silicone Spatel**. Steek de mosselen ongeveer voor de helft in de rijst, met de opening naar boven.
- 6 Sluit af en laat 6 min garen op 900 watt. Laat 5 min rusten, zodat de druk kan dalen voor u het toestel opent. Dien heet op.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 900 watt	16 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Kipfilets	250 g
Chorizo	150 g
Ui	1 (± 150 g)
Look	3 kleine teentjes (± 15 g)
Rode paprika	1
Langkorrelrijst	250 ml (± 200 g)
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Water	250 ml
Pulp van tomatenblokjes	½ blik (± 200 g)
Saffraandraadjes	5 ml (of 1 koffielepel poeder)
Diepgevroren erwtjes	200 g
Gepelde garnalen	100 g
Peper en zout	naar smaak
Mosselen (klaar om te koken)	24

Kostprijs: € 4,05 per persoon



Venkel met garnalen

- 1 Laat de garnalen in koud water ontdooien (ongeveer 30 min).
- 2 Verwijder de droge en bedorven delen van de venkels, net als het harde gedeelte onderaan. Snijd de venkels in dunne schijfjes met de **MandoChef** (1/🔒).
- 3 Was de lente-uitjes. Leg het groene gedeelte aan de kant en hak de bollen (witte gedeelte) fijn in de **TurboMax**.
- 4 Meng de witte wijn, de maizena, de cayennepeper, de visbouillon, het zout en de peper in de **Quick Shaker**.
- 5 Meng de venkel en de gehakte lente-uitjes in de **Micro Minuut**, en voeg de inhoud van de Quick Shaker toe.
- 6 Sluit af en laat 9 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 7 Open de Micro Minuut, voeg de gepelde garnalen toe (behalve het laatste segment en de staart) en meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**. Sluit de Micro Minuut af en laat 2 tot 3 min garen op 900 watt. Laat 2 min rusten.
- 8 Voeg bij het opdienen het fijngeknipte groen van de lente-uitjes toe.

Bereiding	15 min
Kooktijd op 900 watt	11 tot 12 min
Rusttijd	12 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Grote rauwe garnalen (diepgevroren)	800 g
Venkels	800 g
Lente-uitjes	3
Noilly Prat (of andere witte wijn)	200 ml
Maizena	15 ml
Cayennepeper	2 ml
Gedroogde visbouillon	10 ml
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 5,10 per persoon



Zalm en geplette selderij

- 1 Schil en was de aardappelen en de selderij. Snijd ze in stukken.
- 2 Doe alles in de **Micro Minuut**, voeg de melk toe en kruid met peper.
- 3 Sluit af en laat 15 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 4 Open het toestel, kruid met het zout en plet de groenten met behulp van de **Pureerstaaf**.
- 5 Plaats de in 2 gesneden stukken zalm op de puree.
- 6 Sluit af en laat 5 min garen op 900 watt. Laat 5 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 900 watt 20 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Pureeaardappelen	650 g
Knolselderij	900 g
Volle melk	150 ml
Peper en zout	naar smaak
Stukken zalm (zonder vel of graten)	4 van elk ± 125 g

Kostprijs: € 2,30 per persoon

Parmentier van schelvis

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
- 2 Doe ze in de **Micro Minuut** met de in kleine stukjes gesneden schelvis. Voeg het water toe, kruid met peper en meng alles door elkaar.
- 3 Sluit af en laat 20 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 4 Verwijder zo veel mogelijk kookwater. Plet alles met de **Pureerstaaf**, voeg de room toe en breng het geheel op smaak.
- 5 Meng het paneermeel met de fijngehakte peterselie in de **TurboChef** en bestrooi de parmentier met dit mengsel.

Bereiding	5 min
Kooktijd op 900 watt	20 min
Rusttijd	10 min

Ingrediënten voor 4 personen

Pureeaardappelen	1 kg
Schelvis (zonder vel of graten)	250 g
Water	400 ml
Peper en zout	naar smaak
Dikke volle room	100 ml
Paneermeel	50 ml
Peterselie	5 takjes

Kostprijs: € 2,25 per persoon





Wijtingrollade op Amerikaanse wijze

- 1 Pel de look en de sjalotten, en hak ze fijn in de **TurboChef**.
- 2 Meng de cognac en de maizena in de **Ruimtekompot** 300 ml.
- 3 Rol de wijtingfilets op en leg ze in de **Micro Minuut**. Kruid met zout en peper. Voeg de gedroogde bouillon, de tijm, de laurier, de tomatenpulp, de kreeftenbisque en de inhoud van de Ruimtekompot toe.
- 4 Sluit af en laat 15 min garen op 600 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Haal de visfilets eruit, voeg de room aan de saus toe en meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 6 Giet de saus over de visfilets en dien op met rijst.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 600 watt 15 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 6 personen

Look	2 teentjes
Sjalotten	2
Cognac	25 ml
Maizena	15 ml
Wijtingfilets (zonder vel)	6 van elk ± 120 g
Peper en zout	naar smaak
Gedroogde visbouillon	15 ml
Tijm	1 takje
Laurier	1 blad
Pulp van tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Kreeftenbisque	1 blik (± 300 g)
Dikke volle room	50 g

Kostprijs: € 3,40 per persoon



Tonijn op Oosterse wijze

- 1 Verwijder de bedorven delen van de venkels, net als het harde gedeelte onderaan. Snijd de venkels in dunne schijfjes met de **MandoChef** (1/🔒).
- 2 Pel de tomaten, snijd ze in kwartjes en verwijder de pitten.
- 3 Snijd de olijven in schijfjes, de ansjovisfilets in 4 en de gekonfijte citroen in blokjes.
- 4 Hak de gepelde look fijn in de **TurboChef**, voeg de kruiden en het water toe en meng alles door elkaar.
- 5 Doe de venkel, de tomaten, de olijven, de ansjovissen en de inhoud van de TurboChef in de **Micro Minuut** en meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**. Leg de stukken tonijn op de groenten en strooi de stukjes gekonfijte citroen erover (niet mengen met de andere ingrediënten).
- 6 Sluit af en laat 12 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 7 Bestrooi met fijngeknipte koriander en dien op met gekruid griesmeel.

Bereiding	30 min
Kooktijd op 900 watt	12 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Venkels	400 g
Tomaten	500 g
Ontpitte zwarte olijven	10
Gezouten ansjovisfilets	12
Gekonfijte citroen met zout	1
Look	4 teentjes
Ras el hanout	25 ml
Vierkruidenpoeder	5 ml
Peper	naar smaak
Water	200 ml
Verse tonijn (4 stukken)	600 g
Koriander	enkele takjes

Kostprijs: € 5,90 per persoon



Zeeduivel op Provençaalse wijze

- 1 Meng de maizena, de visbouillon en het water in de **Quick Shaker**.
- 2 Spoel de zeeduivel, droog hem af en snijd hem in stukken.
- 3 Pel de look en hak hem fijn in de **TurboChef**.
- 4 Schil de paprika's en verwijder de pitten. Snijd de paprika's in fijne reepjes met de **MandoChef** (2/🔒). Doe ze in de **Micro Minuut**, en voeg de tomatenpulp, de olijven, de venkelzaadjes, de look, de laurier, de peper en de mengeling uit de Quick Shaker toe. Meng grondig met de **Silicone Spatel** en leg de stukken zeeduivel erop.
- 5 Sluit af en laat 15 tot 18 min (naargelang de grootte van de stukken zeeduivel) garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Open het toestel, kruid met zout en meng alles door elkaar.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 900 watt	15 tot 18 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Maizena	15 ml
Visbouillon in poedervorm	15 ml
Koud water	100 ml
Zeeduivel zonder vel	500 g
Look	2 teentjes
Rode paprika's	2
Pulp van tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Ontpitte zwarte olijven	200 g netto
Venkelzaadjes	5 ml
Laurier	1 blad
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 4,40 per persoon



Calamari alla carbonara

- 1 Spoel de calamari in het **Dubbel Vergiet**.
- 2 Schil de uien en de teentjes look. Snijd ze in stukken. Hak de stukjes fijn in de **TurboMax**.
- 3 Meng de witte wijn en de maizena in de **Quick Shaker**.
- 4 Doe alle ingrediënten (behalve de room) in de **Micro Minuut**, meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**, sluit af en laat 10 min garen op 600 watt. Laat 5 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Open het toestel, voeg de room toe, meng en laat nog 3 tot 5 min (naargelang de grootte van de calamaringen) garen op 600 watt. Laat 2 tot 3 min rusten vóór u het toestel opent, tot het gerecht gaar is.
- 6 Dien op met verse pasta.

Bereiding	5 min
Kooktijd op 600 watt	13 tot 15 min
Rusttijd	7 tot 8 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Calamaringen	1 kg
Het wit van lente-uitjes	3 (± 100 g)
Look	1 teentje
Witte wijn	150 ml
Maizena	25 ml
Gerookte spekblokjes	100 g
Dikke volle room	100 g

Kostprijs: € 3,25 per persoon

Vers pekelvlees met linzen

- 1 Week het vlees minimaal 1 u in koud water. Neem 1 tot 2 keer vers water. Snijd het geweekte vlees in 8 stukken.
- 2 Spoel de linzen zorgvuldig met het **Multi Vergiet** en laat ze uitlekken.
- 3 Schil de ui, snijd hem in stukken en hak hem fijn in de **TurboChef**. Snijd de geschilde wortelen in schijfjes.
- 4 Meng alle ingrediënten in de **Micro Minuut**, voeg het water toe en laat 27 min garen op 900 watt. Laat 20 min rusten, zodat de linzen en het vlees verder kunnen garen en de druk kan dalen.
- 5 Breng achteraf op smaak.

Tip: u kunt het licht gezouten varkensvlees vervangen door 2 volledige Morteauworsten (± 800 g). Voeg geen zout toe.

Weken	1 u
Bereiding	10 min
Kooktijd op 900 watt	27 min
Rusttijd	20 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Licht gezouten uitgebeend varkensvlees (schenkel of voorbout)	800 g
Groene linzen	250 g
Ui	1 (± 150 g)
Wortelen	200 g
Water	600 ml
Peper	naar smaak

Kostprijs: € 2,10 per persoon





Kip terre-mer

- 1 Pel en ontkiem de teentjes look, en hak ze fijn met de TurboChef.
- 2 Doe de garnalen en daarna de kippenboutjes in de Micro Minuut. Richt de botjes naar het midden.
- 3 Meng de fijngehakte look, de kreeftenbisque, de cognac, de tomatenpuree, het paprikapoeder en de witte wijn in de Deegkom 1,5 l en meng met de Menger. Kruid met zout en peper, en giet de mengeling in de Micro Minuut.
- 4 Sluit af en laat 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Haal de kippenboutjes en de garnalen uit de saus. Meng de saus met de Menger om ze mooi glad te maken.
- 6 Giet de saus over de kip en de garnalen en dien op met tagliatelle.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 25 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Look	2 teentjes
Rauwe garnalen of rivierkreeften	4
Kip	4 boutjes
Kreeftenbisque	1 blik (± 300 g)
Cognac	25 ml
Tomatenpuree	200 ml
Paprikapoeder	2 ml
Witte wijn	50 ml
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 3,20 per persoon



Lamsschenkel in rode curry

- 1 Meng de rode curry, de mosterd, het water, het zout en de peper in de **Quick Shaker**.
- 2 Schil de zoete aardappelen en snijd ze in stukken. Doe ze in de **Micro Minuut**, samen met het kokosnootpoeder, de geschilde en geraspte verse gember, en de rozijnen. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 3 Leg de lamsschenkels erop en giet de bereiding uit de Quick Shaker erover.
- 4 Sluit de Micro Minuut af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 5 Dien op met geperfumeerde rijst, een polenta met curry of gebakken groenten.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 30 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 3 personen

Rode currypasta (afdeling wereldkeuken)	30 ml
Mosterd	25 ml
Water	450 ml
Peper en zout	naar smaak
Zoete aardappelen	500 g
Kokosnootpoeder	30 ml
Verse gember	1 stuk van 1 cm
Rozijnen	50 g
Lamsschenkels	3

Kostprijs: € 7,90 per persoon



Ossobuco alla Milanese

- 1 Meng de stukken vlees met de bloem in de **Deegkom 3 l** tot ze goed zijn bedekt.
- 2 Schil de wortelen en snijd ze in blokjes. Pel de ui en de look, en hak ze fijn in de **TurboMax**.
- 3 Doe zonder te mengen eerst de inhoud van de TurboMax en daarna de stukken vlees, de rest van de bloem uit de Deegkom, het verkruimelde bouillonblokje, de stukjes wortel, het zout, de peper, de tomatenpulp, de geraspte schil en het sap van de sinaasappel, en het water in de **Micro Minuut**.
- 4 Sluit de Micro Minuut af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 5 Dien op met pasta of gestoomde aardappeltjes.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 30 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Kalfsschenkel	4 sneetjes van ± 200 g
Bloem	50 ml
Wortelen	2 (± 250 g)
Ui	1 (± 150 g)
Look	3 teentjes
Vetarme runderbouillon	1 blokje
Peper en zout	naar smaak
Pulp van tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Onbehandelde sinaasappel	1 (geraspte schil en sap)
Water	100 ml

Kostprijs: € 5,75 per persoon



Indische gehaktballetjes

- 1 Snijd het vlees, de gepelde sjalotten en het broodkruim in stukken. Doe ze in de **Ruimtekom 2 l**.
- 2 Pluk de bladeren van de koriander en voeg ze toe, meng met de **Menglepel** en hak de inhoud van de Ruimtekom fijn met de **AdaptaChef** met het grote rooster, boven de **Deegkom 3 l**.
- 3 In de **Quick Shaker** mengt u de melk, het zout, de peper en 5 ml kurkuma. Giet de mengeling in de Deegkom. Meng alles goed door elkaar. Rol balletjes van de mengeling met het **Crescendo Maatje 15 ml**.
- 4 Meng de bloem met 5 ml kurkuma in een **Ruimtekom 500 ml** en rol de balletjes erin. Leg de bebloemde balletjes in de **Micro Minuut**.
- 5 Snijd de schoongemaakte witte champignons in schijfjes en doe ze in de Micro Minuut. Hak de geschildte wortelen grof in de **ExtraChef** en doe ze bij de champignons.
- 6 Verkrummel de bouillon over de resterende bloem in de Ruimtekom, giet de witte wijn en het water erover, en klop het geheel op met de **Klopper**.
- 7 Giet de inhoud van de Ruimtekom in de Micro Minuut, sluit af en laat 10 tot 12 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 8 Dien op met basmatirijst.

Bereiding	20 min
Kooktijd op 900 watt	10 tot 12 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Mager rundvlees bourguignon	700 g
Sjalotten	2 (± 100 g)
Broodkruim	100 g
Koriander	1 bosje
Melk	100 ml
Peper en zout	naar smaak
Kurkuma	10 ml
Bloem	50 ml
Witte champignons	250 g
Wortelen	200 g
Vetarme runderbouillon	1 blokje
Witte wijn	100 ml
Water	100 ml

Kostprijs: € 2,50 per persoon



Kip met uien en rozijnen

- 1 Snijd de kipfilets in stukken en doe ze in de **Micro Minuut**.
- 2 Schil de uien en hak ze in meerdere keren grof in de **ExtraChef**. Doe ze bij de kipfilets.
- 3 Kruid met zout en peper, bestrooi met saffraan, en voeg de kaneel, de rozijnen en het water toe. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 4 Sluit af en laat 17 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen. Meng en laat indien nodig nog 3 min garen.
- 5 Dien op met pasta, rijst, griesmeel of aardappelgratin.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 900 watt	17 tot 20 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Kipfilets	1 kg
Uien	600 g
Peper en zout	naar smaak
Saffraan	1 koffielepel
Kaneelpoeder	5 ml
Rozijnen	200 g
Water	250 ml

Kostprijs: € 5,25 per persoon



Gevulde ronde courgettes

- 1 Laat de ansjovisfilets en de zwarte olijven uitlekken, en hak ze samen met de gepelde teentjes look fijn in de **TurboMax**.
- 2 In de **Deegkom 3 l** mengt u het gehakt, de mengeling uit de TurboMax, de tomatenpuree, het zout en de peper door elkaar.
- 3 Was de courgettes, snijd een hoedje van elke courgette en haal met een lepel alle pitten eruit.
- 4 Vul de courgettes met de bereiding uit de Deegkom. Druk goed aan en plaats het hoedje erop.
- 5 Spreid de rijst uit in de **Micro Minuut**, plaats de gevulde courgettes erop, voeg het water toe, sluit af en laat 10 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Bestrooi de courgettes en de rijst met pijnboompitten. Besprenkel het geheel met een scheutje olijfolie.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 10 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 6 personen

Verse ansjovisfilets, gemarineerd in olie of met look (niet gezouten) 100 g

Look 1 teentje

Ontpitte zwarte olijven 70 g

Gehakt 150 g

Tomatenpuree 75 ml

Peper en zout naar smaak

Ronde courgettes 6 kleine (± 900 g)

Witte rijst 100 g

Water 150 ml

Pijnboompitten 25 ml

Olijfolie 25 ml

Kostprijs: € 1,70 per persoon



Konijn op oude wijze

- 1 Leg de 4 stukken konijnenrug in de **Micro Minuut**. Voeg de bloem toe en meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel** tot de stukken goed bedekt zijn.
- 2 Schil de wortelen, de ui en de sjalotten. Snijd ze in blokjes en doe alles in de **Micro Minuut**.
- 3 Laat de spekblokjes 2 min garen op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan 1 l** met het deksel in de uitdruippositie. Laat 1 min rusten en laat uitlekken.
- 4 Doe de mosterd op oude wijze, de spekblokjes, de kalfsfond, de dragon, de tijm, de laurier, het zout en de peper in de **Micro Minuut**.
- 5 Overgiet alles met de witte wijn en het water zonder te mengen. Sluit de **Micro Minuut** af en laat 27 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Meng alles door elkaar, voeg de room toe en meng opnieuw. Sluit af en laat nog 3 min garen op 900 watt. Laat 5 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen.

Bereiding 20 min

Kooktijd op 600 watt 2 min

Kooktijd op 900 watt 30 min

Rusttijd 21 min

Ingrediënten voor 4 personen

Konijnenrug	4 (± 700 g)
Bloem	50 ml
Wortelen	150 g
Ui	1 (± 150 g)
Sjalotten	4 (± 120 g)
Gerookte spekblokjes	100 g
Mosterd op oude wijze	50 ml
Gedroogde kalfsfond	15 ml
Gedroogde dragon	15 ml
Tijm	1 takje
Laurier	2 blaadjes
Peper en zout	naar smaak
Witte wijn	250 ml
Water	200 ml
Dikke volle room	200 g

Kostprijs: € 3,95 per persoon



Lentelam op Provençaalse wijze

- 1 Schil de teentjes look en de ui. Snijd ze in stukken en hak de stukken grof in de **TurboMax**.
- 2 Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken.
- 3 Doe alle ingrediënten in de **Micro Minuut** (behalve het zout en de peper) en meng ze door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 4 Sluit af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Kruid met zout en peper, en dien op met een scheutje olijfolie.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 900 watt	30 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 4/6 personen	
Look	4 teentjes
Ui	1 (± 150 g)
Aardappelen (nieuwe of pureeaardappelen)	600 g
Vetarme runderbouillon, verkruid	1 blokje
Stukken lamsvlees (schouder of bout)	600 g
Pulp van tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Groene olijven, ontpit en uitgelekt	150 g
Water	200 ml
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 3,80 per persoon

Snelle chili

- Schil de ui en de teentjes look. Hak ze fijn in de **TurboMax**.
- Doe de inhoud van de TurboMax, het vlees, de afgespoelde en uitgedropen rode bonen, de tomatenpulp en het peperpoeder in de **Micro Minuut**. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- Sluit af en laat 13 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- Open het toestel, kruid met zout en peper, voeg de zwarte chocolade in stukken toe en meng. Dien op met witte rijst.

Goed om te weten: de chocolade zal de saus binden zonder een zoete smaak toe te voegen. De licht bittere smaak doet de smaken van uw chili beter uitkomen.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 900 watt 13 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 4/6 personen

Witte ui	1 (± 150 g)
Look	2 teentjes
Rundergehakt	500 g
Rode bonen	1 groot blik (± 800 g)
Pulp van tomatenblokjes	2 blikken (± 800 g in totaal)
Peper in poedervorm	2 ml
Peper en zout	naar smaak
Zwarte chocolade (Optioneel)	25 g

Kostprijs: € 2,20 per persoon





Saltimbocca van kalkoen en coppa

- 1 Snijd de Ossau-Iraty in 4 staafjes met dezelfde breedte als de kalkoenlapjes.
- 2 Leg de 4 kalkoenlapjes mooi plat naast elkaar op de **Snijwonderplank**. Op elk lapje legt u 3 sneetjes coppa en aan een uiteinde een staafje kaas. Rol het kalkoenlapje op en sluit het af met een prikkertje.
- 3 Leg de opgerolde kalkoenlapjes in de **Micro Minuut** en voeg de in 2 gesneden gedroogde abrikozen toe.
- 4 Meng de witte wijn, het water, de maizena en het verkrumelde bouillonblokje in de **Quick Shaker**. Giet de mengeling in de Micro Minuut.
- 5 Sluit de Micro Minuut af en laat 15 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 6 Haal de kalkoenlapjes uit de saus. Voeg de room toe en meng met de **Menger**, zodat u een homogene saus overhoudt.
- 7 Giet de saus over het vlees en dien op met spaghetti (gekookt in de **Pasta Party**).

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 15 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 4 personen

Ossau-Iraty (of comté, cantal ...)	80 g
Kalkoenlapjes (fijn)	4 (± 120 g elk)
Coppa	12 fijne sneetjes
Zachte gedroogde abrikozen	100 g
Witte wijn	100 ml
Water	150 ml
Maizena	25 ml
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Dikke volle room	50 g

Kostprijs: € 3,50 per persoon



Kip in porto met champignons

- 1 Snijd de kipfilets in stukken, doe ze in de **Micro Minuut** en strooi de maizena erover. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 2 Snijd de geschilde ui in fijne stukjes en de witte champignons in schijfjes. Doe alles in de **Micro Minuut**, samen met de porto, het water en het verkruidelde gevogeltebouillonblokje. Kruid met zout en peper, en meng alles door elkaar.
- 3 Sluit de **Micro Minuut** af en laat 10 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat de druk kan dalen.
- 4 Open de **Micro Minuut**, giet de vloeibare room erin en meng alles goed door elkaar. Sluit het toestel af en laat nog 10 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 20 min

Rusttijd 20 min

Ingrediënten voor 4 personen

Kipfilets	500 g
Maizena	25 ml
Ui	1 (± 100 g)
Witte champignons	500 g
Rode porto	100 ml
Water	150 ml
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Peper en zout	naar smaak
Volle vloeibare room	200 ml

Kostprijs: € 3,15 per persoon



Varkenswangetjes met 2 tomaten

- 1 Laat de zongedroogde tomaten zorgvuldig uitlekken op keukenpapier om zoveel mogelijk olie te verwijderen. Snijd ze daarna in 2.
- 2 Snijd de varkenswangetjes in 2 en meng ze met de bloem in de **Deegkom 1,5 l**.
- 3 Schil de ui en de look, en hak ze fijn in de **TurboMax**.
- 4 Doe zonder te mengen eerst de inhoud van de TurboMax en daarna de zongedroogde tomaten, de inhoud van de Deegkom, het verkruidde bouillonblokje, de tomatenpulp, het zout, de peper, de witte wijn en het water in de **Micro Minuut**.
- 5 Sluit af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Dien op met een zelfgemaakte puree.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 30 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Zongedroogde tomaten in olie	75 g
Varkenswangetjes	800 g
Bloem	50 ml
Ui	1 (± 150 g)
Look	2 teentjes
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Pulp van tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Peper en zout	naar smaak
Witte wijn	100 ml
Water	100 ml

Kostprijs: € 5,10 per persoon



Parelhoen met sinaasappel

- 1 Hak de gepelde sjalot fijn in de **TurboChef**.
- 2 Rasp de schil van één sinaasappel en pers het sap van alle sinaasappelen.
- 3 Meng de geraspte schil en het sap van de sinaasappelen, het water, het verkruimelde bouillonblokje, de maizena, de kruiden, het zout en de peper krachtig in de **Quick Shaker**.
- 4 Doe de parelhoenbouten en de rozijnen in de **Micro Minuut**. Voeg dan de inhoud van de Quick Shaker toe.
- 5 Sluit af en laat 25 min garen op 600 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Dien op met tagliatelle of rijst en versier met fijne reepjes geraspte sinaasappelschil.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 600 watt 25 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Sjalot	1
Onbehandelde sinaasappelen	3
Water	200 ml
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Maizena	25 ml
Komijn	1 ml
Gemalen koriander	2 ml
Kaneel	1 ml
Peper en zout	naar smaak
Parelhoenbouten	4
Rozijnen	100 ml

Kostprijs: € 3,60 per persoon



Varkenscurry met zoete aardappelen

- 1 Snijd de varkensrug in stukken. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.
- 2 Schil de ui, de teentjes look en de gember, en hak ze fijn in de **TurboMax**.
- 3 Meng de mosterd, de rode currypasta, het water, de maizena, het verkruidelde bouillonblokje, het zout en de peper krachtig in de **Quick Shaker**.
- 4 Doe de zoete aardappelen, het varkensvlees, de rozijnen, de inhoud van de TurboMax en de bereiding uit de Quick Shaker in de **Micro Minuut**. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 5 Sluit af en laat 20 tot 25 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Open het toestel, en voeg het kokosnootpoeder en de korianderblaadjes toe die u hebt fijngehakt met de TurboMax. Meng en laat 5 min rusten.

Tip: als u een iets dikkere saus verkiest, meng dan de stukken varkensvlees met 25 ml bloem tot ze goed bedekt zijn. Daarna volgt u gewoon het recept.

Bereiding	15 min
Kooktijd op 900 watt	20 tot 25 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Varkensrug	800 g
Zoete aardappelen	800 g
Ui	1 (± 100 g)
Look	2 teentje
Verse gember	20 g
Mosterd	30 ml
Rode currypasta (of Madras Currypoeder)	15 ml
Water	300 ml
Maizena	25 ml
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Peper en zout	naar smaak
Rozijnen	50 ml
Kokosnootpoeder	50 ml
Koriander	1 bosje

Kostprijs: € 3,40 per persoon



Snelle zuurkool

- 1 Schil de ui en prik er de kruidnagel in. Snijd het gerookte spek in middelgrote stukken.
- 2 Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- 3 Doe zonder te mengen eerst de gekookte zuurkool en daarna de stukken aardappel, de ui, de jeneverbessen, het spek en de volledige Morteauworst samen met de vloeistoffen (wijn, bier en water) in de **Micro Minuut**.
- 4 Sluit af en laat 20 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 900 watt 20 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Ui	½
Kruidnagel	1
Gerookt spek	1 stuk (± 250 g)
Aardappelen	300 g
Gekookte zuurkool	500 g
Jeneverbessen	3
Morteauworst	1
Witte wijn	50 ml
Bier	200 ml
Water	100 ml

Kostprijs: € 2,75 per persoon

Stoofvlees op Vlaamse wijze

- 1 Snijd het vlees in grove stukken en doe ze in de **Micro Minuut**. Bestrooi ze met bloem en meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 2 Schil de uien, snijd ze in stukken en hak ze fijn in de **ExtraChef**. Doe alles in de Micro Minuut en leg er de sneetjes peperkoek op.
- 3 Met behulp van de **Silicone Spatel Smal** besmeert u de sneetjes boerenbrood met mosterd en legt u ze met de besmeerde kant omlaag in de Micro Minuut. Kruid met peper en zout, en besprenkel met de limonade en het bier, zonder te mengen.
- 4 Sluit de Micro Minuut af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 5 Meng alles door elkaar en laat enkele minuten rusten. Dien op met frietjes.

Bereiding	20 min
Kooktijd op 900 watt	30 min
Rusttijd	15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Lendekarbonade	800 g
Bloem	25 ml
Uien	2 (± 200 g)
Peperkoek	2 sneetjes (± 40 g)
Boerenbrood	2 kleine sneetjes (± 50 g)
Mosterd	50 ml
Peper en zout	naar smaak
Limonade	150 ml
Koperkleurig of roestkleurig bier	350 ml

Kostprijs: € 3,95 per persoon





Stoofpotje met kool

- 1 Verwijder de harde nerven van de kool en snijd hem in fijne reepjes.
- 2 Schil de ui, snijd hem in 2 en prik de kruidnagel in een van de helften. Schil de andere groenten en snijd ze in stukken. Snijd het varkensvlees in 4.
- 3 Doe zonder te mengen eerst de reepjes kool en dan de ui, het kruidenbultje, de volledige worsten, de rapen, de aardappelen, de stukken varkensvlees, de wortelen en als laatste de sneetjes gerookt spek in de **Micro Minuut**. Kruid met peper, en giet de witte wijn en het water erbij.
- 4 Sluit de Micro Minuut af en laat 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.

Bereiding 20 min

Kooktijd op 900 watt 25 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Groene boerenkool	150 g
Ui	1 (± 100 g)
Kruidnagel	1
Kleine aardappelen	2 (± 200 g)
Rapen	2 (± 150 g)
Wortelen	2 (± 200 g)
Lichtgezouten varkensschenkel- of voorbout	200 g
Kruidenbultje	1
Gerookte braadworsten (type Montbéliard)	2
Gerookt varkensspek in dikke sneetjes	200 g
Peper	naar smaak
Witte wijn	100 ml
Water	350 ml

Kostprijs: € 2,60 per persoon



Varkensgebraad op Spaanse wijze

- 1 Maak met behulp van het **Keukenmes** een opening in het varkensgebraad. Steek het lemmet van het mes in de lengte en in het midden van het gebrad (maak een insnijding aan de 2 zijden zodat het gebrad volledig open is), en duw dan de chorizo zonder vel in de insnijding.
- 2 Schil de ui en de paprika's. Hak de ui fijn in de **TurboMax**, en snijd de geschilde en ontpitte paprika's in reepjes met behulp van de **MandoChef** (2/🔒).
- 3 Plaats het gebrad in de **Micro Minuut**. Leg de reepjes paprika en de gehakte ui eromheen.
- 4 Meng het verkrumelde bouillonblokje, de witte wijn, de maizena, het zout en de peper in de **Quick Shaker** en schud.
- 5 Giet de inhoud van de Quick Shaker en daarna de tomatenpulp in de Micro Minuut, zonder te mengen. Sluit af en laat 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Dien op met pasta, rijst of gestoomde aardappeltjes.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 900 watt	25 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Varkensgebraad (filet)	800 g
Chorizo	1 stuk met dezelfde lengte als het gebrad (± 100 g)
Ui	1 (± 150 g)
Rode paprika's	2
Gele paprika's	2
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Witte wijn	50 ml
Maizena	25 ml
Peper en zout	naar smaak
Pulp van tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)

Kostprijs: € 2,90 per persoon



Kalfsblanquette

- 1 Haal het vet van het kalfsvlees en snijd het dan in gelijke stukken. Was en schil de groenten.
- 2 Meng met behulp van de **Silicone Spatel** het kalfsvlees met de bloem in de **Micro Minuut** zodat de stukken vlees goed bedekt zijn.
- 3 Voeg de in schijfjes gesneden wortelen, de volledige of in 2 gesneden lente-uitjes, de in kwartjes gesneden champignons en het verkruidde bouillonblokje toe. Overgiet alles met de witte wijn en het water zonder te mengen.
- 4 Laat 27 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Open het toestel, voeg de room toe, kruid met zout en peper, en meng alles door elkaar. Laat 3 min garen op 900 watt en daarna 5 min rusten.
- 6 Dien op met rijst.

Tip: U kunt het varkensvlees vervangen door 700 g varkenswangetjes (in 2 gesneden).

Bereiding 20 min

Kooktijd op 900 watt 30 min

Rusttijd 20 min

Ingrediënten voor 4 personen

Kalfsvlees voor blanquette	700 g
Bloem	50 ml (± 25 g)
Wortelen	200 g
Lente-uitjes	6 bollen
Witte champignons	250 g
Vetarme runderbouillon	1 blokje
Witte wijn	200 ml
Water	100 ml
Dikke volle room	100 g
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 4,75 per persoon



Gekookte kip

- 1 Leg de kip in de **Deegkom 3 l** en dompel ze onder in heet water. Laat ze even rusten terwijl u de groenten klaar maakt.
- 2 Schil de ui, de rapen en de wortelen. Prik de kruidnagel door de halve ui. Snijd de rapen in 4 of 8 (naargelang de grootte), de wortelen in staafjes en het wit van de prei in stukken.
- 3 Leg de kip in de **Micro Minuut**, en voeg de groenten, het verkruimelde bouillonblokje en het kruidenbultje toe. Giet het kokende water erover, kruid met zout en peper, sluit af en laat 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 4 Open het toestel, haal de kip eruit, voeg de dikke room toe aan de bouillon en meng alles door elkaar.
- 5 Snijd de kip in stukken en dien onmiddellijk op met de bouillon en pilav rijst.

Bereiding	20 min
Kooktijd op 900 watt	25 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Kip	1 van ± 1,5 kg
Ui	½
Rapen	150 g
Wortelen	150 g
Kruidnagel	1
Wit van prei	100 g
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Kruidenbultje	1
Kokend water	450 ml
Peper en zout	naar smaak
Dikke volle room	200 g

Kostprijs: € 1,75 per persoon



Konijntapenade en aubergines

- 1 Snijd de konijnenbouten in 2. Pel de look en hak hem fijn met de **TurboChef**.
- 2 Meng de maizena met de witte wijn, het water en de peper in de **Quick Shaker**.
- 3 Was de aubergines en snijd ze in schijfjes met de **MandoChef** (2/🔒).
- 4 Leg de helft van de aubergines in de **Micro Minuut** en strijk er de helft van de tapenade over uit. Doe er dan de stukken konijn bij en strijk de rest van de tapenade uit. Voeg de rest van de aubergines, de tomatenpulp, de fijngehakte look en de inhoud van de Quick Shaker toe, zonder te mengen.
- 5 Sluit af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Dien op met tagliatelle.

Tip: als u een iets dikkere saus verkiest, kunt u de sneetjes aubergine aan beide kanten met fijn zout bestrooien en ze 30 min laten uitlekken. Veeg ze af met keukenpapier en volg daarna gewoon het recept.

Bereiding	15 min
Kooktijd op 900 watt	30 min
Rusttijd	15 min
Ingrediënten voor 6 personen	
In stukken gesneden konijn	1 van ± 1,2 kg
Look	1 teentje
Maizena	25 ml
Witte wijn	150 ml
Water	200 ml
Peper	naar smaak
Kleine en stevige aubergines	600 g
Zwarte tapenade	190 g
Pulp van tomatenblokjes	½ blik (± 200 g)

Kostprijs: € 2,85 per persoon



Rundergebraad op Vietnamese wijze

- 1 Bereid de marinade: schil de teentjes look en hak ze fijn in de **TurboChef**. Meng alle ingrediënten van de marinade in de **Quick Shaker**.
- 2 Leg het rundergebraad in de **Kwadraatdoos Antarctica 1,3 l**, giet de marinade erover, sluit de doos af en laat minimaal 30 min in de koelkast marineren.
- 3 Snijd de geschilde wortelen en de gewassen courgette in julienne met behulp van de **MandoChef (2/6)**. Snijd indien nodig de peultjes in 2.
- 4 Bereid de saus: hak de korianderblaadjes en de gepelde sjalot fijn in de TurboChef. Knip de bieslook fijn met de **Pak-N-Schaar**. Meng alle ingrediënten van de saus in de schone Quick Shaker en zet dit opzij in de koelkast.
- 5 Doe de groenten in de **Micro Minuut**, plaats het rundergebraad, giet de marinade erover, sluit af en laat 12 tot 15 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Laat het vlees uitlekken en snijd het. Dien op met de saus en de groenten.

Goed om te weten: de kooktijd van het gebraad is afhankelijk van de dikte en de gewenste gaarheid.

Bereiding	10 min
Marinade	30 min
Kooktijd op 900 watt	12 tot 15 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Rundergebraad (biefstuk of bovenbil)	1 kg
Wortelen	2 (± 200 g)
Courgette	1 (± 200 g)
Peultjes	250 g
Marinade	
Look	2 teentjes
Oestersaus	75 ml
Sojasaus	40 ml
Cognac	40 ml
Peper	5 ml
Water	50 ml
Saus	
Koriander	1 bosje
Sjalot	1
Bieslook	1 bosje
Pepersaus voor gevogelte (Aziatische afdeling)	100 ml
Limoensap	100 ml
Nuoc-mâm-saus (Vissaus)	20 ml
Suiker	20 ml
Water	50 ml

Kostprijs: € 4,95 per persoon



Parelhoen met perziken in balsamicoazijn

- 1 Laat de perziken in siroop uitlekken. Hak de gepelde en gesneden sjalotten in de **TurboChef**.
- 2 Meng de maizena krachtig met het water, de azijn, het zout en de peper in de **Quick Shaker**.
- 3 Doe de stukken parelhoen, de perziken, de fijngehakte sjalotten en de inhoud van de Quick Shaker in de **Micro Minuut**.
- 4 Sluit af en laat 25 min garen op 600 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Open het toestel, voeg de dikke room toe, meng alles door elkaar en dien op met verse tagliatelle.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 600 watt	25 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Perziken in siroop	1 groot blik
Sjalotten	3
Maizena	40 ml
Water	300 ml
Balsamicoazijn	25 ml
Peper en zout	naar smaak
Parelhoen, in 4 stukken gesneden	1 (± 1,5 kg)
Dikke volle room	100 g

Kostprijs: € 3,90 per persoon

Kip op z'n Baskisch

- 1 Schil de teentjes look en ontkiem ze. Snijd de geschilde ui in reepjes met de **MandoChef** (2/🔒).
Doe hetzelfde met de gewassen en ontpitte paprika.
- 2 Meng de witte wijn, het water, de maizena en het verkruimelde bouillonblokje in de **Quick Shaker**.
- 3 Doe de uien en de look in de **Micro Minuut**.
Voeg eerst de kippenboutjes en dan de reepjes paprika, de spekblokjes, de tomatenpulp, de tijm en de inhoud van de Quick Shaker toe.
- 4 Sluit af en laat 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Kruid met zout en peper, meng alles door elkaar en dien op.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 900 watt 25 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Look	2 teentjes
Ui	1 (± 150 g)
Rode paprika	1
Witte wijn	50 ml
Water	100 ml
Maizena	25 ml
Groentebouillon	1 blokje
Kippenboutjes	8 (± 800 g)
Gerookte spekblokjes	100 g
Tomatenpulp	1 blik (± 400 g)
Tijm	1 takje
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 2,75 per persoon





Konijnenbouten in cider

- 1 Wentel de konijnenbouten in bloem in de **Deegkom 3 l**, leg ze in de **Micro Minuut** en bestrooi ze met de overschot van de bloem.
- 2 Hak de geschilde en in stukken gesneden ui fijn in de **TurboMax**, en giet de mengeling over het konijn.
- 3 Snijd de geschilde aardappelen in blokjes en de schoongemaakte witte champignons in kwartjes.
- 4 Doe zonder te mengen eerst de aardappelen en dan de spekblokjes, het verkruimelde bouillonblokje, de champignons, het zout, de peper en de cider in de **Micro Minuut**.
- 5 Sluit af en laat 25 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Meng alles door elkaar, voeg de dikke room toe en meng opnieuw. Plaats het deksel op de **Micro Minuut** en laat 5 min rusten zodat de saus mooi kan indikken.

Bereiding 20 min

Kooktijd op 900 watt 25 min

Rusttijd 20 min

Ingrediënten voor 4 personen

Konijnenbouten	4
Bloem	50 ml
Ui	1 (± 150 g)
Aardappelen (speciale stoom- of gratinaardappelen)	600 g
Witte champignons	200 g
Gerookte spekblokjes	200 g
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Peper en zout	naar smaak
Cider	400 ml
Dikke verse room	100 g

Kostprijs: € 3,90 per persoon



Koraallinzen en eendenconfit

- 1 Was de lente-uitjes. Leg het groene gedeelte aan de kant en hak de bollen fijn in de **TurboMax**.
- 2 Spoel de linzen zorgvuldig met het **Multi Vergiet** en laat ze uitlekken.
- 3 Laat de eendenconfit uitlekken om zoveel mogelijk vet te verwijderen.
- 4 Meng de fijngehakte uien, de linzen, de peper en het verkruidelde bouillonblokje in de **Micro Minuut**. Voeg kokend water toe en leg de eendenbouten erop.
- 5 Sluit de Micro Minuut af en laat onmiddellijk 9 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
- 6 Voeg bij het opdienen het fijngeknipte groen van de lente-uitjes toe.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 900 watt 9 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 4 personen

Lente-uitjes (met het groen)	3
Koraallinzen	300 g
Eendenconfit	4 bouten
Peper	naar smaak
Vetarme gevogeltebouillon	1 blokje
Kokend water	550 ml

Kostprijs: € 3,30 per persoon



Blinde vinken van kool

- 1 Spoel de koolbladeren af, leg ze in de **Micro Minuut**, giet er 200 ml water over, sluit af en laat 4 tot 5 min garen op 900 watt. Laat de koolbladeren 5 min rusten. Koel ze dan af door ze in heel koud water onder te dompelen en leg ze op keukenpapier.
- 2 Snijd de worst in kleine blokjes. Hak de geschilde wortelen en de ui fijn in de **ExtraChef**.
- 3 Doe de stukjes worst, het gehakt, de inhoud van de ExtraChef en het ei in de **Deegkom 3 l**. Kruid met zout en peper, en meng alles goed door elkaar met de **Silicone Spatel**.
- 4 Verdeel het vulsel over de koolbladeren en rol ze op tot mooie blinde vinken.
- 5 Leg de blinde vinken van kool in de **Micro Minuut**, besprenkel ze met de witte wijn en de rest van het water, sluit af en laat 20 tot 22 min garen op 900 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.

Bereiding	20 min
Kooktijd op 900 watt	24 tot 27 min
Rusttijd	20 min
Ingrediënten voor 4 personen	
Boerenkool	8 mooie bladeren
Water	400 ml
Morteauworst	1
Wortelen	2 (± 150 g)
Ui	1 (± 100 g)
Gehakt	150 g
Ei	1
Peper en zout	naar smaak
Witte wijn	200 ml

Kostprijs: € 2,20 per persoon



Rundswangetjes op Bourgondische wijze

- 1 Snijd de runderwangen in stukken. Meng ze met behulp van de **Silicone Spatel** met de bloem in de **Micro Minuut**.
- 2 Schil de wortelen en de ui. Snijd ze in blokjes.
- 3 Leg de stukken wortel en de ui op het vlees. Voeg het gepelde en ontkiemde teentje look, het laurierblad, de kruidnagel en het verkrumelde bouillonblokje toe.
- 4 Voeg de rode wijn en het warme water toe zonder te mengen, sluit af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 20 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 5 Kruid met zout en peper, en dien op met pasta.

Tip: als u een iets dikkere saus verkiest, voeg dan 25 ml bloem toe.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 900 watt 30 min

Rusttijd 20 min

Ingrediënten voor 4 personen

Runderwangen	800 g
Bloem	50 ml (± 25 g)
Wortelen	200 g
Ui	1 (± 150 g)
Look	1 teentje
Laurier	1 blad
Kruidnagel	1
Vetarme runderbouillon	1 blokje
Rode wijn	200 ml
Warm water	250 ml
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 3,50 per persoon



Tajine van kip

- 1 Was en pel de tomaten, snijd ze in 8 en verwijder de pitten. Schil de ui en snijd in grove stukken.
- 2 Pel de teentjes look en de gember, en hak ze grof in de **TurboChef**.
- 3 Doe de in grove stukken gesneden kipfilet, de kruiden (behalve de kaneel) en de bloem in de **Micro Minuut**. Meng alles door elkaar met de **Silicone Spatel** tot de stukken kip goed bedekt zijn.
- 4 Voeg de tomaten, de ui, de mengeling uit de TurboChef, het kaneelstokje en de tomatenpulp toe. Meng alles door elkaar en sluit af.
- 5 Laat 12 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 6 Kruid met zout en peper. Dien op met het griesmeel, dat u laat garen in de **Rijstkoker Microgolf**.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 900 watt 12 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 4 personen

Tomaten	200 g
Ui	1 (± 150 g)
Look	3 teentjes
Verse gember	15 g
Kipfilets	500 g
Komijnpoeder	30 ml
Korianderpoeder	15 ml
Saffraan	1 koffielepel
Bloem	30 ml (± 15 g)
Kaneel	1 stokje
Pulp van tomatenblokjes	½ blik (± 200 g)
Peper en zout	naar smaak

Kostprijs: € 2,30 per persoon



Peren in wijn

- 1 Schil de peren met de **Universele Fijnschiller** en bewaar het steeltje.
- 2 Doe de wijn, de kruiden en de geraspte sinaasappelschil in de **Micro Minuut**. Meng alles door elkaar, sluit af en laat 5 min garen op 600 watt. Indien nodig, laat u de mengeling nog even rusten tot het ventiel helemaal beneden staat.
- 3 Open het toestel, leg de peren in de warme wijn, sluit af en laat 10 min garen op 600 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 4 Haal de peren uit de Micro Minuut, voeg de frambozenjam toe aan de warme wijn en meng alles door elkaar met de **Menger** tot u een mooie homogene bereiding krijgt. Giet de mengeling over de peren en bewaar in de koelkast.
- 5 Dien de koude peren op met de wijnsaus en een bolletje ijs.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 600 watt 15 min

Rusttijd 10 min

Ingrediënten voor 6 personen

Stevige conferenceperen	6
Rode wijn (bordeaux)	400 ml
Zwarte peperbolletjes	4 bolletjes
Vanille	1 klein stokje
Kaneel	¼ stokje
Onbehandelde sinaasappel	½ (geraspte schil)
Frambozen- of zwartebessenjam	200 g
Ijs	naar smaak

Kostprijs: € 1,50 per persoon



Appelen in cider en vanille

- 1 Schil de appelen, verwijder het klokhuis met een appelboor en leg de appelen in de **Micro Minuut**.
- 2 Voeg de cider en de zaadjes uit de vanillestok toe. Sluit af en laat 12 tot 13 min garen op 600 watt. Laat 10 min rusten, zodat de druk kan dalen.
- 3 Klop de eierdooiers en de suiker met de **Klopper** in de **MicroCook Schenkkan 1,5 l** tot de mengeling mooi wit wordt. Voeg de maizena toe en klop de mengeling verder op.
- 4 Haal de appelen uit de Micro Minuut en giet de hete cider in de MicroCook Schenkkan 1,5 l. Blijf ondertussen stevig kloppen. Laat 30 sec garen op 600 watt tot de saus ietwat dikker wordt. Klop op en laat opnieuw 1 of 2 keer gedurende 30 seconden garen. Klop de mengeling op tussen elke beurt.
- 5 Giet de saus door een zeef of een vergiet en dien op terwijl de appelen nog lauw zijn.

Bereiding	10 min
Kooktijd op 600 watt	13 tot 14 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 6 personen	
Kleine golden appelen	6 (± 125 g elk)
Cider	350 ml
Vanille	1 teentje
Eierdooiers	3
Suiker	50 ml
Maizena	15 ml

Kostprijs: € 0,95 per persoon



Appelpudding

- 1 Snijd de brioche in fijne sneetjes. Schil de appels, verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd de appels in dunne schijfjes met de **MandoChef** (3/🔒).
- 2 Leg de helft van de appelschijfjes in de **Micro Minuut**, bedek ze met een laagje brioche, leg er de overige appels over en werk af met de rest van de brioche. Duw alles goed aan met de **Pureerstaaf**.
- 3 Meng de rum, de melk en de vanille in de **Quick Shaker**, en giet dit mengsel in de Micro Minuut. Sluit af en laat 10 min garen op 600 watt. Laat 10 min rusten, zodat de druk kan dalen.
- 4 Bereid de banketbakkersroom: giet de melk, de suiker, de maizena, de vanille en de eierdooiers in de **MicroCook Schenkan 1,5 l**, en klop met de **Menger** tot u een mooie homogene bereiding krijgt. Laat afgedekt 3 min garen op 600 watt. Klop krachtig tot u een homogene bereiding krijgt.
- 5 Open de Micro Minuut, giet de banketbakkersroom erin, sluit af en laat 5 min garen op 600 watt. Laat 5 min rusten. Open het toestel en laat de bereiding afkoelen.
- 6 Plaats de pudding één nacht in de koelkast vooraleer u ze uit de bakvorm haalt. Dien ze op met een karamelsiroop of met dulce de leche.

Bereiding 15 min

Kooktijd op 600 watt 18 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 8 personen

Brioche	200 g
Golden appels	1 kg
Rum	25 ml
Melk	125 ml
Vanillepoeder	2 ml

Banketbakkersroom

Melk op kamertemperatuur	250 ml
Suiker	50 ml (± 50 g)
Maizena	25 ml
Vanillepoeder	2 ml
Eierdooiers	2

Kostprijs: € 0,55 per persoon



Cappuccino van wintervruchten met specerijen

- 1 Doe alle ingrediënten, behalve de ingrediënten voor de kastanjemousse, in de **Micro Minuut**.
- 2 Sluit af en laat 13 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 3 Bereid de kastanjemousse in de **Speedy Chef**: klop de heel koude vloeibare, volle room tot slagroom en voeg daarna heel voorzichtig met de **Silicone Spatel** de kastanjerroom toe.
- 4 Dien de afgekoelde wintervruchten op met de kastanjemousse.

Bereiding	5 min
Kooktijd op 900 watt	13 min
Rusttijd	10 min
Ingrediënten voor 8 personen	
Ontpitte pruimen	250 g
Zachte gedroogde abrikozen	250 g
Zachte gedroogde vijgen	250 g
Rozijnen	100 g
Zachte witte wijn (Monbazillac, Sauternes, Loupiac...)	75 cl
Kaneel	1 stokje
Steranijs	1 ster
Kruidnagel	1

Kastanjemousse	
Volle vloeibare room	250 ml
Kastanjerroom	100 g

Kostprijs: € 2 per persoon

Rijstpap

- 1 Spoel de rijst zorgvuldig in het **Multi Vergiet** tot het water helemaal helder is.
- 2 Doe de rijst, de zaadjes uit het vanillestokje, de melk en het water in de **Micro Minuut**.
- 3 Sluit af en laat 12 min garen op 600 watt. Laat 15 min rusten, zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
- 4 Klop de eierdooiers met de suiker in de **Speedy Chef** tot de mengeling mooi wit en schuimend wordt.
- 5 Met behulp van de **Menger** mengt u die bereiding onder de hete rijstpap. Voeg de klontjes boter toe en roer tot ze gesmolten zijn.
- 6 Dien lauw of koud op met schilfers van pistaches, hazelnoten, noten ... en rode vruchten.

Bereiding 10 min

Kooktijd op 600 watt 12 min

Rusttijd 15 min

Ingrediënten voor 4 personen

Arboriorijst	225 ml (± 200 g)
Vanille	1 teentje
Melk	200 ml
Water	300 ml
Eierdooiers	2
Suiker	100 ml (± 100 g)
Boter	50 g

Kostprijs: € 0,90 per persoon



Inhoud

Pagina's

Recepten

Groenten

Aubergines alla Napolitana	17
Tarwe op Parijse wijze	13
Rodekool met kastanjes	12
Courgettes met amandelen en chorizo	09
Bakkersaardappelen	08
Snelle puree	15
Risotto alla Milanese	11

Vis

Calamari alla carbonara	32
Couscous van de zee	19
Venkel met garnalen	23
Lohikeitto of Scandinavisch stoofpotje	07
Zeeduivel op Provençaalse wijze	31
Paella	21
Parmentier van schelvis	25
Wijtingrollade op Amerikaanse wijze	27
Zalm en geplette selderij	24
Tonijn op Oosterse wijze	29

Vlees

Lentelam op Provençaalse wijze	48
Kalfsblanquette	67
Indische gehaktballetjes	41
Stoofvlees op Vlaamse wijze	61
Snelle chili	49
Snelle zuurkool	60
Gevulde ronde courgettes	45
Konijnenbouten in cider	77
Varkenscurry met zoete aardappelen	59

Pagina's

Rundswangetjes op Bourgondische wijze	83
Varkenswangetjes met 2 tomaten	55
Konijn op oude wijze	47
Konijntapenade en aubergines	71
Koraallinzen en eendenconfit	79
Ossobuco alla Milanese	39
Blinde vinken van kool	81
Vers pekelvlees met linzen	33
Parelhoen met sinaasappel	57
Parelhoen met perziken in balsamicoazijn	74
Stoofpotje met kool	63
Gekookte kip	69
Kip met ajuinen en rozijnen	43
Kip in portwijn en champignons	53
Kip op z'n Baskisch	75
Kip terre-mer	35
Rundergebraad op Vietnamese wijze	73
Varkensgebraad op Spaanse wijze	65
Saltimbocca van kalkoen en coppa	51
Lamsschenkel in rode kerrie	37
Tajine van kip	85
Desserts	
Cappuccino van wintervruchten met specerijen	92
Peren in wijn	87
Appelen in cider en vanille	89
Appelpudding	91
Rijstpap	93

Tupperware Frankrijk

8, rue Lionel Terray - 92506 Rueil-Malmaison Postnummer - Tel.: 01 41 39 24 24

Alle rechten voorbehouden voor alle landen Tupperware Frankrijk

Afbeeldingen: Nathalie Carnet

Styling: Audrey Cosson

Grafisch ontwerp - Artistieke leiding: 426C

Druk: Drukkerij Verspecht

Met de samenwerking van: Françoise Maleplate en Grégoire Dettai (recepten),
Clarisse Taupin (aanpassingen) Tupperware Frankrijk

We willen in het bijzonder onze verkoopmedewerkers bedanken voor hun bijdrage.

Met voorbehoud van drukfouten - NTX4852 - Wettelijke verplichting tot het deponeren
van gedrukte werken 3e trimester 2014.

Tupperware behoudt zich het recht voor om zonder kennisgeving de kleuren van zijn
producten te veranderen. Het is verboden om dit werkstuk volledig of gedeeltelijk
op eender welke drager te kopiëren (artikel L 122-4 en L 122-5 van de wet op de
intellectuele eigendom) zonder toestemming van Tupperware Frankrijk.

De prijzen in dit document zijn berekend op basis van de gemiddelde prijzen in grote
en middelgrote supermarkten in augustus 2014. Voor recepten op basis van alcohol:
alcoholmisbruik is schadelijk voor de gezondheid. Gebruik alcohol met mate.

Tuppperware®



Steeds sneller, steeds **beter...**

Win tijd en maak het uzelf gemakkelijk dankzij de unieke snelkookpan voor de microgolfoven, de *Micro Minuut*.

Herontdek de smaken van *gestoofde* en *huiselijke gerechten*, in twee keer drie bewegingen en zonder constant toezicht.

*Tupperware maakt
het onmogelijke voor de
microgolfoven mogelijk
dankzij de **Micro Minuut**.*

Tupperware®