

MicroCook 1,5 l en 2,25 l




Bespaar tijd!

Met MicroCook bespaart u tijd en energie: deze schalen kunnen onmiddellijk in de diepvries, de koelkast, de microgolfoven. Geschikt voor temperaturen tussen -25 °C en +200 °C. Invriezen, ontdooien, opnieuw opwarmen en bereiden in de microgolfoven.

Uw bereidingen worden opgewaardeerd met MicroCook: dankzij de ronde vorm kunnen de golven gemakkelijk in de schaal dringen en de bereiding bevorderen.

Tupperware®

Kooktabel

Groenten	MicroCook	Nettogewicht	Duur op 600 watt	Laten rusten	Bereidingswijze
Wortelen in schijfjes of staafjes gesneden 	1,5 l	500 g + 25 ml water	9 min. met deksel	5 min.	Doe de wortelen en het water in de schaal en laat koken. Kruid met peper en zout wanneer de wortelen gaar zijn.
	2,25 l	750 g + 50 ml water	12 min. met deksel	5 min.	
Courgettes in dikke schijven gesneden 	1,5 l	500 g	7 min. met deksel	5 min.	Doe de courgettes in de schaal en voeg 25 ml water toe. Kruid met peper en zout wanneer de courgettes gaar zijn.
	2,25 l	800 g	10 min. met deksel	5 min.	
Prei in gelijke stukjes gesneden 	1,5 l	500 g + 25 ml water	11 min. met deksel	5 min.	Doe de prei en het water in de schaal en laat koken. Kruid met peper en zout wanneer de prei gaar is.
	2,25 l	750 g + 50 ml water	13 min. met deksel	5 min.	
Aardappelen middelgroot 	1,5 l	500 g + 25 ml water	10/12 min. met deksel	10 min.	Doe de gewassen aardappelen en het water in de schaal en laat koken. Kruid met peper en zout wanneer de aardappelen gaar zijn.
	2,25 l	800 g + 50 ml water	13/14 min. met deksel	10 min.	

Fruit	MicroCook	Nettogewicht	Duur op 600 watt	Laten rusten	Bereidingswijze
Abrikozen, perziken, nectarines, ... 	1,5 l	300 g + 50 ml suiker	3 min. met deksel 3 min. zonder deksel	3 min.	Compote: laat koken met de suiker, het fruit indien nodig gewassen, ontpit en geschild en in stukken gesneden.
	2,25 l	600 g + 75 ml suiker	4 min. met deksel 3 min. 30 sec. zonder deksel	5 min.	
Bananen in de lengte doormidden gesneden 	1,5 l	400 g	3 min. met deksel	3 min.	Doe de bananen in de schaal, en voeg het volgende toe: • 400 g: 10 ml bruine suiker en 10 g boter, • 800 g: 15 ml bruine suiker en 15 g boter, en laat koken.
	2,25 l	800 g	5 min. met deksel	5 min.	
Rode vruchten (aardbeien, frambozen, braambessen, aalbessen) 	1,5 l	350 g + 50 ml geleisuiker	4 min. met deksel	3 min.	Doe de gewassen rode vruchten en de geleisuiker in de schaal en laat koken.
	2,25 l	600 g + 75 ml geleisuiker	5 min. 30 sec. met deksel	5 min.	






MicroCook 1,5 l



MicroCook 2,25 l

Kooktabel

Vlees	MicroCook	Nettogewicht	Duur op 600 watt	Laten rusten	Bereidingswijze
Kippenfilets 	1,5 l	500 g + 15 ml olie	12 min. met deksel	5 min.	Snij de kippenfilets in 2 en doe ze, samen met een fijngesneden ui, in de schaal, voeg olie toe en laat koken. Kruid met peper en zout wanneer de filets gaar zijn.
	2,25 l	800 g + 25 ml olie	16 min. met deksel	5 min.	
Varkenhaasje 	1,5 l	400 g	10 min. met deksel	5 min.	Snij het varkensvlees in 2 of 3 gelijke stukken en leg ze in de schaal. Voeg 100 ml vloeibare room en 50 g boter toe. Kruid met peper en zout wanneer het vlees gaar is.
	2,25 l	750 g	15 min. met deksel	5 min.	

Vis	MicroCook	Nettogewicht	Duur op 600 watt	Laten rusten	Bereidingswijze
Vismoten 	1,5 l	500 g (2 kleine)	5 min. 30 sec. met deksel	2 min.	Leg de vismoten dakpansgewijs in de schaal en voeg 25 g boter, in blokjes gesneden, toe. Kruid met peper en zout wanneer de vismoten gaar zijn.
	2,25 l	850 g (4 kleine)	7 min. 30 sec. met deksel	2 min.	
Filets 	1,5 l	500 g (4 filets)	4 min. 30 sec. met deksel	2 min.	Rol de filets op en leg een klontje boter op elke filet.
	2,25 l	800 g (6 filets)	6 min. met deksel	2 min.	Kruid met peper en zout wanneer de filets gaar zijn.
Mosselen 	1,5 l	400 g	8 min. met deksel	2 min.	Giet de gewassen mosselen in de schaal, voeg 50 ml droge witte wijn en tijm toe.
	2,25 l	700 g	10 min. met deksel	2 min.	Roer ze halverwege om. Kruid met peper wanneer de mosselen gaar zijn.

Gebruiksvoorzorgsmaatregelen:

- Gebruik de producten uitsluitend in de microgolfoven bij een maximaal vermogen van 800 watt.
- De maximale bereidingstijd is 30 minuten.
- Gebruik het harde deksel om de maaltijd op te warmen en te bereiden in de microgolfoven. Verwijder na de bereiding het harde deksel zo dat de hete stoom weg van u kan ontsnappen.
- Gebruik het soepele deksel om de schalen op te bergen in de koelkast of de diepvries. Verwijder het soepele deksel voor het ontdooien, koken of opnieuw opwarmen en vervang het door het harde deksel. Laat uw bereiding eerst afkoelen vooraleer u het soepele deksel op de schaal plaatst.
- Gebruik het ergonomische keukengerei van Tupperware om te roeren en te serveren, gebruik geen metalen keukengerei of scherpe voorwerpen.
- Zorg ervoor dat de bouten niet in contact komen met het product omdat ze het kunnen beschadigen.
- Etenswaren die natuurlijke kleurstoffen bevatten kunnen lichte vlekken veroorzaken op het product. Deze vlekken beïnvloeden de prestaties van het product niet.
- Niet geschikt voor gebruik op het fornuis, in een traditionele oven of onder de grill, zelfs niet wanneer deze geïntegreerd is in een combimicrogolfoven.
- MicroCook is niet geschikt om te bakken en voor het bereiden van popcorn, karamel, eieren, ... zonder dat deze lijst volledig is en rekening houdend met de gebruiksaanwijzing en uw microgolfoven.

Onderhoudsrichtlijnen:

- MicroCook mag in de vaatwasser.
- Gebruik geen schuurmiddelen of schuurspunten wanneer u het product met de hand wast.
- Als het voedsel aan de schaal kleeft, laat de schaal dan kort in zeepwater weken.
- In geval van vlekken, laat de schaal dan weken in warm water met vaatwaspoeder.



Paprika's

op Andalusische wijze

Bereiding: 20 min.

Duur: 6 min. 30 sec. op 600 watt
5 min. op 600 watt

Ingrediënten voor 4 personen

• 1 ui (± 50 g) • 1 teentje look • 2 paprika's: 1 gele en 1 rode (± 300 g) • 25 ml olijfolie • 125 g chorizo • 1 blikje kikkererwten (± 200 g uitgelekt) • 1 portie saffraan in poedervorm of 3 draden • 1 blokje kippenbouillon • 125 ml water • zout en peper

Om te serveren: gehakte peterselie

1. Hak de ui, de look en de in stukken gesneden paprika grof in de **Quick Chef III**.
2. Doe deze bereiding in de **MicroCook van 1,5 l**, besprenkel met olijfolie en laat koken met het deksel op de schaal: 6 min. 30 sec. op 600 watt.
3. Voeg de in schijfjes gesneden chorizo, de uitgelekte kikkererwten, de saffraan, het verbrokkelde blokje kippenbouillon en het water toe. Meng met de **Menglepel** en laat verder koken met deksel: 5 min. op 600 watt.
4. Kruid met peper en zout, meng nogmaals en serveer, bestrooid met peterselie, gehakt met de **Pak-N-Schaar**.

Zalm

op Aziatische wijze

Bereiding: 15 min.

Duur: 7 min. 30 sec. op 600 watt
6 min. op 600 watt - 5 min. laten rusten

Ingrediënten voor 2 personen

• 250 g preiwit • 30 ml koud water • 2 zalmotten (± 200 g elk)

Saus:

• 15 ml citroensap • 15 ml suiker (± 15 g) • 15 ml marsala
• 1 gehakt teentje look • 30 ml yakitorisaus of 30 ml gesui-kerde sojasaus

1. Snij het preiwit in 2, spoel en snij het fijn. Leg het in de **MicroCook van 1,5 l** met water. Laat koken met deksel, 7 min. en 30 sec. op 600 watt.
2. Bereid de saus: doe alle ingrediënten in de **QuickShaker** en schud.
3. Open de **MicroCook van 1,5 l**, leg de zalmotten op het preiwit, overgiet met het mengsel van de **QuickShaker** en laat koken met deksel, 6 min. op 600 watt. Laat 5 minuten rusten en serveer.

U kunt ook rijst, bestrooid met sesamzaadjes, toevoegen.



Vissoep

Bereiding: 20 min.

Duur: 16 min. op 600 watt

7 min. op 600 watt - 5 min. laten rusten

Ingrediënten voor 6 personen

- 1 kg verse vis (zalm, kabeljauw, wijting, schelvis, ...)
- 100 g gepelde garnalen
- 1 ui, in 4 gesneden (± 50 g)
- 1 kleine paprika, in 4 gesneden (± 150 g)
- 1 selderijstengel, in 4 gesneden (± 50 g)
- 500 g gepelde tomaten, in 4 gesneden en ontpit
- 30 ml visfumet in poedervorm
- 25 ml kurkuma
- 400 ml warm water

Om te serveren: croutons en rouille

1. Snij de vis in gelijke stukken en leg hem in de **Deegkom Pro 3 I** met de gepelde garnalen.
2. Bereid alle groenten. Hak ze met de **Quick Chef III** en leg ze een voor een in de **MicroCook van 2,25 I**.
3. Voeg de visfumet in poedervorm, de kurkuma en het water toe. Plaats het deksel op de schaal en laat 16 min. koken op 600 watt.
4. Voeg de stukken vis en de garnalen toe en meng met de **Menglepel**. Plaats het deksel op de schaal en laat nogmaals 7 min. koken. Laat 5 min. rusten voor het serveren. Serveer met croutons en rouille.

Praliné-taart

Bereiding: 15 min.

Duur: 1 min. 30 sec. op 600 watt

7 min. 30 sec. tot 8 min. 30 sec. op 600 watt -

5 min. laten rusten

Ingrediënten voor 6 personen

- 200 g pralinéchocolade
- 75 g boter
- 3 grote eieren
- 25 ml suiker (± 25 g)
- 2 zakjes vanillesuiker
- 125 ml kastanjecrème
- 10 g hazelnootpoeder
- 100 ml bloem (± 50 g)
- 5 ml bakpoeder

Om in te vetten: 20 g zachte boter

1. Laat de chocolade en de boter 1 min. 30 sec. smelten op 600 watt in de **MicroPlus Schenkkan 1 I**.
2. Doe de eieren, de suiker en de vanillesuiker in de **Deegkom Pro 3 I** en meng met de **Menger**.
3. Voeg de andere ingrediënten toe en meng goed tot u een glad deeg hebt.
4. Doe de bereiding in de ingevette **MicroCook van 1,5 I**, en laat met deksel 7 min. 30 sec. koken op 600 watt. Laat 5 min. rusten.
5. Controleer de bereiding en zet indien nodig nog 1 min. in de microgolfoven.
6. Ontvorm terwijl de taart nog warm is met de **Siliconen Spatel**.





Scandinavische gratin

Bereiding: 15 min.

Duur: 10 min. op 600 watt - 5 min. laten rusten
5 min. op 600 watt - 5 min. laten rusten

Ingrediënten voor 4 personen

• 1 kg aardappelen (± 900 g netto) • peper en zout
• 5 sneden gerookte zalm (± 250 g) • 1 laurierblad,
in 3 stukken gesneden • 40 g boter • 200 ml vloeibare light
room

Om in te vetten: 15 g zachte boter

1. Schil de aardappelen met de **Universele Fijnschiller**. Was ze, dep ze droog en snij ze in fijne schijfjes met het **Keukenmes**.
2. Vet de **MicroCook van 2,25 l** in met 15 g zachte boter met het **Patisserieborsteltje**.
3. Leg in laagjes: 1 laag aardappelen, zout, peper, een laag zalm, in reepjes gesneden, een stukje van het laurierblad. Herhaal dit tot de ingrediënten op zijn en eindig met een laag aardappelen en de in blokjes gesneden boter.
4. Laat 10 min. op 600 watt koken met deksel, en laat 5 min. rusten.
5. Open de **MicroCook van 2,25 l**, giet de vloeibare room over de gratin, sluit en laat nog 5 min. koken op 600 watt. Laat 5 min. rusten en serveer met de **Serveerlepel**.

U kunt een goed gekruide groene salade serveren bij de gratin.

Kip met pindanoten

Bereiding: 15 min.

Marinade: 1 tot 2 uur in de koelkast

Duur: 12 min. op 600 watt - 5 min. laten rusten

Ingrediënten voor 6 personen

• 25 ml kokosmelk • 125 g pindakaas • 2 ml kerrie in poedervorm • 50 ml melk • peper en zout • 2 teentjes look • 2 takjes citroenkruid • 750 g kippenfilets, in reepjes gesneden • 200 g gepelde en ontpitte tomaten

Om te serveren: gehakte koriander

1. Bereid de marinade: doe de kokosmelk, de pindakaas, de kerrie, de melk, het zout, de peper en de gepelde en met de **TurboChef** gehakte look in de **Vier-in-Eén Kan**, en meng goed met de **Klopper**.
2. Doe de marinade in de **MicroCook van 2,25 l**, voeg de in 2 gesneden takjes citroenkruid en de in reepjes gesneden kippenfilet toe. Meng met de **Siliconen Spatel**. Sluit de **MicroCook van 2,25 l** met het soepele deksel en zet de schaal 1 tot 2 uur in de koelkast zodat de marinade in het vlees kan trekken.
3. Haal de **MicroCook van 2,25 l** uit de koelkast, verwijder het soepele deksel, voeg de tomaten toe en sluit de schaal met het harde deksel.
4. Laat 12 min. met het deksel koken op 600 watt. Laat 5 min rusten. Hak de koriander met de **TurboChef** fijn en strooi deze over de schotel. Serveer.

U kunt de kip serveren met witte rijst, bestrooid met enkele pindanoten, die in de **TurboChef** zijn gehakt.

Voor een schotel met extra smaak kunt u de marinade een nacht laten trekken.

