



MOEDER NATUUR OP JE BORD

ASPERGEVELOUTÉ

SALTIMBOCCA

FRUITLIEFHEBBER

BOODSCHAPPENLIJST

- 500 g groene asperges
- 1 kleine sjalot
- 1 mango (±400 g)
- 200 g aardbeien
- 375 ml room
- 175 ml melk
- 60 g geraspte emmentaler
- 4 dunne kalkoen- of kippenlapjes
- 4 dunne plakjes ham
- 35 g fijn griesmeel
- 1 groentebouillonblokje
- 15 ml (1 el) Provençaalse kruiden
- 5 ml (1 tl) paprikapoeder
- 4 tandenstokers
- zout, peper en witte of bruine suiker



Kooktijd
25 min op 600 watt

BEREIDING

Om je tijd het best te benutten, bereid het menu in de volgende volgorde: hoofdgerecht, voorgerecht, dessert.

VOORGERECHT



ASPERGEVELOUTÉ



Bereiding 10 min

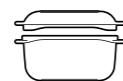
Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g groene asperges
- 1 kleine sjalot
- 1 groentebouillonblokje
- zout en peper
- 75 ml (5 el) room

1. Schil de asperges met de **Universele Dunschiller** en snij ze in stukjes.
2. Leg de aspergestukjes in het midden van de basis 3 l van de **Micro Plus 3**. Voeg de met de **TurboChef** fijngehakte sjalot toe, 500 ml heet water, het verkruimelde bouillonblokje en kruid met zout en peper naar smaak.
3. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 25 min op 600 watt. Laat 5 min rusten.
4. Houd een paar aspergepunten aan de kant en mix de rest van de asperges met de room met behulp van een staafmixer.
5. Serveer warm in verrines en werk af met enkele aspergepunten.

Variant: voor aspergesoep, mix de gekookte asperges met het kookvocht (zonder room). Pas de consistentie naar eigen smaak aan met heet water.

Tip: plaats de aspergepunten in het midden van de Micro Plus 3 voor het beste kookresultaat. Tegen de randen kookt het altijd feller en zouden ze kunnen overkoken.



Individueel koken

Kook met deksel gedurende 16 min op 600 watt. Laat 3 min rusten, werk af zoals aangegeven in het recept en geniet.

HOOFDGERECHT



SALTIMBOCCA

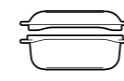


Bereiding 20 min

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 dunne kalkoen- of kippenlapjes (±100 g per stuk)
- 15 ml (1 el) Provençaalse kruiden
- zout en peper
- 4 dunne plakjes ham
- 60 g geraspte Emmentaler
- 4 tandenstokers
- 150 ml room
- 5 ml (1 tl) paprikapoeder

1. Kruid de kalkoenlapjes met de Provençaalse kruiden en wat peper naar smaak.
2. Plaats de helft van een plakje ham en 15 g geraspte kaas op het kalkoenlapje.
3. Rol de kalkoenlapjes op en prik vast met een tandenstoker. Leg ze in de basis 1,75 l van de **Micro Plus 3**, giet er de room over en werk af met paprikapoeder en zout en peper naar smaak.
4. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 25 min op 600 watt. Laat 5 min rusten.
5. Serveer met rijst of met rauwe groenten.



Individueel koken

Kook met deksel gedurende 10 min op 600 watt. Draai ze halverwege de kooktijd om. Laat 3 min rusten en geniet.

NAGERECHT



FRUIT LIEFHEBBER

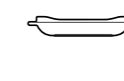


Bereiding 10 min

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 mango (±400 g)
- 150 ml volle room
- 175 ml melk
- 30 g bruine suiker (of witte)
- 50 ml fijn griesmeel (±35 g)
- 200 g aardbeien

1. Schil de mango met de **Universele Dunschiller**, snij in gelijke blokjes en plaats ze in het deksel van de **Micro Plus 3**.
2. Meng de room, de melk, de suiker en het griesmeel in de **Ruimtekomp 1 l**. Giet deze bereiding over de mangoblokjes.
3. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 25 min op 600 watt. Laat 5 min rusten.
4. Meng goed en serveer met de frissgewassen en in stukken gesneden aardbeien.



Individueel koken

Kook zonder deksel gedurende 8 min op 600 watt. Laat 3 min rusten, werk af zoals aangegeven in het recept en geniet.

HERFST OP JE BORD

KASTANJE-
VELOUTÉ

ZEEBAARS EN ZOETE
AARDAPPEL

BROWNIE MET
CHOCOLADE &
KARMEL



BOODSCHAPPENLIJST

- 300 g zoete aardappelen (klein)
- 1 kleine rode ui (± 80 g)
- 150 g boter
- 300 ml volle room
- 3 eieren
- 2 zeebaarsfilets (± 400 g)
- ½ groentebouillonblokje
- 380 g gekookte kastanjes
- 200 ml kokosmelk (ongezoet)
- 150 g chocolade
- 50 g bloem
- 50 g gezouten boterkaramel
- zout, peper, olijfolie, suiker ...



Kooktijd

15 min op 600 watt

BEREIDING

Om je tijd het best te benutten, bereid het menu in de volgende volgorde: hoofdgerecht (stap 1 tot 3), voorgerecht, dessert en eindig met de stappen van het hoofdgerecht.

VOORGERECHT



KASTANJE- VELOUTÉ

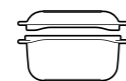


Bereiding 5 min

Ingrediënten voor 4 personen

- ½ groentebouillonblokje
- 380 g gekookte kastanjes
- 300 ml volle room
- zout en peper
- bieslook (optioneel)

1. Giet 300 ml water, het verkruimeld bouillonblokje, 340 g gekookte kastanjes en 150 ml volle room in de basis 3 l van de **Micro Plus 3**. Kruid met zout en peper naar smaak.
2. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 15 min op 600 watt. Laat 5 min rusten alvorens te mixen met een staafmixer.
3. Klop de rest van de volle room met een snufje zout op met de **Speedy Chef**.
4. Rasp de resterende kastanjes met behulp van de mini-rasp van de **Click Series Accessoireset**. Kruid indien nodig de velouté nog met zout en peper naar smaak, werk af met een toefje slagroom, geraspte kastanjes en eventueel fijngehakte bieslook.



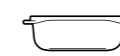
Individueel koken

Kook met deksel gedurende 10 min op 600 watt. Laat 3 min rusten en werk af zoals aangegeven in het recept.

HOOFDGERECHT



ZEEBAARS EN ZOETE AARDAPPEL



Bereiding 10 min

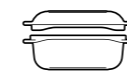
Voorkoken 12 min op 600 watt

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 g zoete aardappelen (klein)
- 1 kleine rode ui (± 80 g)
- 200 ml kokosmelk (ongezoet)
- zout, peper, espelettepeper (optioneel)
- 2 zeebaarsfilets (± 400 g)
- 15 ml (1el) olijfolie

1. Schil de zoete aardappelen met de **Universele Dunschiller** en snij in plakjes met de **Mando Junior (I)**. Leg de plakjes in de basis 1,75 l van de **Micro Plus 3**.
2. Voeg de geschilde en met de **TurboChef** fijngesnipperde uien toe.
3. Giet er de kokosmelk en 50 ml water bij. Kruid met zout en meng goed. Sluit met het deksel en kook 12 min op 600 watt. Laat 5 min rusten.
4. Leg de zeebaarsfilets op de voorgekookte aardappelen, kruid met peper en zout naar smaak en giet de olijfolie erover.
5. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 15 min op 600 watt. Laat 5 min rusten.

Tip: gebruik kleine zoete aardappelen zodat ze sneller gaar zijn. Zoete aardappelen kunnen per land van kleur verschillen: wit, lichtgeel, rood, roze of oranje.



Individueel koken

Maak het recept zoals aangegeven en kook (stap 4) gedurende 5 min op 600 watt, laat 5 min rusten en geniet.

NAGERECHT



BROWNIE MET CHOCOLADE & KARMEL



Bereiding 10 min

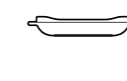
Voorkoken 1 min 30 op 360 watt

Ingrediënten voor 4 personen

- 150 g chocolade
- 150 g boter
- 100 g suiker
- 3 eieren
- 50 g bloem
- 50 g gezouten karamel

1. Veeg het deksel schoon na het voorkoken van de zoete aardappelen. Het deksel is nog steeds warm en ideaal om de stukken chocolade en de boter te laten smelten gedurende 1 min 30 op 600 watt. Laat 2 min rusten alvorens te mengen met de **Soepele Klopper**.
2. Voeg de suiker toe, meng goed en voeg al roerend één voor één de eieren toe. Voeg de bloem toe en meng tot een homogene bereiding.
3. Schraap de randen schoon met de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel**, giet de karamel erbij en meng zorgvuldig al zigzaggend.
4. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 15 min op 600 watt. Laat het afkoelen.
5. Werk af met wat karamel of een bolletje ijs.

Varianten: vervang de karamel door grofgesneden witte chocoladestukken, hazelnoten, amandel - of walnoten.



Individueel koken

Smelt de chocolade en de boter gedurende 1 min 45 op 360 watt (laat 1 min rusten voor het mengen). Beëindig het recept en kook het 6 min op 600 watt. Stop halverwege de kooktijd gedurende 1 min.



NIETS MAG VERLOREN GAAN
FLAN MET LOOF VAN
WORTELEN

GEHAKTBROOD
EN GROENTEN

VERLOREN BRIOCHE



BOODSCHAPPENLIJST

- 50 g jonge wortelen
- 80 g loof van jonge wortelen
- 1 kleine ui of sjalot (± 75 g)
- 1 teentje knoflook
- peterselie
- 3 eieren
- 125 ml room
- 100 g geraspte Gruyère
- 20 g boter
- 455 ml melk
- 230 g gekookte vleesresten (kip, rund ...)
- 1 ml komijn
- 30 g gekonfijte tomaten in olie
- mix van gedroogd fruit (noten, bessen ...)
- 90 g hard brood
- 75 ml (5 el) tomatensaus
- 240 g overgebleven gebak (brioches, croissants ...)
- 75 g chocopasta
- zout, peper, olie ...



Kooktijd

25 min op 600 watt

BEREIDING

Om je tijd het best te benutten, bereid het menu in de volgende volgorde: hoofdgerecht, dessert en groenten.

GROENTEN



FLAN MET LOOF VAN WORTELEN



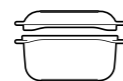
Bereiding 15 min

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

- 80 g loof van jonge wortelen
- 30 g gekonfijte tomaten
- 1 ei
- 125 ml room
- 125 ml melk (of kokosmelk)
- 100 g geraspte Gruyère
- 1 ml komijn
- zout en peper
- 10 g boter, gesmolten

1. Hak het gewassen en drooggezwierde loof fijn met behulp van de **ExtraChef / Super Chef**. Snij de uitgelekte tomaten in stukken met het **Tomatenmes**.
2. Meng alle ingrediënten (behalve de boter) en doe dit mengsel in de beboterde basis 3 l van de **Micro Plus 3**.
3. Stapel de basissen op elkaar en kook 25 min op 600 watt. Laat 5 min rusten. Ontvorm zachtjes door het over te brengen op een bord. Serveer het alleen of met een wortelsalade.

Tip: je kan ook een pesto maken met het loof van wortelen of radijzen of gebruik ze om je soep, quiche of gebak op smaak te brengen.



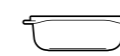
Individueel koken

Kook met deksel gedurende 11 min op 600 watt. Laat 5 min rusten alvorens te degusteren.

HOOFDGERECHT



GEHAKTBROOD EN GROENTEN



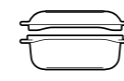
Bereiding 20 min

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

- 90 g hard brood
- 80 ml melk
- 50 g jonge wortelen
- 1 kleine ui of sjalot (± 75 g)
- 1 teentje knoflook
- 230 g gekookte vleesresten (kip, rund ...)
- 3 takjes peterselie
- 1 ei
- 75 (5 el) tomatensaus
- olie

1. Leg 50 g hard brood in de melk en rasp het resterende brood tot paneermeel met behulp van de **AdaptacheF Fijne Rasp**.
2. Was en schil de wortelen, de ui en het teentje knoflook. Hak het samen met het gekookte vlees en de peterselie in stukken met de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg het ei, het uitgelekte brood en de tomatensaus toe en hak opnieuw.
3. Doe de bereiding in de basis 1,75 l van de lichtjes met olie ingevette **Micro Plus 3**.
4. Stapel de basissen op elkaar en kook 25 min op 600 watt. Laat 5 min rusten.
5. Bestrooi met paneermeel alvorens te serveren.

Tip: gebruik hard brood om paneermeel, croutons voor gazpacho, verloren brood, broodpudding ... te maken.



Individueel koken

Koken met deksel gedurende 10 min op 600 watt. Laat 5 min rusten alvorens te degusteren.

NAGERECHT



VERLOREN BRIOCHE



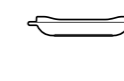
Bereiding 10 min

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

- 10 g zachte boter
- 240 g overgebleven gebak (brioches, croissants ...)
- 75 g chocopasta
- 250 ml melk
- 1 ei
- mix van gedroogd fruit (noten, bessen ...)
- coulis of jam van rood fruit (optioneel)

1. Beboter het deksel 750 ml van de **Micro Plus 3**. Bedek het oppervlak van het deksel met de helft van het gebak in plakjes gesneden.
2. Verwarm de chocopasta in de **MicroCook Schenkan 1 l** gedurende 30 sec op 360 watt. Verdeel dit over het gebak in de Micro Plus.
3. Bedek vervolgens de chocopasta met de resterende plakjes gebak. Druk lichtjes aan om de chocopasta goed te verspreiden.
4. Meng de melk met het ei en verdeel dit mengsel over het gebak. Laat dit 5 min rusten zodat het gebak goed kan weken in het eimengsel.
5. Stapel de basissen op elkaar en kook 25 min op 600 watt. Laat 5 min rusten.
6. Serveer lauw met een mix van gedroogd fruit en een coulis of jam van rode vruchten.

Tip: mix het resterende fruit tot een coulis en vries dit in of maak jam van baschadigd fruit.



Individueel koken

Kook zonder deksel gedurende 8 min op 600 watt. Laat afkoelen alvorens te degusteren.



GO WEST!
FRIETEN
HAMBURGERS
CHEESECAKE



BOODSCHAPPENLIJST

- 500 g middelgrote gratinaardappelen
- 1 ui (± 100 g)
- 1 middelgrote tomaat
- salade
- 1 limoen (schil en sap)
- 2 eieren
- 50 ml (10 tl) melk
- 60 g boter
- 240 g verse kaas (Philadelphia®)
- 150 ml volle room
- 4 plakjes Emmentaler
- 500 g gehakt
- 30 ml (2 el) ketchup
- 10 ml (2 tl) paprikapoeder
- 4 hamburgerbroodjes
- 50 g toastbrood (zonder korst)
- 120 g koekjes (zandkoekjes of speculoos)
- zout, peper, olie, azijn, suiker ...



Kooktijd

20 min op 600 watt
(verleng met ± 5 min voor een goed gekookt vlees)

BEREIDING

Om je tijd het best te benutten, bereid het menu in de volgende volgorde: dessert, groenten en hoofdgerecht.

GROENTEN



FRIETEN



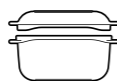
Bereiding 15 min

Voorkoken 5 min op 600 watt

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g middelgrote gratinaardappelen
- 15 ml (1 el) olie
- 10 ml (2 tl) paprikapoeder (of 5 ml paprika en 5 ml curry)
- zout en peper

1. Schil de aardappelen met de **Universele Dunschiller** en snij in frieten met behulp van de **MandoChef** (9/9). Doe de frieten in de basis 3 L van de **Micro Plus 3**.
2. Meng 25 ml heet water met de olie en de kruiden. Giet dit over de frietjes en meng goed. Gebruik de basis 1,75 L als deksel en kook 5 min op 600 watt.
3. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 20 min op 600 watt. Laat 5 min rusten alvorens te serveren met de hamburgers.



Individueel koken

Kook met deksel gedurende 11 min op 600 watt. Meng halverwege de kooktijd. Laat 3 min rusten alvorens te degusteren.

HOOFDGERECHT



HAMBURGERS

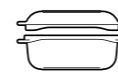


Bereiding 25 min

Ingrediënten voor 4 personen

- 50 g toastbrood (zonder korst)
- 1 ui (± 100 g)
- 500 g gehakt
- 50 ml melk
- 30 ml (2 el) olie
- zout en peper
- 4 plakjes Emmentaler
- 15 ml (1 el) azijn
- 30 ml (2 el) ketchup
- 1 tomaat
- 4 hamburgerbroodjes
- salade

1. Hak het toastbrood fijn met de **TurboMax**. Voeg de geschilde en in stukken gesneden ui toe en hak opnieuw.
2. Meng het gehakt, de bereiding uit de TurboMax, de melk en 15 ml (1 el) olie. Kruid met peper en zout naar smaak. Maak 4 gelijke hamburgers. Plaats ze in de basis 1,75 L van de **Micro Plus 3**.
3. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 20 min op 600 watt. Leg een plakje kaas op elke hamburger, sluit met deksel en laat 5 min rusten.
4. Meng de resterende olie, de azijn en de ketchup. Snij de tomaten in plakjes en toast de hamburgerbroodjes.
5. Bereid de hamburgers: bestrijk de broodjes met de saus, plaats een gebakken hamburger op het broodje, leg er een plakje tomaat op, een beetje salade en serveer met de zelfgemaakte frieten.



Individueel koken

Kook met deksel gedurende 6 min op 600 watt. Laat 3 min rusten en werk af zoals aangegeven in het recept.

NAGERECHT



CHEESECAKE



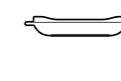
Bereiding 20 min

Voorkoken 10 min op 360 watt

Ingrediënten voor 4 personen

- 60 g boter
- 120 g koekjes (zandkoekjes of speculoos)
- 240 g verse kaas (Philadelphia®)
- 140 g suiker (± 140 ml)
- 1 limoen (schil en sap)
- 150 ml volle room
- 2 eieren

1. Smelt de boter gedurende 1 min op 360 watt in het deksel 750 ml van de **Micro Plus 3**.
2. Hak de koekjes in twee keer fijn met de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg ze toe aan de gesmolten boter en meng tot een homogene bereiding. Druk goed aan en plaats in de koelkast.
3. Klop de verse kaas, de suiker, het limoensap en de zeste met de **Klopper / Platte Garde** op.
4. Klop de room stijf met de **Speedy Chef** en voeg zorgvuldig de verse kaas toe met de **Silicone Spatel**.
5. Voeg de eieren één voor één toe en meng met de Klopper / Platte Garde.
6. Giet de bereiding uit de Speedy Chef over de koekjes en klop dit lichtjes aan om luchtbelletjes te verwijderen. Kook 10 min op 360 watt, stop halverwege de kooktijd om overkoken van de crème te voorkomen.
7. Stapel de basissen van de Micro Plus 3 op elkaar en kook 20 min op 600 watt. Serveer koud met of zonder coulis van rode vruchten.



Individueel koken

Kook zonder deksel gedurende 17 min op 360 watt. Serveer zoals aangegeven in het recept.