

MICROPRO GRILL



Tupperware®

BRADEN, GRILLEN OF GRATINEREN IN DE MAGNETRON!

Dankzij een revolutionaire technologie tover je met de MicroPro Grill gegarandeerd een knapperig gerecht met een goudbruin korstje uit de magnetron.

De **MicroPro Grill** bestaat uit twee metalen platen (één in de basis en één in het deksel), die de inhoud tot een hoge temperatuur verhitten (maximaal 220 °C). Rond de platen zit silicone en een antikleeflaag.

Om je gerecht te braden, grillen of gratineren, zet je het deksel in de juiste positie:



De gratinstand of '**gratin**' is perfect om groenten, pasta, crumble, pizza, quiche en zelfs desserts te bereiden.

Zet het deksel op de basis. Zorg ervoor dat de pijl op de rand van de basis naar het pictogram 'gratinstand' wijst.

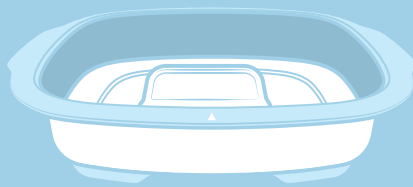
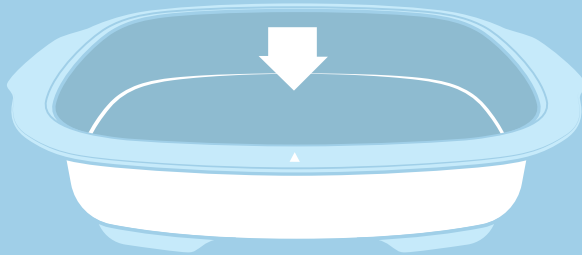
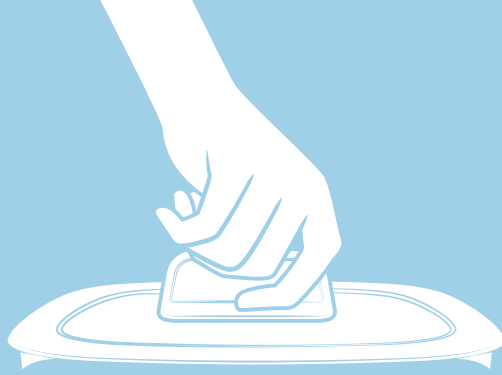


De grillstand, '**grill**', is bijzonder geschikt voor het grillen van groenten, aardappelen, vlees, visfilets, croque monsieurs.

Zet het deksel op de basis. Zorg ervoor dat de pijl op de rand van de basis naar het pictogram 'grillstand' wijst.

Dankzij de silicone voetjes onder de basis van de MicroPro Grill staat de basis altijd stabiel en kun je hem na het koken probleemloos op je werkblad zetten.

De vorm van het deksel en de silicone bekleding maken het mogelijk om het deksel na het koken op je werkblad te leggen zonder het om te draaien. Zo voorkom je brandwonden.





Tupperware®

TIPS

- Zet de magnetron op **maximaal 1000 watt** gedurende **maximaal 20 opeenvolgende minuten**.
- Voor gaartijden boven de 20 min laat je de magnetron tussenin 5 tot 10 minuten afkoelen.
- Overschrijd nooit de **maximale kooktijd van 30 minuten**.
- Afhankelijk van de technologie van je magnetron kan het bakeffect uitgesprokener zijn aan de bovenkant of op de bodem van het product. Voor een perfect gelijkmatig effect aan beide kanten draai je, indien mogelijk, de voedingswaren halfweg de baktijd even om.
- De resultaten kunnen variëren naargelang het vermogen van je magnetron. Hou daarmee rekening bij de tijdsinstelling.
- Voor vlees met een extra bruin korstje kan je de MicroPro Grill even voorverwarmen (maximaal 2,5 min) **ALTIJD** met een snede brood of met groenten.
- Voor optimale bakresultaten haal je het vlees best 15 tot 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
- De bakresultaten hangen ook af van de kwaliteit en het watergehalte van het vlees.
- De beste resultaten bekom je met licht gerijpt vlees dat te koop is in kwaliteitslagerijen. Industrieel verpakt vlees is meestal zeer vers en bevat meer water.
- Als je de voedingswaren na de bereiding laat rusten in de MicroPro Grill vindt er een warmteoverdracht plaats: **het gerecht blijft verder garen dankzij de opgeslagen warmte**.
- Als het recept een rusttijd vermeldt, laat je de MicroPro Grill best in de magnetron staan.
- Als je toch olie wil gebruiken, raden wij aan om de voedingswaren in te strijken voor je ze in de MicroPro Grill plaatst.
- Snij het voedsel in stukken van ongeveer dezelfde grootte en vorm, zo worden ze snel en gelijkmatig gaar.
- Doorprik het vel van bepaalde producten (bv. tomaten of worsten) om te voorkomen dat ze barsten.



BOTERHAMMEN MET GEGRILDE GROENTEN



Bereidingstijd
15 min



± 25 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 sneetjes boerenbrood (± 70 g)
- 1 courgette (± 350 g)
- 2 rode paprika's (± 400 g)
- 45 ml (3 el) olijfolie
- 2 ml tijm of oregano
- snufje zeezout
- peper uit de pepermolen
- 80 g ricotta of verse geitenkaas
- ½ citroen (zeste en sap)

BEREIDING

1. Leg de sneetjes brood in het midden van de **MicroPro Grill** met het deksel in de grillstand. Laat ze in 6 tot 8 minuten op 900 watt goudbruin worden; draai ze in het midden van de kooktijd om indien nodig. Leg ze daarna opzij.

2. Snij ondertussen met de **Brede Dunschiller** van de **Click Series** de ongeschilde courgette in mooie, gelijkmatige plakjes (het eerste plakje schil hoeft je niet bij te houden). Schil en ontpit de paprika's en snij ze daarna in fijne reepjes met het **Groentemes**.

3. Meng in de **Ruimtekomp 300 ml** 30 ml (2 el) olie, de tijm en het zeezout. Kruid met peper naar smaak.

4. Leg de paprika's in de warme MicroPro Grill, bedek ze met courgetteplakjes, giet de helft van de olie erover en laat 15 tot 17 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand.

5. Meng voorzichtig de ricotta met de rest van de gekruide olie met de **Silicone Spatel**.

6. Smeer de ricotta op de gegrilde sneetjes brood, leg er de gegrilde groenten bovenop en strooi er de citroenzeste over.

7. Besprenkel de overige gegrilde groenten met de rest van de olijfolie en het citroensap en dien ze samen met de boterhammen op als aperitief of voorgerecht.

GEITENKAAS GEPANEERD MET HAZELNOOT



Bereidingstijd
10 min



± 8 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

- 6 schijfjes stokbrood van ± 1 cm dik
- 30 ml (2 el) vloeibare honing
- peper en zout
- snufje espelettepeper
- 2 geitenkaasjes (met korst)
- 10 g grof gemalen hazelnoten
(of gemalen pistachenoten)

BEREIDING

1. Leg de schijfjes stokbrood in het midden van de **MicroPro Grill** met het deksel in de grillstand. Laat ze 3 minuten op 900 watt garen.
2. Meng de honing met zout en peper naar smaak en de espelettepeper.
3. Snij de geitenkaasjes in de breedte in 3, smeer de honing op één kant met de **Silicone Borstel / Keukenkwast** en strooi er de grofgemalen hazelnoot over. Leg ze op de schijfjes stokbrood in de MicroPro Grill met het deksel in de gratinstand. Laat ze 3 tot 5 minuten op 900 watt garen.
4. Dien de gepaneerde crottins op met een slaatje van rucola.



ZALM MET PISTACHE EN CITROEN



Bereidingstijd
5 min



± 7 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 citroen
- 50 g pistachenoten
- 2 zalmotten (elk ± 150 g)
- peper en zout

BEREIDING

1. Verwijder met de **mini-utholler** van de **Click Series** de citroenzeste (zonder witte huid) en haal de huid van de citroenpartjes.
2. Vermaal de pistachenoten en de citroenzeste in de **TurboChef**.
3. Leg de met peper en zout bestrooide zalmotten met de huid onderaan in de **MicroPro Grill**. Strooi de inhoud van de TurboChef erover en laat 5 tot 7 minuten garen op 900 watt met het deksel in de grillstand.
4. Dien de zalm op met de ontvelde citroenpartjes en gegrilde groenten, rijst, puree of een slaatje.





KABELJAUWROLLADE MET VENKEL



Bereidingstijd
20 min



± 26 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 500 g Parijse champignons
- 2 kleine venkelknollen (± 400 g)
- 15 ml (1 el) olijfolie
- peper en zout
- 150 g mascarpone
- 1 citroen (zeste en sap)
- 2 takjes dragon
- 2 dunne sneetjes rauwe ham
- 2 dikke stukken kabeljauwhaasjes (elk ± 150 g)

BEREIDING

1. Snij de schoongemaakte champignons in plakjes en laat ze 10 minuten op 900 watt garen in de **MicroPro Grill** met het deksel in de grillstand. Laat ze goed uitlekken met behulp van het deksel.
2. Schuif de gegaarde champignons naar de rand van de basis en leg de geschilde, gewassen en in 8 gesneden venkelblokjes in het midden van de warme MicroPro Grill. Besprenkel ze met olie en kruid met peper en zout naar smaak. Laat 6 tot 8 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand.
3. Meng in de **Ruimtekomp 300 ml** de mascarpone met de citroenzeste en de helft van de fijngesneden dragon. Smeer een beetje mascarpone op de sneetjes ham en rol ze elk rond een stuk kabeljauw.
4. Schuif de groenten naar de rand van de basis en leg de kabeljauwhaasjes, met peper en zout, in het midden van de warme MicroPro Grill. Meng de rest van de mascarpone onder de groenten, giet het citroensap erover en bak het gerecht af in 6 tot 8 minuten op 900 watt, met het deksel in de grillstand. Laat 5 minuten rusten.
5. Bestrooi met fijngesneden dragon en dien warm op.



KIPSPIESJES



Bereidingstijd
10 min



Marineertijd
15 min



± 10 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

- 400 g kippenborst (zonder huid)
- 45 ml (3 el) zoete sojasaus
- 15 ml (1 el) olie
- ± 20 houten satéstokjes, op maat geknipt voor de MicroPro Grill

Pindasaus

- 100 g gegrilde pinda's
- 1 teentje knoflook
- 1 stukje ontpitte rode peper (optioneel)
- 15 ml (1 el) olie
- 15 ml (1 el) bruine suiker of cassonade
- zout
- 100 ml water

BEREIDING

1. Snij de kip in blokjes van 1 x 2 cm. Meng de sojasaus en de olie in de **Mengkom / Mixerkom 3 l** en voeg de kippenblokjes toe. Dek de Kom af, schud ermee en laat 15 minuten marineren in de koelkast.
2. Maal de pinda's, het knoflookteentje en de rode peper fijn in de **TurboChef**.
3. Verhit de olie in een pan en giet er de inhoud van de TurboChef, de suiker en het zout bij. Meng alles. Voeg, zodra dit goudbruin gebakken is, het water toe en laat sudderen, zodat de saus kan indikken.
4. Laat de kippenblokjes uitdruipen en prik ze op de satéstokjes. Leg ze in de **MicroPro Grill** met het deksel in de grillstand. Laat ze 4 minuten garen op 900 watt. Wacht tot het vlees stopt met knetteren. Draai daarna de spiesjes om en laat nog 2 minuten bakken op 900 watt met het deksel in de grillstand.
5. Doe hetzelfde met de overige spiesjes, maar verminder de kooktijd met 1 of 2 minuten - de MicroPro Grill is nu al warm. Dien op met de pindasaus.

GEGRILD RUNDVLEES



Bereidingstijd
5 min



± 6 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 15 ml (1 el) olie
- 2 entrecotes van 1,5 cm dik (± 700 g)
- zwarte peperkorrels
- zeezout
- 2 sneetjes brood
- 1 klein knoflookteentje
- 1 rijpe tomaat (Roma)
- 15 ml (1 el) olijfolie

BEREIDING

1. Smeer de olie op het vlees met de **Silicone Borstel / Keukenkwast** en kruid het met de peper en het zeezout.
2. Leg de 2 sneetjes brood in het midden van de **MicroPro Grill** met het deksel in de grillstand. Laat ze 3 minuten garen op 900 watt.
3. Haal de sneetjes brood eruit en leg meteen het vlees in de warme MicroPro Grill. Zet het deksel in de grillstand. Laat 2 tot 3 minuten garen, afhankelijk van de gewenste cuisson (saignant of bien cuit).
Draai het vlees om indien nodig en laat nog 1 minuut bakken op 900 watt.
4. Wrijf het gepelde knoflookteentje over het gegrilde brood en verdeel de gepelde en in blokjes gesneden tomaat erover, gemengd met de olijfolie en de rest van het zeezout.
5. Dien het vlees op met het brood met tomaatjes.



GEGRILDE AARDAPPELEN



Bereidingstijd
5 min



± 22 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 500 g aardappelen van dezelfde soort (stoom of gratin)
- 25 ml (5 tl) olie
- zeezout
- peper uit de pepermolen
- 4 of 5 knoflookteentjes
- enkele blaadjes salie (of takjes tijm of rozemarijn)

BEREIDING

1. Was de aardappelen en droog ze af, maar schil ze niet. Snij ze in 2 in de lengte.
2. Leg ze in de **Mengkom / Mixerkom 3 l**, giet er de olie over, kruid met zout en peper, sluit de Kom en schud om alles goed over de aardappelen te verdelen.
3. Leg de aardappelen, knoflookteentjes en salieblaadjes in de **MicroPro Grill** met het deksel in de grillstand. Laat 12 minuten garen op 900 watt. Meng alles met de **Silicone Spatel** en laat nog 8 tot 10 minuten garen op 900 watt met het deksel in de grillstand. Laat 5 minuten rusten alvorens op te dienen.



GRATIN VAN COURGETTES MET COMTÉ



Bereidingstijd
10 min



± 31 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 600 g courgettes
- 2 eieren
- 300 ml vloeibare room
- 15 ml (1 el) maïszetmeel
- peper en zout
- snufje geraspte nootmuskaat
- 100 g geraspte comté

BEREIDING

1. Snij de uiteindes van de gewassen, ongeschilde courgettes en snij ze in schijfjes met de **AdaptaChef Schaafrasp**.
2. Leg de schijfjes in de **MicroPro Grill** en laat ze 15 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand. Laat ze goed uitlekken.
3. Doe de eieren, de room en het maïszetmeel in de **Shaker 600 ml**. Kruid met zout, peper en nootmuskaat naar smaak. Voeg de comté toe, sluit af en schud alles door elkaar.
4. Giet het mengsel over de uitgelekte courgettes, meng goed met de **Silicone Spatel** en laat nog 14 tot 16 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand. Laat 5 minuten rusten alvorens op te dienen.



INDONESISCHE PANNENKOEK



Bereidingstijd
30 min



± 15 min
600 watt



± 28 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 900 g bloemige aardappelen
- 60 ml (4 el) poedermelk
- 2 eidooiers
- peper en zout
- snufje nootmuskaat
- 125 g geraspte gruyère

Garnituur

- ½ ui
- 2 teentjes knoflook
- 15 ml (1 el) olijfolie
- 200 g kippenborst
- 150 g gemengde diepvriesgroenten (wortelen, erwten, maïs ...)
- peper en zout
- 1 ml suiker
- 25 g rijstvermicelli

Goudbruin laagje

- 1 eidooier
- 15 ml (1 el) water

BEREIDING

1. Snij de geschilde en gewassen aardappelen in blokjes met het **AdaptaChef Snijwonder 10 mm**. Giet ze in de **MicroCook Rond 2,25 l** met 100 ml koud water en laat ze 12 tot 15 minuten koken op 600 watt. Meng ze in het midden van de kooktijd door elkaar. Plet de aardappelen met de **Pureerstaaf / Aardappelstamper**.

2. Meng de puree, de poedermelk, de eidooiers, het zout, de nootmuskaat en de gruyère in de **Mengkom / Mixerkom 3 l** met de **Silicone Spatel**.

3. Hak de gepelde ui en knoflook fijn in de **TurboChef**. Giet ze in de **MicroPro Grill** en voeg de olie en de kippenblokjes eraan toe. Meng goed en laat 6 tot 8 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand.

4. Giet alles in een kom en giet er de diepgevroren groenten, het zout, de peper en de suiker bij. Meng alles goed. Voeg de rijstvermicelli toe, die je eerst hebt gekookt zoals vermeld op de verpakking, en daarna hebt laten uitlekken en in stukjes gesneden. Meng goed.

5. Leg de helft van de puree in de MicroPro Grill, verdeel de garnituur uit je kom erover en bedek met de rest van de puree. Bestrijk met de mengeling van eidooier en water met de **Silicone Borstel / Keukenkwast** en laat 15 tot 20 minuten garen op 900 watt met het deksel in de grillstand.



GRATIN VAN GNOCCHETTI ARRABBIATA



Bereidingstijd
20 min



Kooktijd pasta
800 watt



± 18 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 200 g aubergine
- zout
- 200 g kleine deegwaren (gnocchetti, ditalini, elleboogjes ...)
- 100 g pikante chorizo
- 100 ml huisgemaakte tomatensaus (of tomatencoulis)
- 15 ml (1 el) olijfolie
- 1 uitgelekte bol mozzarella (± 100 g)
- 2 teentjes knoflook
- peper
- enkele druppels tabasco®
- 100 g parmezaan

BEREIDING

1. Snij de aubergine in blokjes met het **AdaptaChef Snijwonder 15 mm**, bestrooi de blokjes met zout en laat 20 minuten trekken in het **Dubbel / Duo Vergiet**.
2. Giet de pasta in de **Micro Urban**, voeg water toe tot aan het aangegeven niveau en zet zonder deksel in de magnetron gedurende de tijd aangegeven op de verpakking, op 800 watt. Laat 3 minuten rusten en laat de pasta daarna uitlekken.
3. Snij de chorizo in blokjes en leg ze samen met de uitgelekte aubergineblokjes in de **MicroPro Grill**. Laat 10 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand.
4. Laat uitlekken indien nodig. Voeg de tomatensaus, olijfolie, in stukjes gesneden mozzarella, gepelde knoflook, het zout, de peper en de tabasco® toe en meng alles goed door elkaar met de **Silicone Spatel**. Voeg de goed uitgelekte pasta toe, meng alles en strooi de parmezaan over het gerecht, die geraspt is met de **AdaptaChef Poederras**. Laat 6 tot 8 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand.



OPGEROLDE PIZZA



Bereidingstijd
20 min



Rijstijd
30 min



10 tot 11 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 5 ml (1 tl) droge gist
- 125 ml lauw water (± 30 °C)
- 200 g gewone bloem
- 15 ml (1 el) olijfolie
- 3 ml ($\frac{1}{2}$ tl) suiker
- 3 ml ($\frac{1}{2}$ tl) zout
- 20 g zongedroogde tomaten
- 20 g ontpitte olijven
- 20 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Meng de gist met het lauwe water in een **Ruimtekom 300 ml**. Laat 10 minuten rusten.
2. Meng de bloem, olijfolie, suiker, zout en het mengsel met gist in de **Mengkom / Mixerkom 3 l**. Roer om met de **Silicone Spatel** en kneed het deeg vervolgens met de hand tot er niets meer aan de Kom kleeft. Dek af en laat het deeg ongeveer 30 minuten rijzen.
3. Vorm een langgerekte 'slang' door het deeg uit te rollen en te rekken tot het $\pm 1,5$ m lang is. Rol het deeg op als een 'slakkenhuis' en plaats het in de **MicroPro Grill**. Probeer het centrale gerezen gedeelte af te dekken om een gelijkmatige dikte te bekomen.
4. Hak de zongedroogde tomaten, olijven en Parmezaanse kaas fijn met de **TurboMax**. Verstrooi het mengsel over het deeg en duw de stukjes tussen de deegrolletjes.
5. Laat 5 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand. Laat 3 minuten rusten in een gesloten magnetron. Gaar nogmaals 5 tot 6 min. Laat nog 3 min rusten alvorens op te dienen.
6. Serveer als aperitiefhapje.





KROKANTE WRAPS MET GEITENKAAS EN GEROOKTE ZALM



Bereidingstijd
15 min



6 tot 7 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 rolletje geitenkaas (± 180 g)
- 50 g gerookte zalm
- 8 blaadjes basilicum
- 4 vellen brickdeeg
- 30 tot 45 ml (2 tot 3 el) olijfolie
- 1 snede brood (nodig voor het voorverwarmen)

BEREIDING

1. Verdeel de geitenkaas in acht gelijkmatige plakken en snij de gerookte zalm in dunne reepjes.
2. Knip de basilicumblaadjes fijn met de **Pak-N-Schaar / Keukenschaar**.
3. Leg op elk sneetje geitenkaas enkele zalmreepjes en wat gehakte basilicum.
4. Snij de deegvellen in twee en bestrijk ze met olijfolie met behulp van de **Silicone Borstel / Keukenkwast**.
5. Omwikkel elk sneetje geitenkaas met een deegvel.
6. Leg de snede brood in de **MicroPro Grill**, sluit met het deksel in de grillstand en warm de MicroPro Grill 2,5 min voor op 900 watt.
7. Verwijder de snede brood en leg onmiddellijk de wraps in de MicroPro Grill. Plaats het deksel in de grillstand en gaar 5 min op 900 watt. Draai de wraps om, plaats het deksel opnieuw in de grillstand en laat nog 1 tot 2 minuten bakken op 900 watt.
8. Serveer met een frisse groene salade.

VARKENSHAASJE MET MOSTERDKORST



Bereidingstijd
10 min



10 tot 11 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

- 1 varkenshaasje van ± 450 g
- peper en zout
- 2 takjes peterselie
- 40 g paneermeel
- 50 g zachte boter
- 30 ml (2 el) dijonmosterd
- 1 snede brood (nodig voor het voorverwarmen)

BEREIDING

1. Haal het vlees 15 tot 20 min op voorhand uit de koelkast.
2. Snij het varkenshaasje in twee, kruid af met peper en zout.
3. Hak de peterselie fijn met de **TurboChef**. Voeg het paneermeel eraan toe en mix opnieuw. Voeg de zachte boter, mosterd, peper en zout toe en meng voor een laatste keer.
4. Verdeel het mengsel over het varkenshaasje met behulp van de **Silicone Smal / Flessenspatel**.
5. Leg de snede brood in de **MicroPro Grill**, plaats het deksel in de grillstand en verwarm de MicroPro Grill 2,5 min voor op 900 watt.
6. Verwijder de snede brood en leg onmiddellijk het varkenshaasje in de MicroPro Grill. Plaats het deksel in de gratinstand en stel de magnetron in op 8 tot 9 min op 900 watt. Laat 5 min rusten.
7. Serveer met pureeaardappelen of verse pasta.





AZIATISCHE ZOETZURE GEHAKTBALLETJES



Bereidingstijd
20 min



19 tot 20 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

- 200 g rundvlees (mager stoofvlees)
- 200 g varkensschouder
- 40 g paneermeel
- 1 ei (medium)
- 5 ml (1 tl) zout
- snufje versgemalen peper
- 2 paprika's (rood en groen)
- 2 lente-uien
- 2 knoflookteentjes
- 10 g verse gember
- 15 ml (1 el) olie
- 45 ml (3 el) sojasaus
- 75 ml (5 el) water
- 15 ml (1 el) honing
- 60 ml (4 el) ketchup
- 1 ml (¼ tl) sambal
- 10 ml (2 tl) maïzena
- 10 ml (2 tl) rijstazijn

BEREIDING

1. Snij het rund- en varkensvlees in kleine stukjes en vermaal het met de **AdaptaChef Hakmolen** voorzien van het grove rooster.
2. Gebruik de **Silicone Spatel** om het vlees te mengen met het paneermeel, peper en zout en het ei tot een homogene massa. Laat 15 minuten rusten.
3. Rol gehakballetjes van ± 25 g tussen de handen.
4. Ontdoe de paprika's van hun vel en snij ze in blokjes. Pel de lente-uien en snij ze in vier. Pel de knoflook en gember en hak ze fijn in de **TurboChef**. Meng de paprikablokjes, uien, knoflook, gember en olie in de **Ruimtekomp 1,5 l**. Sluit de Kom af en schud krachtig.
5. Doe de inhoud van de Kom in de **MicroPro Grill**, sluit met het deksel in de gratinstand en gaar 10 min op 900 watt.
6. Roer de groenten om in de MicroPro Grill en schuif ze daarna naar de zijkanten. Leg de gehakballetjes in het midden, sluit het deksel in de gratinstand en gaar 7 tot 8 min op 900 watt.
7. Meng de sojasaus, het water, de honing, de ketchup, de sambal, de maïzena en de rijstazijn in de **Shaker 350 ml**.
8. Giet de inhoud van de Shaker over het vlees. Plaats het deksel in de gratinstand en gaar 2 min op 900 watt. Roer om en laat 5 minuten rusten met het deksel erop.
9. Serveer met rijst.

KIP MET PAPRIKAROOMSAUS



Bereidingstijd
15 min



13 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 3 TOT 4 PERSONEN

- 75 g uien
- 600 g kipfilet
- 30 ml (2 el) olie
- 1 snede brood (nodig voor het voorverwarmen)
- 200 ml volle room
- 5 ml (1 tl) maïzena
- 10 ml (2 tl) paprikapoeder
- peper en zout
- ½ kippenbouillonblokjes

BEREIDING

1. Snij de gepelde ui in dunne plakjes met de **Mando Junior** (positie II).
2. Snij de kipfilet in blokjes van ± 50 g.
3. Meng de kip, de uiringen en de olie in de **Ruimtekomp 1,5 l**, sluit de Kom goed af en schud krachtig.
4. Leg de snede brood in de **MicroPro Grill**, plaats het deksel erover in de grillstand en verwarm de MicroPro Grill 2,5 min voor op 900 watt.
5. Verwijder de snede brood en leg onmiddellijk de kip met uiringen in de MicroPro Grill. Plaats het deksel in de grillstand en gaar 7 min op 900 watt. Roer om, laat uitlekken (en bewaar het vocht voor de verdere bereiding). Plaats het deksel in de grillstand en laat nog 3 minuten bakken op 900 watt.
6. Maak gebruik van de **Shaker 350 ml** om de room te mengen met de maïzena, paprika, peper en zout naar smaak en het verbrokkelde kippenbouillonblokjes.
7. Giet de inhoud van de Shaker in de MicroPro Grill en roer om. Plaats het deksel in de gratinstand en gaar 3 min op 900 watt. Laat 3 minuten rusten.
8. Voeg wat van het opgevangen kookvocht (zie stap 5) toe wanneer de saus te dik wordt. Zo bekom je de gewenste textuur.
9. Serveer met rijst.





GEBAKKEN KABELJAUW MET SERRANOHAM EN SALIE



Bereidingstijd
5 min



5 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 4 dikke kabeljauwmoten (± 100 g per stuk*)
- versgemalen peper
- 4 blaadjes salie (of basilicum)
- 4 dunne plakjes serranoham
- 1 snede brood (nodig voor het voorverwarmen)

BEREIDING

1. Kruid de kabeljauwmoten met peper en leg op elk een blaadje salie.
2. Omwikkel de kabeljauwmoten met een plakje serranoham.
3. Leg de snede brood in de **MicroPro Grill**, plaats het deksel in de grillstand en verwarm de MicroPro Grill 2,5 min voor op 900 watt.
4. Verwijder de snede brood en leg onmiddellijk de omwikkelde kabeljauwmoten in de MicroPro Grill. Plaats het deksel in de grillstand en gaar 5 min op 900 watt.
5. Serveer met verse pasta of gestoomde groenten.

*Vouw dunne kabeljauwfilets dubbel om dikkere porties te bekomen. Leg de vier moten in het centrale hogere deel van de MicroPro Grill.

KRABKOEKJES



Bereidingstijd
15 min



11 tot 12 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 KRABKOEKJES

- 200 g gekookt krabvlees (uit blik) of gehakte surimi
- 1 sjalot
- 2 takjes peterselie
- 2 eieren (medium)
- 40 g paneermeel
- 15 ml (1 el) dijonmosterd
- 10 ml (2 tl) olie
- 1 ml (¼ tl) sambal
- zout

BEREIDING

1. Laat het krabvlees uitlekken in de **Chinois** en druk het aan met de **Silicone Spatel**.
2. Hak de gepelde sjalot samen met de peterselie in de **TurboChef**.
3. Meng alle ingrediënten in de **Maatkan / Mix-N-Meet 2 l** met behulp van de Silicone Spatel. Laat 15 minuten rusten.
4. Maak vier ronde krabkoekjes met behulp van de basis van de **Decotoren**, haal ze uit de vorm en leg ze in de **MicroPro Grill**.
5. Plaats het deksel in de gratinstand en gaar 8 min op 900 watt. Laat 2 minuten rusten. Draai de krabkoekjes om, plaats het deksel terug in de gratinstand en laat nog 3 tot 4 minuten bakken op 900 watt.
6. Serveer met een fris slaatje en kruidenmayonaise.





COUSCOUS MET SCAMPI'S



Bereidingstijd
15 min



14 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 rode paprika
- 200 g courgette
- 2 lente-uien
- 30 ml (2 el) olijfolie
- 200 g rauwe, gepelde scampi's
- 150 ml medium couscous (± 110 g)
- 50 g zongedroogde tomaten
- 1 groentebouillonblokje
- 5 ml (1 tl) ras el hanout kruidenmix voor couscous
- peper en zout
- 150 ml kokend water

BEREIDING

1. Snij de ontvelde paprika in blokjes met het **AdaptaChef Snijwonder 15 mm**. Snij de courgette in plakken van ± 1,5 cm dik en haal ze door het AdaptaChef Snijwonder om ze te versnijden tot blokjes.
2. Snij de gepelde lente-uien in twee.
3. Meng de paprika- en courgetteblokjes, de lente-uien en 15 ml (1 el) olie in de **Ruimtekomp 1,5 L**. Sluit de Kom af en schud krachtig.
4. Giet de inhoud van de Kom in de **MicroPro Grill**. Plaats het deksel in de grillstand en gaar 10 min op 900 watt.
5. Meng de scampi's in de Ruimtekomp 1,5 L met de resterende olie.
6. Roer de groenten om in de MicroPro Grill en schuif ze daarna naar de zijkanten. Leg de scampi's in het midden, plaats het deksel opnieuw in de grillstand en laat 4 minuten bakken op 900 watt.
7. Voeg de volgende ingrediënten toe: couscous, zongedroogde tomaten, verbrokkeld groentebouillonblokje, kruidenmix, zout en peper naar smaak en kokend water. Roer om, plaats het deksel in de gratinstand en laat 5 minuten rusten. Maak de couscous los met de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel**.

GEBAKKEN KIP OP Z'N ITALIAANS



Bereidingstijd
10 min



12 tot 14 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

- 40 g zongedroogde tomaten
- 20 g geraspte Parmezaanse kaas
- 25 g roomkaas
- 2 grote kipfilets (± 220 g per stuk)
- 2 tandenstokers
- 30 ml (2 el) olie
- peper en zout
- 1 snede brood (nodig voor het voorverwarmen)

BEREIDING

1. Hak de zongedroogde tomaten fijn in de **TurboChef**. Voeg de Parmezaanse kaas en de roomkaas toe.
2. Maak een diepe insnijding in de kipfilets en vul ze op met de inhoud van de TurboChef. Sluit de flappen af met een tandenstoker.
3. Bestrijk de kipfilets met olie met behulp van de **Silicone Borstel / Keukenkwast**. Kruid met peper en zout naar smaak.
4. Leg de snede brood in de **MicroPro Grill**, plaats het deksel erover in de grillstand en verwarm de MicroPro Grill 2,5 min voor op 900 watt.
5. Verwijder de snede brood en leg onmiddellijk de gevulde kipfilets in de MicroPro Grill.
6. Plaats het deksel in de grillstand en gaar 6 min op 900 watt. Draai de kipfilets om met de **Dubbele Tang**, laat even uitlekken indien nodig en plaats het deksel opnieuw in de grillstand. Laat nog 4 tot 6 minuten bakken op 900 watt.
7. Snij elke gebakken kipfilet in 3 plakken en serveer met pasta.





COURGETTEGRATIN



Bereidingstijd
10 min



22 tot 25 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

- 700 g courgette
- 2 eieren (medium)
- 300 ml volle room
- peper en zout
- 15 ml (1 el) maïzena
- 100 g geraspte kaas

BEREIDING

1. Snij de courgettes in plakjes met de **AdaptaChef Schaafrasp** en verdeel ze over de **MicroPro Grill**.
2. Plaats het deksel in de gratinstand en gaar 15 min op 900 watt.
3. Klop de eieren, de volle room, peper en zout naar smaak en de maïzena los in de **Maatkan / Mix-N-Meet 2 l** met behulp van de **Klopper / Platte Garde**. Voeg de geraspte kaas toe.
4. Verwijder het vocht van de courgettes en giet de inhoud van de Maatkan / Mix-N-Meet over de courgetteschijfjes in de MicroPro Grill. Strijk plat met de **Silicone Spatel**.
5. Veeg het deksel schoon, plaats het in de gratinstand en laat het gerecht nog 7 tot 10 minuten garen op 900 watt.
6. Deze gratin past perfect bij een gerecht met vis of wit vlees.

PLATBROOD



Bereidingstijd
10 min



Rijstijd
40 min



10 tot 12 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PLATBRODEN

- 5 ml (1 tl) droge gist
- 100 ml water
- 225 g gewone bloem
- 2 ml (½ tl) bakpoeder
- 5 ml (1 tl) suiker
- 5 ml (1 tl) zout
- 30 ml (2 el) olie
- 50 g yoghurt

BEREIDING

1. Meng de gist met het water in een **Ruimtekomp 300 ml** en laat 10 minuten rusten.
2. Meng de bloem met de bakpoeder en peper en zout in de **Mengkom / Mixerkom 3 l**. Voeg het water met de gist, de olie en de yoghurt toe aan de inhoud van de Kom. Roer om met de **Silicone Spatel** en kneed het deeg vervolgens met de hand tot er niets meer aan de Kom kleeft. Dek af en laat 30 min rijzen.
3. Bebloem het **Deegblad / de Placemat** lichtjes. Verdeel het deeg in twee bolvormige porties. Rol het deeg uit met de **Verstelbare Deeg-N-Rol / Deegroller**, gevuld met koud water, tot 2 platbroden met een diameter van ongeveer 15 cm. Bebloem eveneens de bovenkant van het deeg zodat het niet aan de deegrol blijft kleven.
4. Leg het eerste platbrood in de **MicroPro Grill**, plaats het deksel in de grillstand en laat 5 min bakken op 900 watt. Draai het broodje om, plaats het deksel terug in de grillstand en laat nog 1 of 2 min bakken op 900 watt.
5. Bak daarna het tweede platbrood af. Aangezien de MicroPro Grill al warm is, volstaat een eerste bakbeurt van 3 min op 900 watt. Draai daarna het broodje om en laat nog 1 of 2 min verder bakken op 900 watt.





AARDAPPELGRATIN



Bereidingstijd
15 min



22 tot 23 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

- 750 g aardappelen
- 5 ml (1 tl) zout
- versgemalen peper
- snufje nootmuskaat
- 400 ml volle room
- 75 g geraspte kaas

BEREIDING

1. Schil de aardappelen, snij ze in plakjes met de **Mando Junior** (positie III) en verdeel ze over de **MicroPro Grill**. Kruid af met peper, zout en nootmuskaat naar smaak.
2. Giet de room erover. Plaats het deksel in de gratinstand en gaar 10 min op 900 watt. Laat 2 min rusten en roer om met de **Silicone Spatel**.
3. Bestrooi met de geraspte kaas, plaats het deksel erover in de gratinstand en laat nog 12 tot 13 minuten garen op 900 watt. Laat 10 min rusten.
4. Aardappelgratin past perfect bij eender welk hoofdgerecht.

TIAN VAN TOMAAT EN COURGETTE



Bereidingstijd
15 min



17 tot 20 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 ui
- 15 ml (1 el) olijfolie
- 1 courgette (± 250 g)
- 3 tomaten (± 100 g per stuk)
- 3 ml (½ tl) gedroogde kruidenmix (tijm, oregano, marjolein ...)
- 1 ml (¼ tl) knoflookpoeder
- peper en zout

BEREIDING

1. Snij de gepelde ui in plakjes met de **MandoChef** (1/û). Meng de uiringen met 5 ml (1 tl) olie in de **Ruimtekomp 600 ml**. Sluit de Kom af en schud krachtig.
2. Verdeel de uien over de **MicroPro Grill**.
3. Snij de courgette en de tomaten in plakjes met de MandoChef (3/û). Meng de courgette met 10 ml (2 tl) olie in de Ruimtekomp. Sluit de Kom af en schud krachtig.
4. Wissel de plakjes tomaat en courgette af over de uiringen zodat de bodem van de MicroPro Grill volledig bedekt is.
5. Bestrooi met de gedroogde kruiden, het knoflookpoeder en kruid met peper en zout naar smaak. Plaats het deksel in de gratinstand en gaar 10 min op 900 watt. Laat 5 minuten rusten. Gaar nogmaals 7 tot 10 min op 900 watt.





GEKARAMELISEERDE WENTELTEEFJES



Bereidingstijd
5 min



7 tot 8 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 50 ml melk
- 50 ml volle room
- 1 ei (medium)
- 30 ml (2 el) suiker
- 5 ml (1 tl) vanille-extract
- 2 sneden brood (± 50 g per stuk)
- 5 ml (1 tl) vanillesuiker
- slagroom (voor het opdienen)

BEREIDING

1. Meng de melk, de room, het ei, de suiker en het vanille-extract in de **Shaker 350 ml**.
2. Leg de twee sneden brood in de **Igloo Doos / Diepvriesdoos Plus 1 l** en giet de inhoud van de Shaker erover. Laat 30 min intrekken en draai de sneden brood een paar keer om.
3. Haal de broodsneden met de **Dubbele Tang** uit het eimengsel en leg ze in de **MicroPro Grill**.
4. Plaats het deksel in de grillstand en gaar 5 min op 900 watt.
5. Draai de sneden om en bestrooi ze met vanillesuiker. Plaats het deksel terug in de grillstand en laat nog 2 tot 3 min verder bakken op 900 watt.
6. Serveer met slagroom opgeklopt met de **Speedy Chef**.

GEBAKKEN ANANAS



Bereidingstijd
10 min



14 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 20 g honing
- 25 g zachte boter
- 5 ml (1 tl) rum
- 3 plakken ananas (± 1,5 cm per plakje)
- 40 g kokospoeder
- vanille-ijs (voor het opdienen)

BEREIDING

1. Meng de honing met de zachte boter en de rum in de **Ruimtekomp 300 ml** met behulp van de **Soepele Klopper**.
2. Snij de geschildre ananasschijven in twee. Bestrooi aan beide zijden met kokospoeder.
3. Leg de ananasschijven in de **MicroPro Grill** en giet de helft van de inhoud van de Ruimtekomp erover. Plaats het deksel in de grillstand en gaar 7 min op 900 watt.
4. Draai de ananasschijven om en giet de rest van het mengsel uit de Ruimtekomp erover.
5. Plaats het deksel in de grillstand en gaar nogmaals 7 min op 900 watt.
6. Serveer met vanille-ijs.





WINTERCRUMBLE



Bereidingstijd
20 min



20 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 800 g appels
- 125 g frambozen

Crumble

- 50 g bloem
- 25 g amandelpoeder
- 25 g geraspte kokosnoot
- 50 ml suiker (± 50 g)
- 50 g koude boter

BEREIDING

1. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in gelijke stukjes.
2. Leg de stukjes in de **MicroPro Grill** en laat ze 5 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand. Laat ze uitlekken met behulp van het deksel.
3. Giet de ingrediënten in de juiste volgorde in de **ExtraChef / Super Chef**: bloem, amandelpoeder, geraspte kokosnoot, suiker en in stukjes gesneden koude boter. Vermaal alles. Haal de lemmeten weg en werk handmatig verder om grove kruimels te krijgen.
4. Leg in de MicroPro Grill de frambozen bovenop de appelstukjes en bestrooi ze met de groffe crumble-kruimels tot 2 cm van de rand (om hem zo knapperig mogelijk te maken). Laat 15 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand.
5. Haal de MicroPro Grill uit de magnetron en zet het deksel in de grillstand om de crumble af te werken. Dien lauwwarm op.

PRALINÉWENTELTEEFJES



Bereidingstijd
10 min



10 min
900 watt

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

- 150 g brioche
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 100 ml vloeibare volle room
- 1 ml vanille-extract
- 30 ml suiker (± 30 g)
- 30 g praliné

BEREIDING

1. Snij met het **Broodmes / de Broodzaag** genoeg sneetjes van de brioche om de bodem van de **MicroPro Grill** volledig met sneetjes te bedekken.
2. Meng de eieren, de melk, de vloeibare room, de vanille en de suiker in de **Shaker 600 ml**. Leg de sneetjes brioche in de **Igloo Doos / Diepvriesdoos Plus 1 l**, giet er de inhoud van de Shaker over en laat 5 minuten weken.
3. Strooi de praliné over de bodem van de MicroPro Grill. Leg de goed doorweekte sneetjes brioche erbovenop, giet de rest van het mengsel uit de Igloo Doos / Diepvriesdoos Plus erbij en laat 10 minuten garen op 900 watt met het deksel in de gratinstand.
4. Strooi suiker over de wentelteefjes of dien ze op met karamel met gezouten boter.





INHOUD

AARDAPPELGRATIN	47
AZIATISCHE ZOETZURE GEHAKTBALLETJES	31
BOTERHAMMEN MET GEGRILDE GROENTEN	7
COURGETTEGRATIN	43
COUSCOUS MET SCAMPI'S	39
GEBAKKEN ANANAS	52
GEBAKKEN KABELJAUW MET SERRANOHAM EN SALIE	35
GEBAKKEN KIP OP Z'N ITALIAANS	40
GEGRILD RUNDVLEES	16
GEGRILDE AARDAPPELEN	18
GEITENKAAS GEPANEERD MET HAZELNOOT	8
GEKARAMELISEERDE WENTELTEEFJES	51
GRATIN VAN COURGETTES MET COMTÉ	19
GRATIN VAN GNOCCHETTI ARRABBIATA	22
INDONESISCHE PANNENKOEK	20
KABELJAUWROLLADE MET VENKEL	13
KIP MET PAPRIKAROOMSMAUS	32
KIPSPIESJES	15
KRABKOEKJES	36
KROKANTE WRAPS MET GEITENKAAS EN GEROOKTE ZALM	27
OPGEROLDE PIZZA	24
PLATBROOD	44
PRALINÉWENTELTEEFJES	56
TIAN VAN TOMAAT EN COURGETTE	48
VARKENSHAASJE MET MOSTERDKORST	28
WINTERCRUMBLE	55
ZALM MET PISTACHE EN CITROEN	10



Tupperware

MicroPro Series

Tupperware®

www.tupperware.be

© 2018 Tupperware. All Rights Reserved.