

Recepten



Tupperware | **Van Cauter**
Concessie | Aalst-Oudenaarde

Beste klant,

Bedankt voor je vertrouwen in ons en in de Tupperware producten.

Je hebt weinig tijd om te koken,

maar wilt toch graag lekker en gezond eten?

Weinig vetstoffen gebruiken voor een optimaal smaakbehoud.

Zeer weinig werk om je het leven gemakkelijk te maken.

Goudbruin gebakken gerechten zonder je oven vuil te maken.

Dat zijn de beloftes van onze Tupperware producten.

Van de koelkast of diepvriezer naar de magnetron of oven...

Dankzij onze Tupperware producten kan je alles aan.

Word een pro en geniet elke dag!



Slasoep met kruidenkaas

Voorgerecht



Ingrediënten

- halve krop sla
- 1 ui
- 1 komkommer
- 2 bouillonblokjes (kip)
- 150 gr. kruidenkaas
- 1 aardappel

Bereiding

- Hak de ui, de aardappel en de komkommer in stukken met de **ExtraChef**
- Hak de sla zeer fijn
- Voeg alles toe aan de **UltraPro** en kruimel het bouillonblokje erover
Zorg dat de aardappelen bovenaan liggen
- Plaats 10 min. in de microgolf op 750 watt
- Kook ondertussen 1 liter water
- Giet over de groenten in de **UltraPro**
- Voeg de kruidenkaas toe en roer even om
- Plaats nog 5 min. in de microgolf op 750 watt
- Mix alles tot een gladde soep

Tip: Werk af met wat tuinkers, peterselie of croutons



Krabsalade

Aperitef



Ingrediënten

Mayonaise:

- 2 eieren
- 1 eetlepel water
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel witte wijn azijn
- 4 dl. arachideolie

Krabsalade:

- 1 blik krab
- 1 eetlepel water
- peper en zout
- currypoeder
- peterselie
- kokend water

Bereiding

Mayonaise:

- Doe de eieren en de mosterd in de **DuoChef** en draai aan de hendel om rustig te mengen
- Giet een klein beetje olie (niet te veel in het begin) in de trechter en draai voorzichtig. Beetje bij beetje olie toevoegen en blijven draaien. Je merkt vanzelf dat het indikt
- Als laatste doe je er wat witte wijn azijn bij en draai nog even om alles te mengen
- Kruid de mayonaise af met een snuifje zout en wat peper van de **Allegra Kruidenmolen**

Krabsalade:

- Plaats 4 eieren in ons **Serveerwonder**, overgiet met kokend water en laat 15min staan.
- Verwijder na 15 min. het vergiet en schrik de eieren met koud water. Laat even afkoelen alvorens te pellen. Laat ondertussen een blikje krab uitlekken in het vergiet
- Pel de eieren en laat ze verder afkoelen
- Doe de peterselie in de **ExtraChef** en snij fijn. Snij de eieren doormidden en doe deze ook in de **ExtraChef**. Voeg ook de krab toe en maal fijn. Vervang het mes door de klopper. Voeg de mayonaise, de curry en wat peper en zout toe en meng tot een glad mengsel.

Tip: serveer op een toast of in een witloofblaadje en werk af met de peterselie



Tomatensoep met basilicum

Voorgerecht



10
min.



Makkelijk



11
min.

Ingrediënten

- 1kg. tomaten
- 2 teentjes knoflook
- klein blikje tomatenpuree
- 1 ui
- 1 koffielepel suiker
- 1,5l kokend water
- 3 groentebouillonblokjes
- 20gr. verse basilicum

Bereiding

- Hak de ui en knoflook fijn in de **TurboChef** en doe in de **MicroCook Rond 2,25l**
- Plaats 1 min. op 800 watt in de microgolf met deksel
- Snij de tomaten in stukjes en voeg toe
- Roer de tomatenpuree, suiker en de bouillonblokjes erdoor
- Plaats 10 min. op 800 watt in de microgolf met deksel
- Voeg de verse basilicum toe
- Pureer met een staafmixer
- Voeg het kokende water toe en roer goed door.



Heksendip

Aperitef



10
min.



Makkelijk

Ingrediënten

- 150gr. kruidenkaas
- 60gr. mayonaise
- 30gr. rauwe witte prei
- 30gr. komkommer
- verse peterselie
- 1 teentje knoflook
- peper en zout
- citroensap

Bereiding

Mayonaise:

- Hak de prei fijn in de TurboMax of ExtraChef en doe dit in een Ruimtekommetje
- Hak de peterselie en de komkommer fijn en doe deze bij de prei
- Voeg de mayonaise erbij (recept in dit kookboek)
- Pers de knoflook met de Knoflookpers Plus en voeg toe
- Kruid af en voeg enkele druppels citroensap toe.
- Meng de kruidenkaas er met de spatel onder en meng alles goed.

Tip: serveer met brood of chips



Balletjes in tomatensaus

Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 750gr. gehakt
- 1 blik tomatensaus met italiaanse kruiden
- 2 blikjes tomatenpuree
- 1 soeplepel boter
- 1 soeplepel bloem
- 2 rundsbouillonblokjes
- Kruidentuiltje
- Peper en zout



Bereiding

- Rol de balletjes met de **Click & Scoop** (middelmaat) en plaats deze in het **Serveerwonder**
- Verkrummel de bouillonblokjes over het gehakt
- Overgiet met kokend water tot ze onderstaan (ongeveer 1,5l) en laat 15 min afgedekt staan
- Na 15 min verwijder je het vergiet uit het serveerwonder. (**kookvocht bewaren!**)
- Smelt een beetje boter in onze **MicroCook Pitcher** schenkan
- Doe de bloem in de **MircoCook** en voeg er de gesmolten boter aan toe
- Meng de boter en de bloem goed. Dit is de basis van onze saus
- Voeg het kookvocht vanuit het serveerwonder toe aan onze basis van onze saus en meng tot alle klonters opgelost zijn
- Voeg het blik tomatensaus toe en de blikjes tomatenpuree en meng goed
- Plaats 5 min. in de microgolf (**Voeg wat maïszetmeel indien de saus niet dik genoeg is en plaats nog 2 min. in de microgolf**)
- Giet de balletjes uit het vergiet in onze basis van het **Serveerwonder** en overgiet met de saus

Tip: Serveer met puree of frietjes





Groenten Lasagne

Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 2 grote wortels
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 250gr. champignons
- 400gr. tomatenpasata met kruiden
- 2 courgettes
- 1 potje roomkaas natuur
- 200gr. geraspte Emmentaler



Bereiding

Starten met de saus die klaargemaakt wordt in de **MicroCook 2,25l**

- Hak de wortelen fijn in de ExtraChef en doe in de MicroCook. (Microgolf 2 min. op 600 watt en 2 min. rusten)
- Hak de ui fijn en voeg dan bij de wortelen. (Microgolf 2 min. op 600 watt en 2 min. rusten)
- Hak de paprika fijn en eveneens toevoegen. (Microgolf 2 min. op 600 watt en 2 min. rusten)
- Hak de champignons fijn en eveneens toevoegen. (Microgolf 2 min. op 600 watt en 2 min. rusten)
- Voeg tenslotte de tomatenpasata met kruiden toe. (Microgolf 2 min. op 600 watt en 2 min. rusten)

De saus is nu klaar en we bereiden de lasagne voor.

We snijden de courgettes in fijne schijfjes van 1mm dikte met de **Mando Junior**.

We nemen de **UltraPro** en gaan nu de courgettes insmeren met de roomkaas.

We leggen een laagje met de ingesmeerde courgettes op de bodem en vervolgens een laagje saus.

Herhaal dit 2 à 3 keer. Het aantal lagen bepaal je zelf.

Strooi de gemalen kaas bovenop de schotel.

Sluit het deksel van de **UltraPro** en plaats in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 45 min.





Spaghetti

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 wortels
- 2 paprika's (naar keuze)
- 200gr. champignons (optie)
- 750gr. tomaten pasata of blokjes
- 2 soeplepels spaghetti kruiden
- 1 potje tomatenpuree
- 500 gr. gehakt (naar keuze)

Bereiding

- Hak alle groenten fijn in de **TurboChef** (hou alle groenten gescheiden)
- Warm de fijngesneden ui in de **UltraPro** met deksel voor 3 min. op 800 watt in de microgolf op
- Voeg de wortelen toe voor 6 min. op 800 watt (met deksel)
- Voeg de paprika toe voor 5 min. op 800 watt. (met deksel)
Optie: Voeg de champignons toe voor 5 min. op 800 watt (met deksel)
Tip: Proef de groenten of ze zeker gaar zijn, indien niet, plaats nog enkele min. extra in de microgolf
- Voeg de tomatenpasata of blokjes toe en kruid met de spaghetti kruiden (naar smaak)
Plaats 8 min. in de microgolf op 800 watt (met deksel)
- Voeg het gehakt toe samen met de tomatenpuree
Gebruik de **Pureerstaaf** om het gehakt te mengen met de groenten
- Plaats 6 min. op 800 w in de microgolf (met deksel)
- Doe je spaghetti in het **Serveerwonder**, overgiet met kokend water en sluit af met het deksel
Laat 14 min. staan (*dubbele kooktijd dan op de verpakking*) en giet af

Tip: Je kan de hoeveelheid groenten en gehakt aanpassen naar smaak.

Dit kan invloed hebben op de gaar- en bereidingstijd

Hoofdgerecht





Hamburger met frietjes

Hoofdgerecht



Ingrediënten

- 1 avocado
- 1 tomaat
- 1 ui
- Sla (naar keuze)
- 1 soeplepel olijfolie
- sap van halve citroen
- 4 hamburgers
- 4 burgerbroodjes
- aardappelen
- paprika kruiden
- peper en zout
- 1 teentje look

Bereiding

Guacamole:

- Snij de avocado open en verwijder de pit en de schil
- Doe de ui in de **ExtraChef** en hak fijn, pers het teentje look erbij en voeg er de olijfolie, het citroensap en peper en zout aan toe en meng tot een gladde massa.

Frietjes:

- Verwarm de oven zonder rooster voor op 200°C
- Schil de gewenste hoeveelheid aardappelen en maak frietjes met de **MandoChef**
- Leg de frietjes op het **MultiFlex ovenblad** en bestrooi met paprikapoeder
- Plaats in de oven voor 15 min.
- Plaats de frietjes in het **Serveerwonder** om ze langer vers te houden

Burgers:

- Verwarm de **MicroPro Grill** voor 3 min. op vol vermogen.
- Leg de burgers in de **MicroPro Grill** en bak ze 4 min op grillstand, draai ze om en bak ze voor 3 min.
- Snij de tomaat in fijne plakjes met het **tomatenmes**

Rooster de broodjes in de oven of broodrooster en maak je hamburger.

Tip: Werk de hamburgers af met enkele ringen rode ui en een sneetje kaas.





Vol-au-vent

Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 2 kipfilets
- 250 tot 500gr. gehakt
- 250gr. champignons
- citroensap
- bloem
- 250 ml. melk
- kokend water
- bouillonblokjes (kip)



Bereiding

- Knip of snij de kipfilet in blokjes en plaats deze in het vergiet van het **Serveerwonder**
- Rol balletjes van het gehakt of gebruik onze **Click & Scoop** en plaats deze bij de kipfilet.
- Reinig de champignons, snij in vier en voeg deze bij in het vergiet van ons **Serveerwonder**
- Verkruimel 2 kippenbouillonblokjes over de kip en het gehakt.
- Laat 25 min staan
- Doe de melk en 3 keer 25ml (**Crescendo maatjes**) bloem in de **MicroCook Schenkkan**
- Plaats 4 keer 1 min. in de microgolf en roer telkens om.
Voeg er na de 4^{de} keer enkele pollepels bouillon uit ons serveerwonder bij in de **MicroCook**.
Roer om en klaar
(Voeg extra vocht toe als de saus te dik is. Te dun? Voeg wat maïszetmeel toe)
- Voeg peper, zout en nootmuskaat toe.
- Giet de kip, balletjes en champignons in het onderste recipient van het **Serveerwonder**.
Overgiet met de saus en meng.

Tip: serveer met frietjes, puree en/of vee



Tupperware | Van Cauter
Concessie | Aalst-Oudenaarde



Love Bavarois

Zoet & Hartig

Ingrediënten

Topping:

- 150gr. speculoos
- 50gr. bakboter

Bavarois:

- 250gr. aardbei
- 250gr. frambozen
- 125gr. suiker
- 3 soeplepels citroensap
- 3 gelatine blaadjes (3gr.)
- 500 ml room



Bereiding

Speculoos topping:

- Doe de boter in de **MicroCook Pitcher** en zet 1 min. in de microgolf op 600 watt
- Maal de speculoos fijn in de **TurboMax**, voeg er de gesmolten boter aan toe en meng goed
- Verdeel het mengsel in de **MultiFlex mini hartjes** en druk goed aan

Bavarois:

- Week de gelatine in koud water
- Pureer de aardbeien en frambozen (in de **TurboMax** of de **pureerstaaf**)
- Zeef het mengsel tot een gladde massa
- Meng hier de suiker en het citroensap onder met de klopper
- Los de gelatine op in een beetje warm water en voeg deze toe aan de puree
- Klop de room stevig op in de **DuoChef** en meng deze onder de puree
- Giet het mengsel in de vorm op de speculoos tot aan de rand
- Plaats de vorm in de koelkast of in de diepvries voor enkele uren

Tip: Je kan ook de MultiFlex Domes gebruiken voor een feestelijk effect



Bruin brood

Zoet & Hartig

Ingrediënten

- 250gr. water
- 450gr. bloem (volkoren)
- ½ pakje verse gist (21gr.)
- 10 gr. zout
- 1 eetlepel olijfolie



Bereiding

- Los de gist op in het water
- Meng er de bloem en het zout bij
- Kneed 15 min. en voeg er de olijfolie aan toe
- Kneed terug 7 min.
- Laat het deeg 1 uur rusten
- Plooi het deeg dicht en laat terug 15 min. rusten
- Bol het deeg op en maak het licht vochtig
Tip: rol het deeg bovenaan in pijnboom -of zonnebloempitten voor extra smaak.
- Laat het deeg 1u15 rijzen in de UltraPro 3,5l met het deksel erop
Verwarm ondertussen je oven op 180°C
- Plaats de UltraPro in de oven met het deksel voor 30 min.
Daarna nog eens 10 min. zonder deksel



Chocomousse

Zoet & Hartig

Ingrediënten

- 200 g pure chocolade
- 40 g boter
- 4 eieren (middelgroot)
- 15 g poedersuiker (± 25 g)



Bereiding

- Scheid het eiwit van het eigeel met behulp van de **Koksmaat**
- Smelt de chocolade en de boter in de **MicroCook Pitcher** voor 2 min. 30 sec. op 360 watt
- Laat 3 min. rusten
- Klop de eiwitten op met de **Duo Chef** op stand 1
Voeg de poedersuiker toe, meng en laat rusten
- Giet de boter en de gesmolten chocolade in een vetvrije **Duo Chef**
Voeg één eigeel toe en meng op stand 2
Voeg de overige eigelen één voor één toe en roer tussen elk eigeel
- Voeg de helft van het eiwit toe en meng op stand 1
Voeg de andere helft toe en meng op stand 2
- Giet de bereiding in kleine afzonderlijke glazen en laat 3 uur in de koelkast staan

Tip: Serveer met rood fruit of chocoladesnippers



Confituur

Zoet & Hartig

Ingrediënten

- ± 650 gr. fruit
- 250gr. geleisuiker
- 1 eetlepel citroensap



Bereiding

- Plaats het fruit in het vergiet van het **Serveerwonder** en spoel grondig af
Laat 10 min. uitlekken
- Hak het fruit fijn in de **ExtraChef** of **TurboChef**
- Doe het fruit samen met de suiker en het citroensap in de **MicroCook Rond 2,25l** en roer goed om
- Plaats 7 min. op 900 watt in de microgolf met deksel
- Laat het deeg 1 uur rusten
- Roer goed om en laat 2 min rusten zonder deksel
- Plaats terug 6 min. op 900 watt in de microgolf zonder deksel

Giet onmiddellijk in confituurpotjes en draai het deksel erop

Plaats de potjes 10min. ondersteboven zodat ze luchtledig kunnen trekken

Plaats de potjes terug recht en laat voldoende afkoelen



Chocolade muffins

Zoet & Hartig

Ingrediënten

- 100 ml. melk
- 50 gr. chocoladedruppels
- 1 ei
- 50gr. suiker
- 1 theelepel vanillearoma
- snuifje zout
- 1 theelepel bakpoeder
- 100 gr. bloem
- 30 gr. cacaopoeder
- 30 ml. olie



Bereiding

- Meng in een **Mengkom** de bloem, het cacaopoeder, de suiker en het bakpoeder met de **Silicone Spatel**
- Meng in een nieuwe **Mengkom** met de **Klopper** de melk, de olie, het ei, een snuifje zout en de vanille
Voeg hier de helft van de chocoladedruppels aan toe
- Voeg dit mengsel bij de bloem in de andere **Mengkom** tot een homogeen deeg
- Doe dit mengsel in een MultiFlex vorm (hart, domes, rechthoekig, ...)
- Bestrooi met de andere helft van de chocoladedruppels
- Plaats 3 min. op 750 watt in de microgolf
- Laat 15 min. rusten alvorens uit de vorm te halen

Tip: Je kan dit recept ook in de oven bereiden

Bereid de muffins dan 20 tot 22 min. op 180°C in een voorverwarmde oven



Yoghurt

Zoet & Hartig

Ingrediënten

- 750ml volle melk
- 60 ml melkpoeder (vaste yoghurt) of 30 ml (smeuïge yoghurt)
- 125gr. griekse yoghurt



Bereiding

- Plaats de 6 bekers in de **Yoghurt maker**
- Kook de helft van de melk in een pan op een middelhoog vuur.
- Giet de andere helft van de melk in de **MicroCook Schenkkan**
Voeg het melkpoeder toe en meng goed met de **Soepele Klopper**
- Giet de gekookte melk bij het melkmengsel en meng. Voeg tot slot ook de yoghurt toe en meng nogmaals.
- Giet de bereiding in de 6 bekers en vul de **Yoghurt maker** met heet water tot zo'n 2 cm van de rand
- Sluit de **Yoghurt maker** met het deksel (let op: plaats geen dekseltjes op de bekers)
- Laat de yoghurt zo'n 6 tot 12 uur rusten op kamertemperatuur
- Haal de bekers uit de **Yoghurt maker** en sluit met hun deksel. Bewaar ze lekker fris in de koelkast.

Tip: Het beste resultaat bereik je met ongepasteuriseerde yoghurtcultuur (te koop in de apotheeker) Eenmaal je zelf je yoghurt gemaakt hebt kan je hier de volgende keer jouw eigen yoghurt gebruiken.
Plaats de deksels los op de potjes. Zo krijg je geen condens in je yoghurt.



Wat kan je doen met het serveerwonder? Energie en tijdbesparend

- Pocheren van vis, gevogelte, of fijne groenten
- Voor het garen van diverse pasta's en rijst
- Voor zelfgemaakte yoghurt (zie recept in dit kookboek)
- Voor hygiënisch ontdooien
- Als vergiet voor gekookte groenten, pasta, bonen, fruit enz...
- Laten wellen van gedroogde bonen (bruine-, witte bonen, erwten)
- Serveren van gekookte bladgroenten
- Voor extra warm houden (½ liter heet water onderin de schaal met daarop het vergiet)
- Voor extra koude (gehakt ijs of een koelelement onder in de schaal)
- Voor het serveren van gewassen fruit
- Voor het warm houden van gefrituurde hapjes
- De buitenschaal is ook als slakom of met deksel als serveerschaal te gebruiken
- Vers en knapperig bewaren van sla en fruit
- Uitlekken, warm houden en nagaren van gekookte groenten
- Handig op vakantie (op de camping)
- Blancheren van groenten
- "Au bain marie" verwarmen
- Vlees voor de barbecue koel bewaren
- Vis stomen
- Eieren koken



Wat kan je doen met het serveerwonder? Energie en tijdbesparend

- Droogstomen van aardappelen en rijst
- Warm houden van opgerolde pannenkoeken of poffertjes
- Rozijnen wellen
- Tomaten ontvellen (door ze in heet water te laten weken)
- Worstjes warm maken
- Bewaren van kaas
- Baby voeding verwarmen
- Bewaardoos voor koeken en broodjes
- Chips bewaren

Indicatie van bereidingsduur (in gesloten Serveerwonder onder gekookt water)

Soort	Hoeveelheid	Duur
Verse bloemkool	1 kleine in roosjes	30 min. (beetgaar)
Champignons	500 gr.	20 min.
Eieren (hardgekookt)	Tot 6 stuks	15 min.
Worstjes (bv. Zwan)	2 blikjes	15 min.
Macaroni of spaghetti	500 gr.	10 tot 15 min.
Rijst	600 gr.	20 tot 30 min.
Spinazie	250 gr.	10 min.
Vis	750 gr.	20 min.
Dit zijn indicaties.		



Tupperware tips

Houd je producten in topconditie

- Het keukengerei is bestand tegen temperaturen tot 200 °C. Soms kan de temperatuur op de randen en de bodem van sommige pannen deze temperatuur overstijgen. Daardoor kan een langdurig contact onze materialen beschadigen. Laat dus nooit lepels, spatels enz. in de pan
- Als er bij een product een gebruiksaanwijzing wordt geleverd, raden we je aan deze aandachtig te lezen en te bewaren
- De Tupperware-producten (producten van na 1982) mogen in de vaatwasmachine en zijn bestand tegen temperaturen tot 85 °C. We raden echter aan de messen met de hand af te wassen, om het lemmet langer scherp te houden
- Microvezels mag je niet met wasverzachter behandelen of in de droogkast drogen
- De onderstaande gamma's zijn geschikt voor de magnetron:
 - CrystalWave - MicroCook - UltraPro - MultiFlex-vormen - 101° MicroGourmet
 - Graankoker - Pastakoker - Micro Minute - Omelette Party - Micro Urban
- De gamma's UltraPro en MultiFlex zijn ook geschikt voor de traditionele oven. U mag ze echter niet onder de grill en in bepaalde types oven gebruiken. Raadpleeg de gebruiksaanwijzingen bij deze producten voor meer informatie
- Om etenswaren in de diepvries te bewaren, bevelen we ons diepvries gamma aan



Symbolen wijzer

Deze symbolen staan gegraveerd in onze producten



Geschikt voor de magnetron



Geschikt voor de traditionele oven



Geschikt voor contact met voedingsmiddelen



Ontworpen voor gebruik in de diepvries



Geschikt voor de vaatwasmachine



Niet geschikt voor grillen in de oven



Niet geschikt voor rechtstreekse warmte



Geen scherpe voorwerpen gebruiken

Wij hebben een job voor jou!

Join the team #TupperwareJobs



Word lid van het Tupperware-team!

Wil je meer tijd voor wat echt voor je telt?

Wij bieden je een job aan die zich aanpast aan jouw leven.
Werken waar en wanneer je wilt, digitaal of persoonlijk,
voor een extra bijverdienste of een echte carrière...

YOU are the boss!

Geen investering of CV nodig.

Ben jij onze nieuwe collega?

Meer info: Concessie Van Cauter - Aalst-Oudenaarde
tupperwarevancauter@skynet.be of 053/77.10.33

Meer vrijheid

Meer tijd voor jezelf

Meer verdienen

Meer ontplooiing

Meer keuze

Tupperware

Copyright - Tupperware Consessie Van Cauter

Ontwerp en druk: Create Your ID

Receptenboek

© 2021 - Versie 1 | 02-2021

Uitgegeven in eigen beheer

Onder voorbehoud van drukfouten

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De handelsnaam en logo van Tupperware zijn geregistreerde merken die eigendom zijn van Tupperware Brands Corporation