

CONVENIENT SERIES DELUXE



Welkom bij gezond en lekker koken.

Dankzij de **CONVENIENT SERIES DELUXE** ontdekt u een reeks fantastische gezinsvriendelijke recepten voor uw stoomkoker, van voorgerechten tot desserts.

Kook moeiteloos tot **DRIE GERECHTEN** tegelijk met behulp van een van de **ACHT AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S** of door zelf een tijd in te stellen met de tiptoetsen +/-.

EEN EENVOUDIG EN INTUÏTIEF DASHBOARD



8 AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S P1-P8



Groenten met korte
bereidingstijd



Groenten met lange
bereidingstijd



Vis



Rijst
Granen / Groenten



Wit vlees



Ontdooien

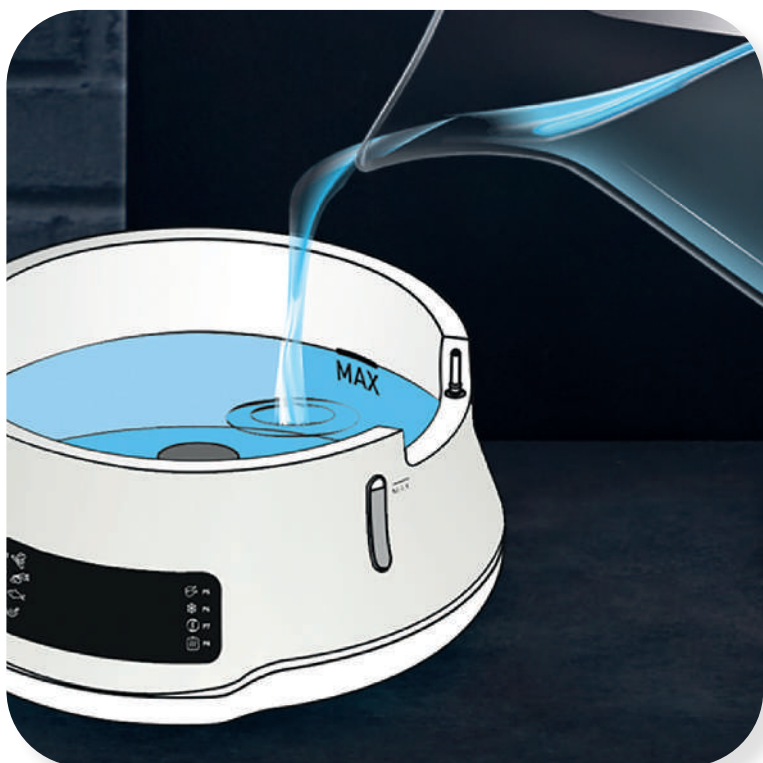


Opwarmen



Warm
houden

EEN PAAR TIPS



Vul het reservoir met water tot het maximumniveau.



Plaats de schalen in de juiste volgorde: schaal 1 onderin, schaal 2 in het midden, schaal 3 bovenin.

Voor etenswaren met verschillende bereidingstijden: plaats de etenswaren met de langste bereidingstijd in de onderste mand.

Daarna kunt u tijdens het koken schalen toevoegen met voedsel dat een kortere kooktijd vereist.



Selecteer een van de 8 automatische programma's met de tiptoets Mode of kies handmatig een tijd met de tiptoetsen +/-.



U kunt de kooktijd aanpassen met behulp van de tiptoetsen +/- of het koken onderbreken door kort op Start/Stop te drukken.



Het koken stopt automatisch wanneer de timer stopt.

TIPS

Bereidingstijden zijn bij benadering en kunnen variëren afhankelijk van de grootte van de etenswaren, de ruimte tussen de etenswaren, de hoeveelheid eten en individuele voorkeur.



Gebruik ovenhandschoenen om de manden en het deksel vast te houden tijdens het koken.

Als voor recepten plasticfolie moet **worden gebruikt**, gebruik dan altijd het type dat geschikt is voor gebruik in magnetrons.



Gebruik voor het beste resultaat stukken etenswaren van ongeveer dezelfde grootte, zodat ze tegelijkertijd garen.

Bevroren groenten kunnen worden gestoomd zonder ze eerst te ontdooien. Alle schelpdieren, gevogelte en vlees moeten volledig zijn ontdooid voordat u ze gaat stomen.



OVERZICHT

VOORGERECHTEN



Wortel- en pastinaaksoep

Preisoep

Broccolisoe

Ramequins met kersentomaatjes en geitenkaas

Asperges met zacht gekookte ei en parmaham

Salade van gerookte zalm, artisjokkenharten, rode paprika en pijnboompitten

Salade van groentesticks en tomaat

Salade van verse tonijn met dressing van geraspte Parmezaanse kaas en basilicum

HOOFDGERECHT



Kabeljauwfilet met spinazie

Zalmmoot met groenten en couscous

Tongfilet met olijventapenade

Garnalenspiesjes met kleine witte bonen

Sint-jakobsschelpen met pastinaakpuree

Rode mul met tabouleh

Visballetjes met citroen

Gemarineerde brasem

Kalkoenrolletjes in cordon bleu-stijl (met ham en kaas)

Asperges met gevulde kipfilets

Kalfsrolletjes

Kipfilet met citrussaus

Libanese moussakarolletjes

Lamstajine

Pikante kiprolletjes

Gevulde courgettes

Ramequins met gerookte zalm, spinazie en ei

Spaanse soufflé-omelet

BIJGERECHT



Puree van pompoen en aardappel

Puree van zoete aardappel en wortel

Gemengde groenten

DESSERTS & ONTBIJT

Chocolade lavacake

Bosbessenmuffins

Minicakes met citroen en maanzaad

Chocoladeroom

Cheesecakes met speculaas



Appel-perencompote

Bananenpuree

Peer met chocolade en praliné

Perzik met vanille-mascaroneroom

Gepocheerde ananas met kruiden

Havermoutpap



Recept geschikt voor jonge kinderen (volgens pediatrisch advies)

VOORGERECHT

WORTEL- EN PASTINAAKSOEP



P1

1 persoon

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 15 min.

- 1 pastinaak (ca. 100 tot 150 g)
- 1 wortel (ca. 100 tot 150 g)
- 1 tot 2 theelepels plantaardige olie



WORTEL- EN PASTINAAKSOEP

Stap 1

Was en schil de pastinaak en de wortel.

Stap 2

Snijd de pastinaak in de lengte in kwarten, verwijder de kern (die vaak wat taai is) en snijd de kwarten vervolgens in dunne plakjes. Snijd ook de wortel in plakjes.

Stap 3

Doe de groenten in de schaal van het apparaat.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 5

Als het programma klaar is, doet u de groenten over in een andere schaal, voegt u de plantaardige olie toe en pureert u het mengsel met een staafmixer.

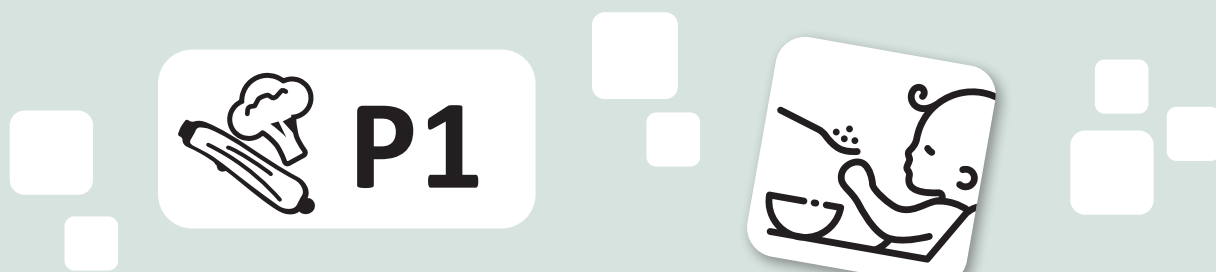


Een beetje komijn is ook lekker in deze soep. U kunt ook een kleine hoeveelheid aardappel toevoegen voor een dikkere textuur.

U kunt dit recept aanpassen voor volwassenen door de hoeveelheden met 3 te vermenigvuldigen en de kooktijd te verlengen tot 30 minuten.

VOORGERECHT

PREISOEP



1 persoon

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 15 min.

- 1 grote prei
- 1 takje tijm (optioneel)
- 1 tot 2 theelepels slagroom



PREISOEP

Stap 1

Snijd de wortels en het donkergroene uiteinde van de prei af. Verdeel de prei in kwarten, was die zorgvuldig en snijd ze in kleine stukjes. Doe de kleingesneden prei en het takje tijm in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 3

Als het programma klaar is, verwijdert u de tijm, doet u de groenten over in een andere schaal, voegt u de slagroom toe en pureert u het mengsel met een staafmixer.



U kunt ook 50 g kleine blokjes gewassen en geschilde aardappelen aan de prei toevoegen.

U kunt dit recept aanpassen voor volwassenen door de hoeveelheden met 3 te vermenigvuldigen en de kooktijd te verlengen tot 30 minuten.

VOORGERECHT

BROCCOLISOEP



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 20 min.

- 1 grote broccoli • 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 ml slagroom
- 500 ml warme kippenbouillon
- zout en peper



BROCCOLISOEP

Stap 1

Snijd de broccoli in roosjes en snijd de ui fijn. Doe de groenten in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P2, waarbij u de kooktijd instelt op 20 minuten.

Stap 3

Zet aan het einde van het programma de kippenbouillon klaar en doe de gekookte groenten in een blender of grote kom. Voeg een scheutje olijfolie en de room toe. Breng op smaak met zout en peper en begin met mengen. Giet de kippenbouillon beetje bij beetje in de blender of kom totdat de consistentie glad is.

Stap 4

Verwarm de soep opnieuw en verdeel die over vier kommen.



Maak een andere versie van dit recept door de room te vervangen door 100 g zachte blauwe kaas. Serveer de soep met dunne plakjes blauwe kaas en bestrooi met fijngehakte hazelnoten.

VOORGERECHT

RAMEQUINS MET KERSENTOMMAATJES EN GEITENKAAS



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 25 min.

- 200 g kerstomaatjes
- 50 ml slagroom
- 50 ml mascarpone
- 2 eieren
- 40 g geitenkaas
- 12 basilicumblaadjes
- zout en peper



RAMEQUINS MET KERSENTOMAAJTJES EN GEITENKAAS

Stap 1

Meng de slagroom en mascarpone met de eieren en de verkruimelde geitenkaas. Voeg de fijngehakte basilicumblaadjes, zout en peper toe en verdeel over vier ramequins. Voeg de kerstomaatjes toe.

Stap 2

Plaats de ramequins in twee van de schalen van het apparaat en bedek ze met een vel bakpapier. Vouw de zijkanten naar binnen.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P2, waarbij u de kooktijd instelt op 25 minuten.



Serveer deze kleine hartige ramequins warm of koud met een groene salade.

VOORGERECHT

ASPERGES MET ZACHT GEKOOKTE EI EN PARMAHAM



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 5 min.

Kooktijd 20 min.

- 16 dunne groene asperges
- 4 eieren
- 4 plakjes Parmaham
- 80 g geschaafde Parmezaanse kaas
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper



ASPERGES MET ZACHT GEKOOKTE EI EN PARMAHAM

Stap 1

Was de asperges en snijd de onderkanten eraf. Doe de asperges in schaal 1, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

Stap 2

Plaats de (hele) eieren in schaal 2.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P2, waarbij u de kooktijd instelt op 12 minuten.

Stap 4

Zodra het programma klaar is, verwijdert u schaal 2 met de eieren en kookt u de asperges in schaal 1 nog 8 minuten. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 5

Verdeel de asperges over vier borden en leg op elk bord één plakje ham. Pel en halveer de eieren, en verdeel die over borden. Bestrooi met geschaafde Parmezaanse kaas en breng op smaak met peper.



VOORGERECHT

SALADE VAN GEROOKTE ZALM, ARTISJOKKENHARTEN, RODE PAPRIKA EN PIJNBOOMPITTEN



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 15 min.

- 8 rauwe, verse artisjokkenharten • 1 rode paprika
- 4 teentjes knoflook • 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel dille • 70 g gerookte zalm
- 1 theelepel mosterd • 40 g pijnboompitten
- Tijm • Zout en peper



SALADE VAN GEROOKTE ZALM, ARTISJOKKENHARTEN, RODE PAPRIKA EN PIJNBOOMPITTEN

Stap 1

Halveer de artisjokkenharten en snijd de rode paprika in brede repen. Hak de knoflook fijn.

Stap 2

Doe de artisjokken en rode paprika in de schaal van het apparaat. Strooi de knoflook en de tijm eroverheen.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 4

Snijd ondertussen de gerookte zalm in reepjes. Maak de dressing door de olie, mosterd en pijnboompitten te mengen. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 5

Laat de gekookte groenten een beetje afkoelen. Giet vervolgens de dressing over de groenten en meng. Controleer of er meer zout of peper bij moet. Voeg de dille en de gerookte zalm toe. Serveer.



VOORGERECHT

SALADE VAN GROENTESTICKS EN TOMAAT



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 20 min.

- 1 wortel • 2 courgettes • witte deel van 2 preien
- 1 rode paprika • 1 gele paprika • 100 g gezeefde tomaten (passata) • 1 eetlepel olijfolie • 1 eetlepel pijnboomspitten • Zout en peper



SALADE VAN GROENTESTICKS EN TOMAAT

Stap 1

Snijd alle groenten in juliennestijl in dunne reepjes. Doe de groenten in een van de twee schalen van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tovt aan de MAX-markering en start het kookprogramma P1, waarbij u de kooktijd instelt op 20 minuten.

Stap 3

Laat de groenten afkoelen en doe ze in een saladeschaal. Meng de gezeefde tomaten, olijfolie, zout en peper door elkaar, schenk die over de salade en bestrooi met pijnboompitten.



U kunt eventueel wat magere ham en kersentomaten toevoegen.

VOORGERECHT

SALADE VAN VERSE TONIYN MET DRESSING VAN GERASPTEN PARMEZAANSE KAAS EN BASILICUM



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 15 min.

- 280 g verse tonijn • 1 limoen • 2 eetlepels basilicum • 4 eetlepels fijngeraspte Parmezaanse kaas
- 5 zongedroogde tomaten • 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 280 g gemengde bladsla • Zout en peper



SALADE VAN VERSE TONIYN MET DRESSING VAN GERASPTE PARMEZAANSE KAAS EN BASILICUM

Stap 1

Snijd de tonijn in blokjes van 4 cm. Marineer de blokjes tonijn in 1 eetlepel olie, een beetje fijn geraspte limoenschil en 1 theelepel limoensap. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 2

Doe de tonijn over in de rijstschaal of in een hittebestendige kom. Dek af met plasticfolie die geschikt is voor gebruik in de magnetron en zet de kom in de schaal van het apparaat.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P3, waarbij u de kooktijd instelt op 15 minuten.

Stap 4

Hak ondertussende basilicumfijne snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes. Meng de geraspte Parmezaanse kaas, basilicum, tomaten en de resterende olie en azijn door elkaar.

Stap 5

Als de tonijn klaar is, maakt u de bladsla aan met de Parmezaanse-kaas dressing. Leg wat sla in het midden van de borden. Schik vervolgens de blokjes tonijn rond de sla en bedek die met de resterende dressing.



HOOFDGERECHT

KABELJAUWFILET MET SPINAZIE



P1



1 persoon

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 20 min.

- 10–20 g kabeljauw (pas de hoeveelheid aan de leeftijd van het kind aan)
- 200 g gehakte bevroren spinazie
- 1 theelepel volvette crème fraîche
- 1 theelepel plantaardige olie



KABELJAUWFILET MET SPINAZIE

Stap 1

Doe de bevroren spinazie in schaal 1 van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 3

Snijd de kabeljauwfilet in vieren en zorg ervoor dat er geen graten in zitten. Doe de stukjes vis in schaal 2 van het apparaat.

Stap 4

Als het P1-programma voor de groenten is klaar is, verwijdert u voorzichtig het deksel. Zet schaal 2 boven op schaal 1 en doe het deksel er weer op. Controleer het waterniveau en vul indien nodig bij via de externe vullade. Stel de kooktijd met de tiptoets + in op nog eens 5 minuten.

Stap 5

Als het programma klaar is, laat u de spinazie uitlekken en doet u die over in een andere kom. Voeg dan de crème fraîche toe en meng goed.

KABELJAUWFILET MET SPINAZIE

Stap 6

Afhankelijk van wat uw kind gewend is, verdeelt u de vis in plakjes of stukjes, die u boven op de puree legt.



U kunt dit recept ook aanpassen voor volwassenen door de hoeveelheden aan te passen. Verleng voor 550 g visfilet de bereidingstijd tot 20 minuten.

HOOFDGERECHT

ZALMMOOT MET GROENTEN EN COUSCOUS



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 30 min.

- 4 kleine zalmotten met huid (560 g)
- 2 grote wortelen (250 g) • 1 courgette (250 g)
- 150 g couscous • 2 eetlepels van uw favoriete kruidenmix (bijvoorbeeld Mexicaanse of Provençaalse kruiden, of kerrie) • 4 eetlepels halfvette crème fraîche • Zout



ZALMMOOT MET GROENTEN EN COUSCOUS

Stap 1

Schaaf de groenten in zeer dunne linten met een dunschiller of een mandoline. Doe die in schaal 1 van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 3

Leg ondertussen de zalmmoten in schaal 2. Meng de halfvette crème fraîche met 1 eetlepel kruiden en een snufje zout, en besmeer de moten met het mengsel.

Stap 4

Doe de couscous in de rijstschaal. Voeg 200 ml koud water, de resterende kruiden en 1 theelepel zout toe. Meng het door elkaar en egaliseer de bovenkant. Plaats de rijstschaal in schaal 3 van het apparaat.

Stap 5

Als het P1-programma voor de groenten is klaar is, verwijdert u voorzichtig het deksel. Zet de schalen 2 en 3 boven op schaal 1 en doe het deksel er weer op.



PAVÉS DE SAUMON AUX LÉGUMES ET SEMOULE

Stap 6

Controleer het waterniveau en vul indien nodig bij via de externe vullade. Start vervolgens het kookprogramma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 7

Als het programma is afgelopen, meng dan in een kom voorzichtig de couscous door de groenten. Serveer met de zalmsteaks en voeg desgewenst een beetje crème fraîche toe.



Probeer eens een van de vele kruidenmixen die in de winkels te koop zijn. U kunt ook uw eigen mix maken, misschien zelfs met verse kruiden. Gebruik kant-en-klare roerbakgroenten om dit recept nog makkelijker te maken.

HOOFDGERECHT

TONGFILET MET OLIJVENTAPENADE



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 10 min.

- 16 kleine tongfilets (300 g) • 400 g courgettes
- 4 sneetjes geroosterd brood van roggemeel
- 2 eetlepels zwarte of groene olijventapenade
- 2 eetlepels gehakte basilicum • 2 eetlepels olijfolie
- 16 cocktailprikkers • Zout en peper



TONGFILET MET OLIJVENTAPENADE

Stap 1

Besmeer de tongfilets met de tapenade. Rol ze op en zet ze vast met een cocktailprikker of tandenstoker. Leg de vis in de rijstschaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P1, waarbij u de kooktijd instelt op 10 minuten.

Stap 3

Maak ondertussen de courgettespaghetti met een dunschiller, mandoline of spiraalsnijder. Meng de spaghetti met de olijfolie, gehakte basilicum, zout en peper.

Stap 4

Wrijf de toast in met knoflook en schik er dan de op smaak gebrachte spaghetti bovenop. Verwijder de cocktailprikkers uit de filets en leg die bovenop de toast.



HOOFDGERECHT

GARNALENSPIESJES MET KLEINE WITTE BONEN



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 15 min.

- 12 ongepelde gekookte grote garnalen • 4 dikke plakken geroosterd boerenbrood (optioneel)
- 300 g gekookte kleine witte bonen • 1 ui
- 1 bekertje yoghurt • 50 ml olijfolie of notenolie
- Zout en peper



GARNALENSPIESJES MET KLEINE WITTE BONEN

Stap 1

Hak de uien fijn. Doe de witte bonen en de ui in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 3

Pel de garnalen en prik er drie aan elke houten spies.

Stap 4

Na het koken doet u de witte bonen in een andere kom en mixt u er de yoghurt doorheen om een gladde consistentie te verkrijgen. Breng zo nodig op smaak met zout en peper.

Stap 5

Besmeer het geroosterde brood met het bonenmengsel en leg er een garnalenspies bovenop. Besprenkel met een beetje olijfolie.

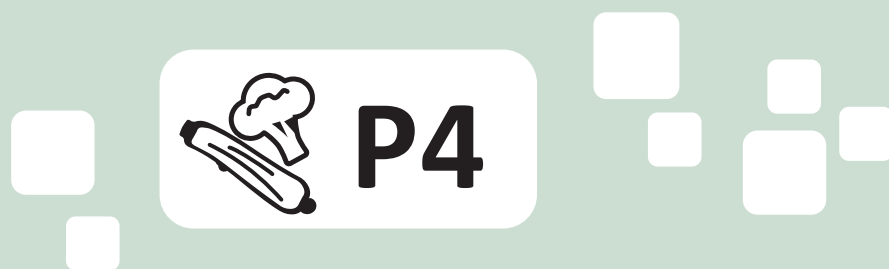


Als de garnalen ongekookt of bevroren zijn, kunt u ze in het apparaat koken (gebruik voor bevroren garnalen programma P3 gedurende 20 minuten).

Als u geen brood wilt, serveert u de garnalenspiesjes gewoon met het bonenmengsel als saus.

HOOFDGERECHT

SINT-JAKOBSSCHELPEN MET PASTINAAKPUREE



4 personen

Vorbereidingstijd 5 min.

Kooktijd 15 min.

- *400 g pastinaak*
- *12 sint-jakobsschelpen van goede kwaliteit*
- *10 g boter*
- *Zout en peper*



SINT-JAKOBSSCHELPEN MET PASTINAAKPUREE

Stap 1

Schil de pastinaken en snijd in blokjes.

Stap 2

Doe de pastinaakblokjes en sint-jakobsschelpen in de rijstschaal van het apparaat.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 4

Prak de pastinaak na het koken met een vork fijn, voeg de boter toe en breng op smaak met zout en peper.



Probeer bij deze pastinaakpurée een heerlijke, zelfgemaakte vruchtensaus van mango en passievrucht. Meng hiervoor de pulp van een passievrucht met 1 eetlepel olijfolie en 1 mango.

HOOFDGERECHT

RODE MUL MET TABOULEH



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 10 min.

- 150 g couscous • 4 rode-mulfilets • 2 tomaten
- 1 rode paprika • 1 groene paprika • 1 sap van 1 citroen • Zout en peper



RODE MUL MET TABOULEH

Stap 1

Snijd de tomaten in blokjes en de paprika's in kleine stukjes. Meng de tomaten met de paprika's en het citroensap

Stap 2

Doe dit mengsel in schaal 1 van het apparaat of in een hittebestendige kom bekleed met bakpapier.

Stap 3

Doe de couscous in de rijstschaal. Voeg 200 ml koud water toe, meng en plaats de rijstschaal in schaal 2 van het apparaat.

Stap 4

Kruid de rode-mulfilets met zout en peper en doe ze in schaal 3.

Stap 5

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 10 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

RODE MUL MET TABOULEH

Stap 6

Roer in een saladeschaal de couscous, tomaten en paprika's door elkaar. Schep de tabouleh midden op het bord en leg de rode-mulfilets erop.



U kunt ook een saus maken voor bij de rode-mulfilets:

Giet het kookvocht van de vis in een pan. Voeg 100 ml witte wijn toe en laat inkoken. Voeg vervolgens 200 ml slagroom, 1 takje gehakte verse munt en een handjevol basilicumblaadjes toe.

Meng alles en voeg zo nodig zout en peper toe.

HOOFDGERECHT

VISBALLETJES MET CITROEN



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 20 min.

- 600 g witvisfilets • 100 g gesneden brood
- 2 teentjes knoflook • 1 ei • 1 ingelegde (gepekeld) citroen • 2 kleine bosjes koriander
- 150 g yoghurt • 1 theelepel harissa • Olijfolie
- Zout • Peper



VISBALLETJES MET CITROEN

Stap 1

Meng in een blender of een andere geschikte kom de in blokjes gesneden vis met het brood, schil van de ingelegde citroen, de teentjes knoflook, één bosje koriander, het ei en een beetje peper totdat alles goed gemengd is. Vorm er 16 balletjes van.

Stap 2

Leg die in de schaal van het apparaat.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P3 gedurende 20 minuten.

Stap 4

Meng de yoghurt met de rest van de gehakte koriander, de harissa, 1 eetlepel olijfolie en een snufje zout. Serveer deze saus bij de visballetjes.



Voeg een schijfje citroen toe en serveer met rijst.

HOOFDGERECHT

GEMARINEERDE BRASEM



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 30 min.

- 2 brasems, ontdaan van schubben en ingewanden (elk 500 g)
- 2 stengels citroengras
- 1 fijngehakte lente-ui
- 1 courgette
- 200 g broccoli
- 3,5 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels olie



GEMARINEERDE BRASEM

Stap 1

Snijd de courgette in plakjes en de broccoli in roosjes en doe die in schaal 1 van het apparaat. Besprenkel met 2 eetlepels sojasaus.

Stap 2

Schil de buitenste laag van het citroengras en gooi die weg. Hak dan de rest fijn en meng met de gehakte lente-ui. Meng er 1,5 eetlepel sojasaus en de olie doorheen.

Stap 3

Snijd elke brasem aan weerskanten tot op de graat drie keer in. Verdeel het citroengrasmengsel over de sneden en leg de brasems in schaal 2 van het apparaat.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P3 gedurende 20 minuten.



Gehakt citroengras is bij sommige winkels diepgevroren verkrijgbaar. U kunt ook geraspte limoenschil gebruiken.

HOOFDGERECHT

KALKOENROLLETJES IN CORDON BLEU-STIJL (MET HAM EN KAAS)



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 20 min.

- 4 dunne kalkoenschnitzels (450 g)
- 4 plakjes ham
- 100 g Emmentaler
- 2 eetlepels dijnmosterd
- 1 eetlepel olie



KALKOENROLLETJES IN CORDON BLEU-STIJL (MET HAM EN KAAS)

Stap 1

Meng de mosterd met de olie en besmeer hiermee de schnitzels aan weerskanten. Snijd de kaas in 4 dikke staafjes. Leg op elke schnitzel een plakje ham en daarop aan één uiteinde een staafje kaas. Rol de schnitzel op. Gebruik tandenstokers om de uiteinden vast te zetten en leg de rolletjes in schaal 1 van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P5, waarbij u de kooktijd instelt op 20 minuten.

Stap 3

Serveer de rolletjes na de bereiding onmiddellijk om er zeker van te zijn dat de kaas nog gesmolten is.



Serveer de cordon bleu van kalkoen met groene groenten of een salade.

HOOFDGERECHT

ASPERGES MET GEVULDE KIPFILETS



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 5 min.

Kooktijd 20 min.

- 4 kipfilets
- 16 asperges
- 50 ml sojasaus
- 30 g dragonmosterd
- zout en peper



ASPERGES MET GEVULDE KIPFILETS

Stap 1

Schil de asperges.

Stap 2

Kruid elke kipfilet met zout en peper, besprenkel met sojasaus besmeer met mosterd.

Stap 3

Leg 3 asperges op elke kipfilet en rol die helemaal op, zodat alleen de aspergepunten nog zichtbaar zijn. Zet de filets zo nodig vast met een cocktailprikker.

Stap 4

Leg de kip in de schaal van het apparaat.

Stap 5

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.



U kunt bij dit gerecht ook een aspergesaus maken:

Snijd eerst de bovenste 12 cm van elke asperge af om op de kipfilets te leggen en houd de rest van de aspergestengels apart. Kook deze stengels tegelijkertijd met de kipfilets in dezelfde schaal van het apparaat. Breng na de bereiding 400 ml kippenbouillon aan de kook, voeg de gekookte aspergestengels toe en pureer alles met een staafmixer. Zeef en voeg 200 ml vetarme room toe. Serveer op een bord en schenk de saus over de kip.

HOOFDGERECHT

KALFSROLLETJES



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 12 min.

- 8 dunne kalfsschnitzels (ca. 50 g per stuk)
- 8 grote spinaziebladeren
- 120 g verse geitenkaas
- 1 eetlepel verse munt
- 1 eetlepel slagroom
- Zout en peper



KALFSROLLETJES

Stap 1

Hak de munt fijn.

Stap 2

Meng de verse geitenkaas met de slagroom en de munt. Breng op smaak met zout en peper. Besmeer elke schnitzel met dit mengsel.

Stap 3

Rol vervolgens elke schnitzel op in een spinazieblad en zet vast met een cocktailprikker. Leg de rolletjes in de rijstschaal van het apparaat.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 12 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 5

Leg de rolletjes op een bord en verwijder de prikkers. Tip. U kunt de kalfsschnitzels vervangen door dunne kalkoenschnitzels.



HOOFDGERECHT

KIPFILET MET CITRUSSAUS



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 15 min.

- 400 g kipfilet • 1 theelepel honing
- 1 rode paprika • 4 sinaasappels • 30 g ketchup
- 2 courgettes • Zout en peper



KIPFILET MET CITRUSSAUS

Stap 1

Snijd de kipfilet in blokjes van 2 cm. Snijd de paprika en ongeschilde courgettes in kleine stukjes.

Stap 2

Rasp de schil van één sinaasappel en pers die sinaasappel plus een tweede uit.

Stap 3

Maak de spiesen door er afwisselend stukjes kip, paprika en courgette aan te prikken (max. 22 cm lang). Meng de honing met het sinaasappelsap, de sinaasappelschil, een kleine hoeveelheid ketchup, zout en peper. Giet het mengsel in een schaal en laat het een paar minuten marineren.

Stap 4

Leg de spiesen in de schaal van het apparaat.

Stap 5

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 6

Halveer de 2 overige sinaasappels en prik die aan de spiesen.



*Desgewenst kunt u de marinade in een pan wat laten inkoken.
Rol de spiesen erdoorheen.*

HOOFDGERECHT

LIBANESE MOUSSAKAROLLETJES



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 15 min.

- 1 aubergine • 4 plakjes gekookte ham
- 4 tomaten • 1 ui • 3 teentjes knoflook
- 1 bosje koriander • 50 ml olijfolie



LIBANESE MOUSSAKAROLLETJES

Stap 1

Snijd 12 plakken van de aubergine. Snijd de tomaten in vieren. Hak de uien fijn. Plet de knoflook. Hak de koriander fijn.

Stap 2

Schik de aubergineplakken, tomaten, ui, teentjes knoflook en koriander in de schaal van het apparaat.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 4

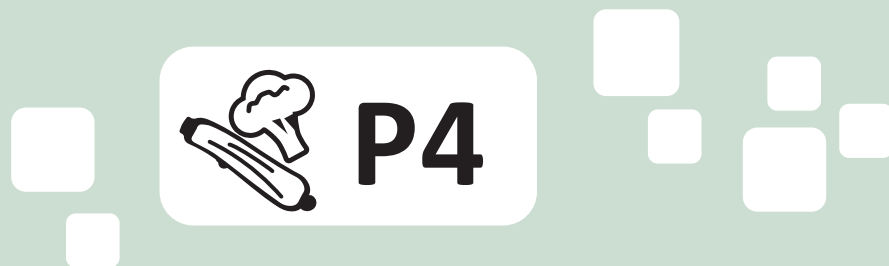
Doe de ingrediënten na de bereiding in een saladeschaal en besprenkel met een beetje olijfolie. Prak alles fijn met een vork en breng op smaak met zout en peper. Doe wat van de vulling op een plakje ham en rol dat op.



Dit gerecht kan warm of koud worden geserveerd met een salade en op een sneetje geroosterd boerenbrood.

HOOFDGERECHT

LAMSTAJINE



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 40 min.

Kooktijd 15 min.

- 600 g lamsvlees • 1 ui • 2 stengels bleekselderij
- 2 tomaten • 1 rode paprika • 1 bosje koriander • Een paar muntblaadjes • 150 ml lamsbouillon • 20 g verse gember • 1 teentje knoflook • kerriepoeder, saffraan, quatre épices (Franse specerijenmix van gemalen peper, kruidnagel, nootmuskaat en gember)
- 20 g honing • 20 g ingelegde citroen • Zout en peper



LAMSTAJINE

Stap 1

Snijd het lamsvlees in dunne reepjes. Snijd de bleekselderij in kleine stukjes en de tomaten in blokjes. Snijd de paprika in kleine stukjes. Hak de ui, koriander en munt fijn.

Stap 2

Marineer het vlees gedurende 15 minuten met de groenten, kruiden, honing en citroen. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 3

Doe alles in de hoofdschaal van het apparaat.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P1 gedurende 15 minuten.

Stap 5

Laat ondertussen de lamsbouillon op het fornuis iets inkoken en voeg de helft van de koriander toe.

Stap 6

Zeef de lamsjus vlak voor het serveren. Breng eventueel op smaak met zout en peper, en voeg de rest van de gehakte koriander toe.



Serveer met couscous of quinoa. Als u zelf quatre épices wilt maken, mengt u 2 eetlepels vers gemalen witte peper, 1 eetlepel gemalen gember, 1 eetlepel gemalen nootmuskaat en 1 eetlepel gemalen kruidnagel. Bewaar dit in een luchtdichte verpakking.

HOOFDGERECHT

PIKANTE KIPROLLETJES



P4

4 personen

Vorbereidingstijd 30 min.

Kooktijd 25 min.

- 4 kipfilets • 4 kleine ongekookte chorizoworstjes
- 1 appel • 12 zongedroogde tomaten
- 150 g fetakaas • 4 handen gemengde bladsla
- Olijfolie • Azijn



PIKANTE KIPROLLETJES

Stap 1

Snijd de kipfilets horizontaal doormidden om dunne schnitzels te maken. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 2

Schil de appel en snijd die in dunne staafjes. Hak de zongedroogde tomaten fijn.

Stap 3

Verwijder het vel van de chorizo en leg het worstvlees op de gesneden kip met wat appel, de zongedroogde tomaten en de verkruimelde feta.

Stap 4

Rol elke kipfilet vanaf de onderkant op,. Maak een strakke rol en wikkel die in plasticfolie die geschikt is voor gebruik in de magnetron.

Stap 5

Leg de rolletjes in schaal 1 van het apparaat.

Stap 6

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start de stoomkoker met programma P5 gedurende 25 minuten.

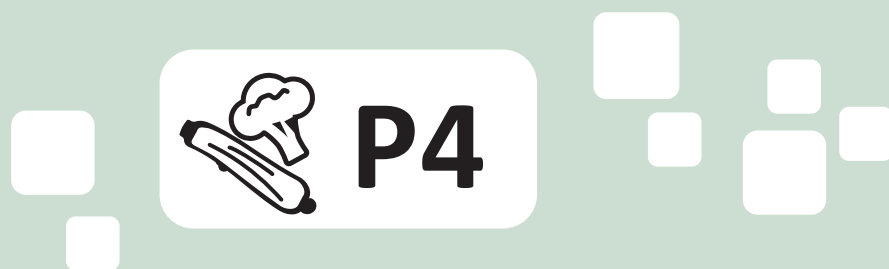
Stap 7

Verwijder de plasticfolie van de rolletjes en serveer met de op smaak gebrachte gemengde bladsla en de resterende staafjes appel.



HOOFDGERECHT

GEVULDE COURGETTES



4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 20 min.

- 4 ronde courgettes
- 240 g gekookte basmatirijst
- 120 g champignons
- 1 bosje koriander
- 40 g tomaten uit blik
- 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- Grof zout en peper



GEVULDE COURGETTES

Stap 1

Hol de courgettes uit en bewaar de bovenkanten voor later. Snijd de tomaten en champignons in blokjes.

Stap 2

Vermeng de rijst met de champignons, Parmezaanse kaas, olijfolie, gehakte koriander en in blokjes gesneden tomaten.

Stap 3

Vul de courgettes met dit mengsel en zet ze in de rijstschaal van het apparaat.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P1, waarbij u de kooktijd instelt op 20 minuten.

Stap 5

Serveer meteen.



U kunt ook ongekookte rijst gebruiken. Die moet u dan wel eerst in een pan of rijstschaal van de stoomkoker koken.

HOOFDGERECHT

RAMEQUINS MET GEROOKTE ZALM, SPINAZIE EN EI



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 5 min.

Kooktijd 15 min.

- 4 eieren
- 50 g babyspinazie
- 50 g gerookte zalm
- 4 eetlepels volvette crème fraîche
- Zout
- Peper



RAMEQUINS MET GEROOKTE ZALM, SPINAZIE EN EI

Stap 1

Leg de babyspinazie op de bodem van 4 ramequins.

Stap 2

Doe in elke ramequin 1 eetlepel crème fraîche en daarna ook de gerookte zalm in reepjes, een ei, zout en peper.

Stap 3

Zet de ramequins in twee schalen van het kookapparaat.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 15 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.



U kunt ook variaties proberen, bijvoorbeeld ham of blokjes kaas in plaats van gerookte zalm. U kunt ook kersentomaten of doperwten toevoegen.

HOOFDGERECHT

SPAANSE SOUFFLÉ-OMELET



P2



2 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 15 min.

- 3 eieren • 50 ml magere melk • 100 g rode paprika, in kleine stukjes gesneden • 35 g chorizo (niet te pikant) in blokjes gesneden • 35 g fijngesneden sjalotten
- 3 g fijngehakte knoflook • 1/2 bosje gehakte peterselie • 1 theelepel gehakte bieslook
- 1 snufje Espelette-chilipoeder • Zout en peper



SPAANSE SOUFFLÉ-OMELET

Stap 1

Klop de eieren met de melk, zout en peper. Roer de paprika's, chorizo, peterselie, bieslook, knoflook, sjalotten en chilipoeder erdoor. Giet het mengsel in de rijstschaal en plaats die in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 15 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 3

Snijd de omelet na de bereiding in blokjes, steek in elk blokje een cocktailprikker en serveer.



Gebruik voor nog meer kleur een combinatie van rode, gele en groene paprika's.

BIJGERECHT

PUREE VAN POMPOEN EN AARDAPPEL



P1



1 persoon

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 20 min.

- 200 g pompoen
- 100 g aardappelen
- 1 tot 2 theelepels plantaardige olie



PUREE VAN POMPOEN EN AARDAPPEL

Stap 1

Schil en was de aardappelen en pompoen. Snijd ze in kleine blokjes van 2 cm. Doe die in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P1, waarbij u de kooktijd instelt op 20 minuten.

Stap 3

Na de bereiding doet u de groenten over in een andere schaal, voegt u de olie toe en pureert u het mengsel met een staafmixer.



U kunt dit recept aanpassen voor volwassenen door de hoeveelheden met 4 te vermenigvuldigen en de kooktijd te verlengen tot 25 minuten.

BIJGERECHT

PUREE VAN ZOETE AARDAPPEL EN WORTEL



1 persoon

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 20 min.

- *1 kleine zoete aardappel*
- *1 wortel*
- *1 tot 2 theelepels plantaardige olie*



PUREE VAN ZOETE AARDAPPEL EN WORTEL

Stap 1

Schil en was de wortel en de zoete aardappel. Snijd de wortel in dunne plakjes. Snijd de zoete aardappel in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Doe in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P2, waarbij u de kooktijd instelt op 20 minuten.

Stap 3

Na de bereiding doet u de groenten over in een andere schaal, voegt u de olie toe en pureert u het mengsel met een staafmixer.

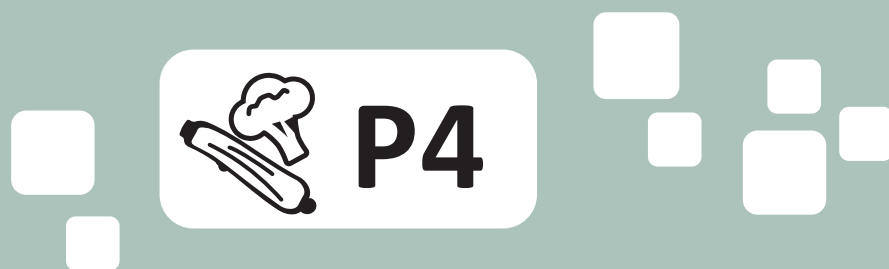


Probeer eens 10 tot 20 g ongekookte kipfilet mee te koken.

U kunt dit recept aanpassen voor volwassenen door de hoeveelheden met 4 te vermenigvuldigen en de kooktijd te verlengen tot 25 minuten.

BIJGERECHT

GEMENGDE GROENTEN



4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 25 min.

- 2 courgettes • 2 wortels • 2 rode paprika's • 1 ui
- 8 radijsjes • 2 eetlepels olijfolie • 1 bosje koriander • Zout en peper



GEMENGDE GROENTEN

Stap 1

Snijd de courgettes en de wortelen in staafjes, hak de paprika's in reepjes en snijd de ui in plakjes. Doe alles in een of twee schalen van het apparaat, samen met de radijsjes.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en start het kookprogramma P2, waarbij u de kooktijd instelt op 25 minuten.

Stap 3

Hak de koriander.

Stap 4

Meng na de bereiding de olijfolie door de groenten en voeg de koriander toe.



Deze groenten werken zijn ook lekker op geroosterd brood dat is besmeerd met tapenade.

DESSERT

CHOCOLADE LAVACAKE



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 15 min.

- 100 g pure chocolade
- 100 g boter
- 2 eieren
- 100 g kristalsuiker
- 25 g bloem
- 1/2 theelepel bakpoeder



CHOCOLADE LAVACAKE

Stap 1

Smelt de chocolade met de boter.

Stap 2

Klop met een elektrische mixer de eieren met de suiker licht en schuimig, en roer de gesmolten chocolade en boter erdoor. Voeg de bloem en het bakpoeder toe en spatel dat er voorzichtig doorheen.

Stap 3

Verdeel het beslag over vier ingevette ramequins. Zet die in één of twee schalen van het apparaat. Dek elke ramequin af met plasticfolie die geschikt is voor gebruik in de magnetron. U kunt ook vier stukjes bakpapier knippen die net iets kleiner zijn dan de ramequins en die erop leggen.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 15 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen. Laat de cakejes na de bereiding iets afkoelen voordat u de plasticfolie of het bakpapier voorzichtig verwijdert. Serveer warm of koud.



Bestrooi vlak voor het serveren met een paar rode bessen.

Gebruik terracotta of keramische ramequins met een doorsnee van 10 cm voor het beste resultaat.

DESSERT

BOSBESSENMUFFINS



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 40 min.

- 130 g bloem • 1 theelepel bakpoeder (5 g)
- 1 snufje zout • 80 g muscovadosuiker (of rietsuiker)
- 1 ei • 3 eetlepels zonnebloemolie (45 ml)
- 3 eetlepels melk (45 ml) • 1 theelepel vanille-extract
- 120 g bevroren bosbessen



BOSBESSENMUFFINS

Stap 1

Meng de bloem met het bakpoeder, het zout en de suiker.

Stap 2

Klop in een andere kom het ei met de olie, de melk en het vanille-extract. Giet dit bij de droge ingrediënten en meng het geheel tot een glad mengsel. Voeg de bevroren bosbessen toe en roer voorzichtig.

Stap 3

Verdeel het mengsel over 4 papieren muffinbakjes die in de ramequins zijn geplaatst en zet die vervolgens in een of twee schalen van het apparaat.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 40 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 5

Verwijder de muffins na de bereiding uit de ramequins en laat ze afkoelen op een koelrek.



Als u wilt dat de muffins goed rijzen, scheidt u voor de bereiding een beetje suiker precies in het midden van elke muffin.

Gebruik terracotta of keramische ramequins met een doorsnee van 10 cm, zodat u de muffins er na de bereiding gemakkelijk uit kunt halen.

DESSERT

MINICAKES MET CITROEN EN MAANZAAD



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 25 min.

- 55 g rijstmeel • 25 g gemalen amandelen
- 1 eetlepel maanzaad • 1 theelepel bakpoeder
- Snufje zout • 2 eieren • 60 g kristalsuiker
- 1 eetlepel olie • 2 citroenen



MINICAKES MET CITROEN EN MAANZAAD

Stap 1

Rasp de schil van de citroenen. Pers een van de citroenen uit.

Stap 2

Klop met een mixer de eieren, suiker en citroenrasp schuimig.

Stap 3

Spatel de bloem, gemalen amandelen, bakpoeder, zout en maanzaad er voorzichtig doorheen en voeg dan de olie en het citroensap toe. Meng het.

Stap 4

Vet vier ramequins of kleine, individuele bakvormen in en bekleed die met bakpapier. Verdeel het beslag over de ramequins en zet die in een of twee van de schalen van het apparaat.



MINICAKES MET CITROEN EN MAANZAAD

Stap 5

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 25 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 6

Laat de cakejes na afloop van het programma iets afkoelen. Haal ze vervolgens uit hun vormen en laat ze op een koelrek volledig afkoelen.



Maak suikerglazuur door 40 g poedersuiker te mengen met 1 of 2 theelepels citroensap. Giet dit over de minicakes en bestrooi met maanzaad.

De rijstbloem geeft deze glutenvrije cakejes een zeer zachte textuur, maar u kunt die ook vervangen door tarwebloem.

Gebruik terracotta of keramische ramequins met een doorsnee van 10 cm voor het beste resultaat.

DESSERT

CHOCOLADEROOM



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 25 min.

- 150 ml melk
- 75 ml slagroom
- 75 ml mascarpone
- 115 g pure chocolade of pure chocoladedruppels
- 1 geklopt ei
- 1 eidooier



CHOCOLADEROOM

Stap 1

Snijd de chocolade in kleine stukjes en doe die in een grote kom. Als u chocoladedruppels gebruikt, kunt u direct in de kom doen.

Stap 2

Doe de slagroom en mascarpone in een kleine pan en breng langzaam aan de kook (dit neemt ongeveer 5 minuten in beslag). Zodra de room het kookpunt bereikt, giet u die meteen over de chocolade en laat u het geheel 30 seconden staan. Roer alles vervolgens met een spatel door totdat u een glad mengsel hebt. Voeg het ei en de eidooier toe en meng zorgvuldig. Voeg ten slotte de melk toe.

Stap 3

Verdeel het mengsel over 4 glazen potjes (ter grootte van een yoghurtbekertje). Dek die af met plasticfolie die geschikt is voor gebruik in de magnetron of met bakpapier.

Stap 4

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 25 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.



CHOCOLADEROOM

Stap 5

Laat de potjes met chocoladeroom na de bereiding iets afkoelen en zet ze daarna een paar uur in de koelkast.



TIPS

Voor een minder intense chocoladesmaak gebruikt u melk- of pralinéchocolade.

U kunt het overgebleven eiwit gebruiken om bijvoorbeeld schuimpjes te maken. Verwarm de oven voor op 100°C. Klop het eiwit met een snufje zout stijf. Zodra zich stijve pieken vormen, voegt u beetje bij beetje 60 g kristalsuiker toe. Maak vervolgens kleine schuimballetjes op een stuk bakpapier. Zet die 2 uur in de oven.

DESSERT

CHEESECAKES MET SPECULAAS



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 20 min.

- 300 g gewone roomkaas • 2 eetlepels crème fraîche (30 ml) • 45 g kristalsuiker • 2 eieren
- 2 theelepels citroensap • 2 druppels vanille-extract
- Een snufje grof zout • 70 g speculaasjes
- 25 g boter



CHEESECAKES MET SPECULAAS

Stap 1

Smelt de boter. Stamp de speculaasjes fijn. Voeg de gesmolten boter toe, meng en druk het mengsel stevig aan op de bodem van 4 afzonderlijke ramequins.

Stap 2

Meng de roomkaas met de crème fraîche, suiker, eieren, citroensap, vanille-extract en zout tot een glad mengsel. Verdeel het mengsel over de ramequins. Dek elke ramequin af met plasticfolie die geschikt is voor gebruik in de magnetron of met bakpapier, en zet ze in een of twee schalen van het apparaat.

Stap 3

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 20 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen. Laat de cheesecake na afloop van het programma iets afkoelen in de ramequins voordat u de folie of het papier voorzichtig verwijdert. Zet in de koelkast. Serveer koud.



Gebruik terracotta of keramische ramequins voor het beste resultaat.

DESSERT

APPEL-PERENCOMPOTE



P1



1 persoon

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 10 min.

- *1 grote appel*
- *Een 1/2 peer*



APPEL-PERENCOMPOTE

Stap 1

Was en schil de appel en de halve peer. Verwijder de klokhuizen en snijd het fruit in stukjes. Doe in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 10 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 3

Doe het mengsel na de bereiding in een kom, roer en laat afkoelen voordat u het serveert.



Dit recept is geschikt voor kinderen en volwassenen. Gebruik gewoon drie appels en één peer om vier glazen bakjes of ramequins te vullen.

DESSERT

BANANENPUREE



P1



1 persoon

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 12 min.

- *1 grote banaan*



BANANENPUREE

Stap 1

Was de banaan en verwijder de uiteinden zonder de banaan te pellen. Halveer de banaan en snijd de schil met de punt van een mes in de lengte door. Leg beide helften in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 12 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 3

Laat volledig afkoelen voordat u de bananenschil verwijdert.

Stap 4

Meng daarna in een kom het vruchtvlees van de banaan tot een glad of grof mengsel.



U kunt een beetje cottage cheese toevoegen terwijl u de banaan pureert. Dit recept is geschikt voor kinderen en volwassenen. Gebruik gewoon vier bananen om vier verrines of ramequins te vullen.

DESSERT

PEER MET CHOCOLADE EN PRALINÉ



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 10 min.

Kooktijd 20 min.

- 4 peren • 1 reep pure chocolade
- 2 eetlepels praliné • 1 zakje gearomatiseerde thee naar keuze (bijv. jasmijn of bergamot)



PEER MET CHOCOLADE EN PRALINÉ

Stap 1

Schil de peren. Laat ze heel en leg ze in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering, voeg het theezakje toe en laat 20 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 3

Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie.

Stap 4

Wanneer het programma klaar is, legt u de peren in ondiepe kommen. Bedek ze met de gesmolten chocolade en bestrooi met praliné. U kunt de praliné vervangen door geroosterde amandelen. Serveer warm.



DESSERT

PERZIK MET VANILLE- MASCARPONEROOM



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 5 min.

Kooktijd 10 min.

- 4 witte en gele perziken
- 1 eetlepel kristalsuiker
- 2 theelepels vanillepoeder
- 250 g mascarpone
- 30 g poedersuiker



PERZIK MET VANILLE-MASCARPONEROOM

Stap 1

Spoel de perziken af en snijd ze in kwarten, waarbij u de pitten verwijdert. Doe ze in de rijstschaal met de kristalsuiker en de helft van de vanille. Bewaar de rest van de vanille voor later.

Stap 2

Zet de rijstschaal in de schaal van het apparaat. Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 10 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 3

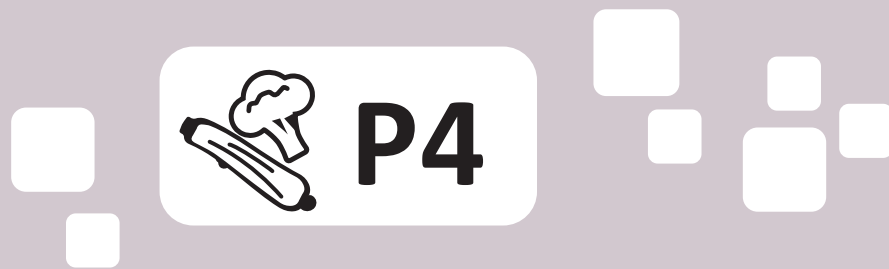
Laat na de bereiding afkoelen. Meng de mascarpone met de poedersuiker en de rest van de vanille en serveer dit bij de perziken met siroop.



Voeg een klein beetje tijm toe om de perziken extra smaak te geven.

DESSERT

GEPOCHEERDE ANANAS MET KRUIDEN



4 personen

Vorbereidingstijd 15 min.

Kooktijd 20 min.

- 1 ananas • 2 kruidnagels • 1 kaneelstokje
- 1 steranijs • 5 kardemompeulen
- Zaadjes van een vanillestokje
- 60 g bruine suiker



GEPOCHEERDE ANANAS MET KRUIDEN

Stap 1

Schildeananasensnijddieinringen. Schikdeananasringen in lagen in de rijstschaal en bestrooi elke laag met de suiker en specerijen. Zet de rijstschaal in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 20 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 3

Verwijder de specerijen en serveer warm of koud.



ONTBIJT

HAVERMOUTPAP



P4



4 personen

Vorbereidingstijd 5 min.

Kooktijd 15 min.

- 200 g havervlokken • 500 ml melk
- 4 theelepels kaneel • 3 eetlepels honing
- 1 appel • 125 g bosbessen • 1 handvol amandelen



HAVERMOUTPAP

Stap 1

Meng de havervlokken in de rijstschaal met de melk en kaneel. Zet de rijstschaal in de schaal van het apparaat.

Stap 2

Vul het waterreservoir tot aan de MAX-markering en laat 15 minuten koken. Gebruik de tiptoets + om de tijd in te stellen.

Stap 3

Meng de pap na het koken goed. Als u de pap liever iets dunner wilt, dan voegt u wat extra melk toe. Verdeel over kommen. Garneer met schijfjes appel, bosbessen en amandelen. Bedruppel met honing en serveer.



U kunt naar wens koemelk of plantaardige melk gebruiken.