

MICRO URBAN FAMILY

DE MULTIFUNCTIONELE MAGNETRONKOKER

MICRO URBAN FAMILY

3-in-1: stomen, pasta en granen koken. Ideaal voor een volledige, gezonde en evenwichtige maaltijd voor het hele gezin.

Dankzij zijn technologie kan je bepaalde soorten voedsel stomen en andere (zoals pasta, graansoorten of rijst) koken. De **Micro Urban Family** is volledig moduleerbaar: afhankelijk van het soort voedsel en de bereidingswijze die je verkiest, kan je onderdelen verwijderen of toevoegen. Je kunt alle delen bovendien gemakkelijk opstapelen en zo compact opbergen.



Voorzorgsmaatregelen

- Kook of stoom het voedsel niet langer dan 30 min en op maximaal 900 watt.
- Giet voor het stomen steeds koud vocht in de basis (water of water+wijn, max. 400 ml). Doe nooit vetstoffen in de basis.
- Plaats de Micro Urban Family steeds op minstens 5 cm van de magnetronwand.
- Gebruik ovenhandschoenen om de Micro Urban Family uit de magnetron te halen en gebruik het stoom- of granendeksel als bescherming tegen de stoom.

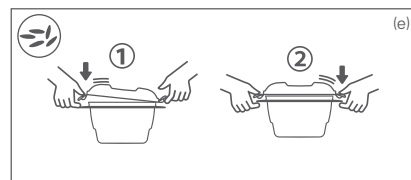
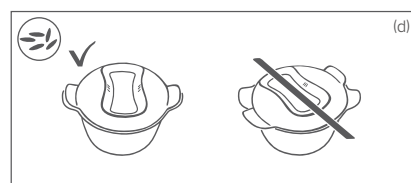
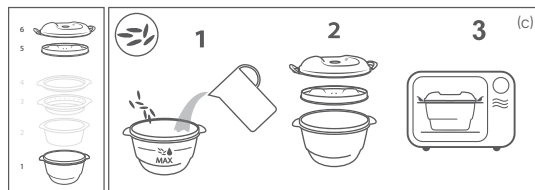
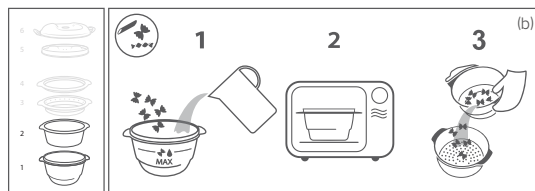
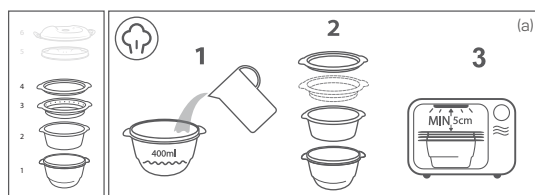
Hoe gebruik je de Micro Urban Family?

- **Koken:** kook max. 500 g rijst of een andere graansoort, of max. 500 g pasta (afhankelijk van het soort pasta).
- **Stomen:** vlees, vis, zeevruchten, groenten, fruit, flans, risotto, taart ...

Stoomkoker (a)

Het groot vergiet en het stoomdeksel van de Micro Urban Family laten geen microgolven door. De basis is het enige onderdeel van de Micro Urban Family dat in aanraking komt met de microgolven. De golven warmen het (verplicht aanwezige) water in de basis op, waardoor er heel snel stoom ontstaat die het voedsel zo natuurlijk en gezond mogelijk bereidt.

- Gebruik de basis, het groot vergiet, het laag vergiet (optioneel) en het stoomdeksel.
- Leg omvangrijke of lange ingrediënten die moeten worden gestoomd in het groot vergiet. Ingrediënten die snel gaar zijn of waarvan slechts een kleine hoeveelheid nodig is leg je in het laag vergiet. Bedek het geheel met het stoomdeksel. Zorg ervoor dat het deksel juist staat en dat alles gesloten is, zodat er geen microgolven doorkunnen. Plaats beide vergieten op de basis gevuld met water (of water+wijn, max. 400 ml). Stoom het geheel en laat enkele minuten rusten na de gaartijd, zoals aangegeven in het recept.
- Bij voedsel dat rijk is aan water (champignons, mosselen) giet je wat water weg uit de basis. Zo vermijd je dat de basis met water tijdens het stomen overloopt.
- Je kunt maximaal 8 Stoompotjes in het groot vergiet zetten om flans, pudding, oeufs en cocotte of taart te bereiden.

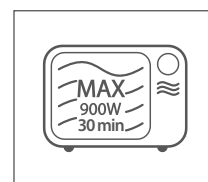


Pastakoker (b)

- Gebruik de basis om pasta te koken. Zet nooit een deksel op de basis als je pasta kookt.
- Voeg water toe tot aan de maximale vullijn, tenzij het recept een andere hoeveelheid aangeeft.
- Laat zolang koken als het recept of de bereidingsfiche bij het product aangeeft.
- In het groot vergiet kan je (eventueel) de pasta laten uitlekken na het koken.
- Gebruik het stoomdeksel of granendeksel om de pasta (eventueel) warm te houden nadat je het water hebt afgegoten.

Graankoker (c)

- Gebruik de basis, de graneninzet en het granendeksel.
- In de basis giet je de rijst of een andere graansoort (couscous, polenta, bulgur, quinoa) en het water (zoveel als aangeduid staat in het recept of op de bereidingsfiche bij het product). Gebruik, indien nodig, de graneninzet om de granen te spoelen.
- Zet de graneninzet en het granendeksel op elkaar. Zorg ervoor dat de handvaten mooi gelijk staan en dat alles goed gesloten is (d).
- Laat koken en zet het geheel vervolgens even aan de kant, zoals aangegeven in het recept of op de bereidingsfiche bij het product.
- Verwijder het granendeksel door eerst op het ene handvat en dan op het andere te drukken (e).



KOOKTIJDEN*

Voedingswaren	Gewicht Hoeveelheid	Kooktijd op 900 watt	Rusttijd	Aanbevelingen
---------------	------------------------	-------------------------	----------	---------------

Groenten

Artisjok	800 g (2 stuks)	± 25 min	10 min	Snij de onderkant eraf alsook de bovenkant van de bladeren.
Asperge	500 g	± 16 min	5 min	Schil en snij de harde onderkant eraf.
Aubergine	600 g	± 20 min	5 min	Snij in 2.
(Rauwe) Biet	900 g	± 25 min	10 min	Was goed.
Snijbiet	400 g	± 10 min	5 min	Schil en snij in stukken.
Broccoli	500 g	± 15 min	5 min	Haal de roosjes eraf.
Wortelen	800 g	± 20 min	± 5 min	Schil en snij in plakjes.
Bloemkool	800 g	± 19 min	5 min	Haal de roosjes eraf.
Courgette	500 g	± 13 min	5 min	Ontdoe van de uiteinden en snij in stukken of dikke plakken.
Andijvie	900 g	± 18 min	5 min	Maak goed schoon.
Spinazie	500 g	± 8 min	5 min	Was goed.
Venkel	800 g	± 13 min	5 min	Maak schoon en snij in stukken.
Prinsessenboontjes	500 g	± 18 min	5 min	Dop en was ze.
Raap	700 g	± 13 min	5 min	Was, schil en snij in de gewenste maat.
Zoete aardappel (gelijkmatig)	600 g	± 23 min	5 min	Schil en snij in stukken.
Erwten	600 g	± 18 min	5 min	Dop en was ze.
Prei	700 g	± 23 min	5 min	Was goed.
Paprika	600 g	± 13 min	5 min	Was en schil ze (indien gewenst).
Aardappel	800 g	± 22 min	5 min	Schil en was ze. Snij in plakjes, blokjes, stukken of laat ze in zijn geheel.
Pompoen	850 g	± 17 min	5 min	Ontpit, schil en was. Snij in plakken.

*De kooktijden zijn louter indicatief en verschillen naargelang het type magnetron. Je kan de kooktijden aanpassen naargelang de kwaliteit van de etenswaren en je persoonlijke voorkeur.

Voedingswaren	Gewicht Hoeveelheid	Kooktijd op 900 watt	Rusttijd	Aanbevelingen
---------------	------------------------	-------------------------	----------	---------------

Fruit

Abrikoos Nectarine Perzik	800 g	± 18 min	5 min	Schil en ontpit.
Peer	1 kg	± 18 min	5 min	Schil en verwijder het klokhuis.
Appel	± 700 g	± 12 min	5 min	Schil en verwijder het klokhuis.

Vlees en gevogelte

Rund	800 g	± 25 min	10 min	Snij in stukken van ongeveer 2 cm voor spiesjes.
Worst	500 g	± 20 min	10 min	Doorprik het vel.
Kip Kalkoen	600 g	± 13 min	5 min	Snij in stukken van ongeveer 2 cm voor spiesjes.

Vis en zeevruchten

Scampi	600 g	± 10 min	5 min	Pel (indien gewenst).
Moot (± 3 stukken)	± 500 g	± 12 min	5 min	Schik ze los van elkaar.
Visfilet	± 650 g	± 8 min	5 min	Neem filets van ongeveer dezelfde grootte en rol ze op.
Mosselen	1 kg	± 12 min	5 min	Maak schoon en vul de basis met 300 ml water (i.p.v. 400 ml).

Rijst en andere granen max. 500 g

Couscous	500 g en ± 700 ml water	Volg de op de verpakking aangegeven kooktijd	± 5 min volgens voorkeur	
Voorgekookte tarwe	500 g en ± 800 ml water			
Bulgur	500 g en ± 1 l water			
Polenta	375 g en ± 800 ml water			
Quinoa	500 g en ± 1 l water			Spoel voor het koken met koud water.
Rijst	500 g en ± 1 l water			Spoel voor het koken met koud water tenzij anders vermeld op de verpakking.

BLOEMVORMIGE BROODJES



Bereidingstijd
15 min



Rijstijd
30 min



900 watt
± 15 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 BROODJES

- 6 g droge bakkergist
- 175 ml lauw water (30 °C)
- 2 ml (½ tl) suiker (± 2 g)
- 300 g bloem
- 2 ml (½ tl) zout
- smaken: 1 ml kaneel gemengd met 5 g rozijnen, 5 ml (1 tl) sesamzaad, 5 ml (1 tl) lijnzaad, 5 ml (1 tl) maanzaad, 5 ml (1 tl) zonnebloempitten ...
- 1 blad bakpapier
- ± 100 g rode ui (of 3 lente-uien)
- 1 paprika (± 220 g)
- 200 g verse roomkaas (type Philadelphia®)
- ± 160 g gekookte zalm in blik (of tonijn)
- 50 g rucola

BEREIDING

1. Meng de gist met het water en de suiker in de **Ruimtekomp 300 ml**. Doe de bloem in een **Mengkom / Mixerkomp 3 l**, voeg er geleidelijk aan de gerehydrateerde gist aan toe en blijf mengen met de **Soepele Kloppe**.
2. Kneed het deeg op het lichtjes bebloemde **Deegblad Antislip / Placemat** en maak een bol. Laat het deeg rijzen in de Mengkom / Mixerkomp of afgedekt met een schone doek, zo'n 30 min bij kamertemperatuur.
3. Voeg het zout toe en kneed het deeg goed. Maak 6 kleinere bolletjes. Laat 1 bol 'natuur' en rol de andere, volgens eigen smaak, door de verschillende smaken (zorg voor wat afwisseling).
4. Snij 2 cirkels uit het bakpapier en leg ze op de 2 vergieten van de **Micro Urban Family**.
5. Leg de 6 broodjes in het groot vergiet en vorm, met de 'natuur' bol als kern een bloem met 5 blaadjes.
6. Snij de gepelde ui in schijfjes. Schil de paprika met de **Universele Dunschiller** en ontpit met de mini-utholler van de **Click Series Accessoireset**. Snij nadien in reepjes. Leg de ui en de paprika in het laag vergiet op het bakpapier.
7. Giet 400 ml koud water in de basis en zet de vergieten erop. Sluit af en stoom 15 min op 900 watt.
8. Laat de broodjes afkoelen, snij ze doormidden, toast en besmeer ze met verse roomkaas en garneer met de paprika, ui, uitgelekte zalm en rucola.



SPRUITSTOKJES



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 15 min

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

- 500 g spruiten (± 40 stuks)
- zout
- 40 prikkertjes
- 45 ml (3 el) acaciahoning
- 50 g pistachenoten zonder schaal
- 30 ml (2 el) ricotta
- 15 ml (1 el) mascarpone
- 40 g hazelnoten of pecannoten

BEREIDING

1. Was de spruiten, snij het steeltje eraf en verwijder de buitenste blaadjes.
2. Leg de spruiten in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 15 min op 900 watt (de spruitjes moeten stevig blijven). Kruid met zout en laat een beetje afkoelen.
3. Prik een spruit op elke prikker. Dop de helft van de spruiten in de honing en dan in de met de **TurboChef** fijngehakte pistachenoten en leg ze op een dienbord.
4. Meng de ricotta met de mascarpone met behulp van de mini-klopper van de **Click Series Accessoireset**. Rol de andere helft van de spruiten in deze mengeling en nadien in de fijngehakte hazelnoten en leg ze bij de andere spruiten.
5. Heerlijk bij het aperitief.

Varianten: bedek de spruiten met opgeklopte geitenkaas en rol ze door gedroogd fruit naar keuze.



COURGETTE- EN VENKELVELOUTÉ



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 15 min



Rusttijd
± 5 min



Baktijd
± 3 min

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

- 1 venkel (± 200 g)
- 1 kg courgettes
- 200 ml room
- peper en zout
- 15 ml (1 el) olijfolie

BEREIDING

1. Snij de helft van de venkel met de **MandoChef** (1 / ) in dunne plakjes boven het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Voeg er de gewassen, van de uiteinden ontdane en in middelgrote stukken gesneden courgettes aan toe.
2. Zet het vergiet op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 15 min op 900 watt. Laat 5 min rusten en laat de courgettes dan uitlekken.
3. Mix de groenten met een staafmixer samen met de room en kruid met peper en zout.
4. Snij ook de andere helft van de venkel in dunne plakjes en laat goudbruin kleuren in een hete pan met olie, ongeveer 3 min.
5. Dien de velouté warm of koud op met wat gegrilde venkel als afwerking.

Tip: gebruik je dikke wintercourgettes, ontpit ze dan met behulp van de mini-utholler van de **Click Series Accessoireset**.





ASPERGEGLAASJES MET GEROOKTE SCHELVIS



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 17 min



Rusttijd
2 min



180 °C
± 15 min

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

- 1 kg groene asperges
- 200 g gerookte schelvis
- 2 hardgekookte eieren
- peper
- 280 g verse roomkaas (type Philadelphia®)

Polenta

- 100 g polenta
- peper en zout
- 5 ml (1 tl) olijfolie
- 20 g geraspte parmezaan

BEREIDING

1. Leg de polenta in de basis van de **Micro Urban Family**, giet er 250 ml koud water overheen, plaats de graneninzet, sluit af met het granendeksel en laat ongeveer 5 min koken op 900 watt. Laat 2 min rusten. Indien nodig, laat even uitlekken, kruid met peper en zout, giet de olijfolie eroverheen en meng goed met de **Silicone Spatel**. Verdeel de warme polenta heel voorzichtig over het **MultiFlex Ovenblad**, bestrooi met de parmezaan en zet opzij.
2. Schil de asperges met de **Universele Dunschiller** en verwijder de harde onderkant. Snij ze in twee en schik de punten in het laag vergiet van de Micro Urban Family en de stengels in het groot vergiet. Versnipper de helft van de gerookte schelvis en meng met de aspergestengels.
3. Zet de vergieten op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 12 min op 900 watt. Dompel de gekookte asperges onder in koud water om de garing te stoppen.
4. Snij 12 aspergepunten overlans in 2 en leg ze op keukenpapier in de koelkast.
5. Laat de rest van de asperges goed uitlekken, druk er indien nodig op. Mix ze met de **ExtraChef / Super Chef** met de gekookte schelvis, de hardgekookte eieren en de peper. Voeg er de verse roomkaas aan toe en roer zachtjes door elkaar.
6. Verdeel deze bereiding over de glaasjes, voeg er de resterende versnipperde schelvis aan toe en zet in de koelkast.
7. Eens de polenta afgekoeld en hard geworden is, kan je hem in de gewenste vorm snijden. Laat de polentavormpjes zo'n 15 min kleuren in een voorverwarnde oven op 180 °C.
8. Leg de opzijgelegde aspergepunten en polentachips op de glaasjes en dien ze heerlijk koel op.

DIM SUM MET SCAMPI



Bereidingstijd
20 min



600 watt
± 1 min 30



900 watt
± 11 min



Rusttijd
5 min

INGREDIËNTEN VOOR 12 DIM SUM

- 75 ml (5 el) water
- 150 ml bloem
- 1 ml zout

Scampivulling

- 1 sjalot
- 3 takjes peterselie
- 125 g gekookte en gepelde scampi
- 5 ml (1 tl) sojasaus

BEREIDING

1. Verwarm het water, ongeveer 1 min 30 op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan 1 L**. Voeg er de bloem en het zout aan toe en meng met de **Silicone Spatel**. Werk af met de hand en maak er een bol van.
2. Verdeel het deeg in 12 bollen en rol elke beboterde bol uit tot een cirkel van Ø 10 cm met de **Verstelbare Deeg-N-Rol / Deegroller** en **Deegblad Antislip / Placemat**.
3. Mix de gepelde sjalot en de gewassen peterselie in de **TurboMax**. Voeg er de scampi en de sojasaus aan toe en mix nogmaals.
4. Leg een beetje scampivulling in het midden van de deegcirkels, bevochtig de randen met de **Silicone Borstel / Keukenkwast**, vouw ze dicht en knijp ze samen tot kleine dim sum.
5. Schik ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en laat 11 min stomen op 900 watt. Laat 5 min rusten.
6. Dien de dim sum op met sojasaus of zoetzure saus.

Varianten: vervang de scampi door:

Ravioli met varken: 125 g dunne worst.

Ravioli met groenten: 50 g geraspte wortelen, 1 fijngehakte Parijse champignon en 25 g sojascheuten (in 4 gesneden).





TWEEKLEURIGE FLANS



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 29 min



Rusttijd
5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 8 PERSONEN

- 200 g prinsessenbonen
- 200 g wortelen
- 1 groentebouillonblokje
- 200 ml bechamelsaus
- 25 g geraspte parmezaan
- peper en zout
- 2 eieren
- 10 g zachte boter

BEREIDING

1. Verwijder de steeltjes van de prinsessenbonen, schil de wortelen met de **Universele Dunschiller** en snij ze nadien in plakjes met de **Mando Junior**.
2. Schik de wortelplakjes in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en de bonen in het laag vergiet.
3. Giet 400 ml koud water in de basis met het verkruimelde bouillonblokje, zet de vergieten erop, sluit af en stoom 15 min op 900 watt.
4. Doe de prinsessenbonen in de **Mengkom / Mixerkom 3 l** met 50 ml kookvocht, de helft van de bechamelsaus en de geraspte parmezaan en mix met een staafmixer. Kruid met peper en zout, voeg er een geklopt ei aan toe en meng tot een homogeen mengsel met de **Soepele Kloppe**. Herhaal dezelfde stappen met de wortelen.
5. Beboter 8 **Stoompotjes** lichtjes en doe er achtereenvolgens de wortel- en bonencreme in.
6. Vul de schoongemaakte basis van de Micro Urban Family met 400 ml koud water. Zet het groot vergiet met de 8 Stoompotjes zonder deksel erin, sluit de Micro Urban Family af en stoom 14 min op 900 watt. Laat 5 min rusten en haal ze voorzichtig uit de vorm met behulp van de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel**.
7. Dien de flans lauwwarm op, met of zonder tomatensaus of pesto, of bij een stukje vlees of vis.



SPINAZIEFLANS



Bereidingstijd
10 min



900 watt
± 17 min



Rusttijd
5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 8 PERSONEN

- 500 g bladspinazie
- 1 ei
- 250 g ricotta
- 100 g geraspte parmezaan
- peper en zout

BEREIDING

1. Was de spinazie en laat uitlekken in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Zet het vergiet op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 7 min op 900 watt.
2. Druk de spinazie goed aan om de bladeren te laten uitlekken en hak ze fijn met de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg het ei, de ricotta en de parmezaan toe, kruid met zout en peper en meng goed.
3. Verdeel de bereiding over 8 **Stoompotjes** en zet ze, zonder deksel, in het groot vergiet van de Micro Urban Family op de met het 1^e warme kookwater gevulde basis. Sluit af en stoom ongeveer 10 min op 900 watt.
4. Laat 5 min rusten en haal ze dan voorzichtig uit de vorm met behulp van de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel**.
5. Dien ze alleen op, als voorgerecht met een slaatje of als bijgerecht.

AARDAPPELEN MET TUINKERS EN ESCARGOTS



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 15 min



Rusttijd
5 min



Baktijd
± 10 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 8 PERSONEN

- 8 middelgrote aardappelen (± 700 g)
- 1 bosje tuinkers (of veldsla)
- 3 teentjes knoflook
- peper en zout
- 120 g escargots zonder huisje
- 20 g boter
- 125 ml room

BEREIDING

1. Leg de gewassen aardappelen in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 900 watt.
2. Maak de blaadjes van de gewassen tuinkers los. Leg de helft in het laag vergiet met 2 gepelde teentjes knoflook. Zet de vergieten op de basis en stoom 5 min op 900 watt. Laat 5 min rusten.
3. Snij een hoedje van de gekookte aardappelen en hol ze lichtjes uit met de mini-uittholler van de **Click Series Accessoireset**, bewaar de pulp van de aardappel.
4. Hak de tuinkers, de gestoomde knoflook, de aardappelpulp, het zout en de peper fijn met de **ExtraChef / Super Chef**.
5. Bak de escargots kort aan in boter, met de resterende knoflook, geperst met de **Knoflookpers Plus**, de room, wat zout en peper.
6. Meng de escargots en de tuinkersbereiding. Vul de aardappel voor $\frac{3}{4}$ met deze bereiding.
7. Dien meteen op met de tuinkerssalade en de rest van de escargotbereiding.



SALADE VAN JONGE GROENTEN EN BURRATA



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 14 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 2 kleine artisjokken
- ½ citroen
- 1 kleine venkel (± 250 g)
- 300 g jonge wortelen
- 1 stengel citroengras
- 200 g verse erwten (± 75 g doperwten)
- 1 burrata (of 2 mozzarella di buffala)
- 100 g ansjovis in olie

Citroenpesto

- ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- 30 g pijnboompitten
- ½ bosje basilicum
- 10 g parmezaan
- 50 ml (10 tl) olijfolie

BEREIDING

1. Was en schil (indien nodig) de groenten. Haal de harde blaadjes en de uiteinden van de artisjokken en besprenkel met citroensap. Snij ze in 4 of in 8, naargelang de grootte, en doe hetzelfde met de venkel.

2. Leg de artisjokken, de venkel en de wortelen in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water en het in stukken gesneden citroengras. Sluit af en stoom 8 min op 900 watt.

3. Zet het laag vergiet met de erwten erop en stoom nog 6 min op 900 watt. De groenten moeten knapperig zijn. Laat ze schrikken onder koud water om de garing te stoppen.

4. Maak de pesto: haal het vruchtvlees uit de halve citroen. Hak ze fijn met de **TurboMax** met het gepelde knoflookteentje, de pijnboompitten, de basilicumblaadjes (bewaar een paar blaadjes voor de afwerking) en de in stukken gesneden parmezaan. Voeg er de olijfolie aan toe en mix nogmaals.

5. Dien de knapperige groenten op met de burrata, de uitgelekte ansjovis en de pesto. Werk af met de basilicumblaadjes.





GESTOOMDE GROENTETERRINE



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 35 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 300 g prei
- 300 g wortelen
- 3 sneetjes toastbrood
- 50 g emmental
- 2 eieren
- 2 ml (½ tl) geraspte nootmuskaat
- 4 ml (1 tl) zout
- peper

BEREIDING

1. Was en schil de groenten met de **Universele Dunschiller**. Snij ze in grove stukken. Leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 20 min op 900 watt. Laat de magnetron open staan zodat hij tijdens de volgende stap kan afkoelen.
2. Meng de goed uitgelekte groenten in de **Ruimtekomp 1,5 l** met het toastbrood en de stukjes emmental. Hak ze fijn met behulp van de **AdaptaChef Hakmolen** voorzien van het fijne rooster boven een andere Ruimtekomp 1,5 l. Voeg de eieren, de nootmuskaat, het zout en de peper toe en meng goed.
3. Giet deze bereiding in de **UltraPro Cocotte 500 ml**. Zet dit in het groot vergiet, zonder deksel, op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 15 min op 900 watt.
4. Haal de Cocotte uit de Micro Urban Family en laat ze afgedekt afkoelen, en dien vervolgens op als voorgerecht of bij een stuk vlees.

ITALIAANSE AUBERGINES



Bereidingstijd
15 min



900 watt
11 min + bulgur



Rusttijd
5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 8 ansjovissen in olie
- 16 kappertjes op azijn
- 140 g mozzarella
- 200 g tomaten
- 1 aubergine (± 250 g)
- 16 basilicumblaadjes
- 16 prikkertjes
- 375 g bulgur (gerst)
- peper en zout
- 25 ml (5 tl) olijfolie
- 150 ml kant-en-klare tomatensaus

BEREIDING

1. Snij de uitgelekte ansjovis in 2 en maak de kappertjes schoon. Snij de mozzarella in stukken. Snij de tomaten in schijfjes met behulp van de **MandoChef** (2 / ) en de gewassen, niet geschildte aubergine (1 / ) in plakken.
2. Bestrooi de plakken aubergine met wat zout. Leg op het breedste deel van de plakken aubergine een schijfje tomaat, wat mozzarella, ½ ansjovis, een kappertje en een blaadje basilicum. Rol op en sluit met een prikkertje.
3. Verdeel de opgerolde aubergines over de 2 vergieten van de **Micro Urban Family**. Zet de vergieten op elkaar op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 11 min op 900 watt.
4. Maak de basis van de Micro Urban Family schoon en giet er 800 ml water en de bulgur in. Meng, sluit af met de graneninzet en het granendeksel. Kook de bulgur zolang als aangegeven op de verpakking en laat nadien 5 min rusten. Laat indien nodig uitlekken. Breng op smaak met peper, zout en olijfolie.
5. Dien de auberginerolletjes op met de bulgur en de warme kant-en-klare tomatensaus.



FOIE GRAS MET GEROOKTE EENDENBORST



Bereidingstijd
25 min



Marineertijd
1 uur (optioneel)



900 watt
± 13 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 TOT 8 PERSONEN

- 5 ml (1 tl) zout
- 1 ml peper
- 1 ml vierkruidenmix
- 1 rauwe foie gras van eend (± 500 g)
- 25 ml (5 tl) Cognac*
- 90 g gerookte eendenborst, in plakjes

BEREIDING

1. Meng het zout, de paprika en de vierkruidenmix in de **Ruimtekomp 300 ml**. Smeer er de in twee gedeelde foie gras mee in. Leg ze in de **Mengkom / Mixerkom 3 l**, giet de Cognac erover en laat in de koelkast marineren.
2. Snij de vetrand van de plakjes eendenborst. Leg een laagje eend in de **UltraPro Cocotte 500 ml**, bedek met de ene helft van de uitgelekte foie gras, druk goed aan en herhaal dit.
3. Sluit de Cocotte en zet ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**, op de met 400 ml koud water gevulde basis. Sluit af** en stoom 13 min op 900 watt. Neem de Cocotte uit de Micro Urban Family en laat afkoelen voor je hem in de koelkast zet.
4. Haal de Cocotte met foie gras 20 min voor het eten uit de koelkast. Snij in sneetjes en dien op met geroosterd brood.

Tip: voor foie gras met extra smaak laat je hem minstens 1 uur marineren. Maak de foie gras de avond tevoren of zelfs 2 dagen op voorhand klaar.

**Zorg ervoor dat het deksel van de Cocotte niet in de weg zit en dat het stoomdeksel van de Micro Urban Family goed sluit op het vergiet.

*Alcoholmisbruik is gevaarlijk voor de gezondheid. Drink met mate.



GRIESMEELKOEKJES À LA ROMANA



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 4 min



600 watt
± 16 min



Rusttijd
± 30 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 800 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 300 g fijn griesmeel
- 50 ml (10 tl) olijfolie
- 60 g geraspte parmezaan
- 2 eieren

Paprikasaus

- 150 g lente-uien
- 2 paprika's (± 450 g)
- 100 ml kant-en-klare tomatensaus
- 5 ml (1 tl) suiker
- peper en zout
- 15 ml (1 el) olijfolie
- 2 ml (½ tl) tijm

BEREIDING

1. Kook het water en het verkruimelde groentebouillonblokje in de basis van de **Micro Urban Family**, ongeveer 4 min op 900 watt.
2. Giet het fijne griesmeel er zachtjes bij, meng, zet de graneninzet erin en sluit af met het granendeksel. Kook 3 min op 600 watt.
3. Open en meng, voeg al roerend de olie, de parmezaan en de 2 eieren toe.
4. Giet de bereiding op het **MultiFlex Ovenblad** en laat zo'n 30 min afkoelen.
5. Schil de uien en de paprika's. Ontpit de paprika's met de mini-utholler van de **Click Series Accessoireset**. Snij ze in kleine stukken en doe ze in de **MicroCook Schenkkan 1 l** met de kant-en-klare tomatensaus, de suiker, het zout, de peper, de olie en de tijm en kook 13 min op 600 watt, roer halverwege even om.
6. Snij het griesmeel in de gewenste vorm en dien op met de paprikasaus (of een ratatouille of tomatensaus).

Variant: laat de met geraspte parmezaan of stukjes roquefort en boterballetjes bestrooide griesmeelvormpjes goudbruin kleuren, bak ze 10 min in een voorverwarmde oven op 210 °C.



KORAALLINZEN MET GROENTEN



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 28 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 200 g wortelen
- 250 g courgettes
- 150 g lente-ui
- 150 g prei
- 150 g erwten
- 200 g koraallinzen
- 80 g rozijnen
- 100 g Parijse champignons
- 5 ml (1 tl) garam masala (colombo of curry)
- 15 ml (1 el) olijfolie
- peper en zout

BEREIDING

1. Was en schil de groenten met de **Universele Dunschiller**. Snij de wortelen en de met de mini-utholler van de **Click Series Accessoireset** ontpitte courgettes in blokjes met het **AdaptaChef Snijwonder 15 mm**. Snij de uien in de lengte en de prei in dunne plakjes.
2. Doe de wortelen, de courgettes en de prei in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis, gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 900 watt.
3. Doe de erwten en de lente-ui in het laag vergiet. Zet de vergieten op de basis en stoom nog 8 min op 900 watt. Zet de afgedekte vergieten op een bord.
4. Doe de koraallinzen, de rozijnen en 500 ml water in de schoongemaakte basis en meng met de **Silicone Spatel**. Zet de graneninzet erin, sluit af met het granendeksel en kook 10 min op 900 watt. Laat indien nodig uitlekken.
5. Meng de linzen met de gestoomde groenten, de schoongemaakte en in vier gesneden champignons, de kruiden, de olijfolie, het zout en de peper en dien op.





GROENTEBALLETJES



Bereidingstijd
25 min



900 watt
± 20 min



Rusttijd
5 min



600 watt
± 10 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 paprika (± 250 g)
- 1 wortel (± 150 g)
- 2 kleine aardappelen (± 200 g)
- 200 g uitgelekte kikkererwten
- 4 takjes koriander
- 25 ml (5 tl) olijfolie
- 6 ml zout
- 25 g geraspte parmezaan
- 1 ei
- 20 g broodkruim
- 50 ml (10 tl) melk
- 40 ml (8 tl) sesamzaad
- 25 ml (5 tl) paneermeel
- 100 ml tomatensaus
- snufje chilipoeder
- 1 ml suiker
- 2 ml (½ tl) azijn

BEREIDING

1. Schil de paprika en de wortel met de **Universele Dunschiller**. Snij de paprika in reepjes en de wortel in schijfjes.
2. Verdeel de reepjes paprika en de gewassen en doorprikte aardappelen in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Leg de wortelschijfjes in het laag vergiet.
3. Zet de vergieten op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 20 min op 900 watt. Laat 5 min rusten.
4. Hak de kikkererwten met de gewassen koriander fijn in de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg 15 ml (1 el) olie, 4 ml zout, de parmezaan, het ei en het in melk geweekte broodkruim toe en mix het geheel.
5. Pureer de geschilde aardappelen en de gestoomde wortelschijfjes met de **Pureerstaaf / Aardappelstamper**. Voeg er het mengsel met de kikkererwten, 25 ml (5 tl) sesamzaad en het paneermeel aan toe en meng door elkaar.
6. Maak -met vochtige handen- balletjes, rol ze door de rest van het sesamzaad en verdeel ze over de 2 vergieten. Zet de vergieten op de met het eerste warme kookvocht van de groenten gevulde basis, sluit af en stoom 7 min op 600 watt.
7. Meng in de **MicroCook Schenkkan 1 l** de tomatensaus, het chilipoeder, de rest van het zout en de olie, de suiker en de azijn. Voeg de paprikareepjes toe en stoom 3 min op 600 watt en roer halverwege even om.
8. Dien de groenteballetjes op met de saus en een groene salade.



BROCCOLITABOULÉ



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 16 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 150 g griesmeel
- 1 groentebouillonblokje
- 230 ml water
- 1 broccoli (± 500 g)
- 40 g gedroogde abrikozen
- 40 g vijgen
- 40 g noten (cashewnoten, pecannoten ...)

Vinaigrette

- 5 ml (1 tl) ras el hanout (curry, colombo)
- 30 ml (2 el) azijn
- 75 ml (5 el) olijfolie
- 2 ml verse tijm
- peper en zout

BEREIDING

1. Doe het griesmeel, het verkruid bouillonblokje en het water in de basis van de **Micro Urban Family**. Zet de graneninzet erin, sluit af met het granendeksel en stoom 3 min op 900 watt (het griesmeel moet juist gaar zijn). Laat het schrikken onder koud water en laat uitlekken met behulp van de graneninzet. Giet het uitgelekte griesmeel in de **Allegra Kom 1,5 l**.

2. Spreid de gewassen broccoliroosjes uit in het groot vergiet en het gedroogd fruit in het laag vergiet van de Micro Urban Family. Zet de vergieten op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 13 min op 900 watt (de broccoli moet nog knapperig zijn). Houd de broccoliroosjes onder koud water om de garing te stoppen.

3. Doe alle ingrediënten van de vinaigrette in de **Shaker 350 ml** en schud goed.

4. Hak de goed uitgelekte broccoli fijn met de **ExtraChef / Super Chef** om grof griesmeel te krijgen en meng met het griesmeel, het gedroogd fruit, de noten en de vinaigrette.

5. Lekker koel opdienen.

HERFSTRISOTTO



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 20 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 TOT 8 PERSONEN

- 1 ui (± 150 g)
- ½ vetarm gevogeltebouillonblokje
- 1 flespompoe (of pompoe) (± 700 g)
- 200 ml risottorijst (± 175 g)
- 50 ml (10 tl) witte wijn*
- 350 ml kokend water
- 50 g boter
- 40 g vers geraspte parmezaan
- peper en zout
- 2 ml (½ tl) kaneelpoeder
- 4 ml geraspte nootmuskaat
- 50 g hazelnoten zonder schaal

BEREIDING

1. Hak de gepelde en in stukken gesneden ui samen met het gevogeltebouillonblokje fijn met de **TurboMax**.
2. Schil de ontpitte pompoe met de **Universele Dunschiller** en snij in blokjes met het **AdaptaChef Snijwonder 15 mm**.
3. Leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water.
4. Zet het **101° MicroGourmet Stoommandje** in het groot vergiet, doe er de rijst, de fijngehakte ui, de witte wijn en het kokende water in en meng goed. Dek af en stoom 20 min op 900 watt (er moet nog wat bouillon overblijven onder in het Stoommandje).
5. Voeg bij de rijst de boter, de parmezaan, het zout en de peper toe en meng goed met de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel**.
6. Vermeng de rijst met de pompoe en de kruiden, bestrooi met de grof vermalen en geroosterde hazelnoten en dien op.

*Alcoholmisbruik is gevaarlijk voor de gezondheid. Drink met mate.





VERRASSINGSCONCHIGLIONI



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 8 min + pasta



Baktijd
± 5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 2 kleine courgettes (± 150 g per stuk)
- 2 lente-uien
- 125 g ricotta
- 60 g geraspte parmezaan
- 100 g gerookte zalm
- 20 g peterselie
- 190 g conchiglioni
- 20 g boter
- 1 sjalot (± 30 g)
- 1 prei
- 1 wortel (± 150 g)
- 1 selderstengel
- peper en zout
- scheutje olijfolie
- 5 ml (1 tl) maanzaad

BEREIDING

1. Verwijder de uiteinden en snij de gewassen courgettes in blokjes met het **AdaptaChef Snijwonder 10 mm**. Was en snij de lente-ui in stukjes.
2. Doe de lente-ui en de helft van de courgettes in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 8 min op 900 watt.
3. Meng de ricotta in de **Ruimtekomp 1,5 l** met de parmezaan, de in stukjes gesneden gerookte zalm en de gewassen en met de **TurboChef** fijngehakte peterselie. Voeg er de gekookte groenten aan toe en roer door elkaar.
4. Doe de pasta in de schoongemaakte basis en vul met water tot aan de maximale vullijn. Laat zonder deksel, de op het pakje vermelde tijd + 3 min koken op 900 watt. Voeg er zout aan toe en laat, indien nodig, een paar min rusten in het warme water. Laat uitlekken en afkoelen in het groot vergiet.
5. Bak de resterende courgetteblokjes, de fijngehakte sjalot, de fijngesneden prei en wortel en de in schijfjes gesneden selder in een verhitte braadpan met boter. Voeg er 30 ml (2 el) water en wat peper en zout aan toe en laat al roerend 5 min op middelhoog vuur stoven. De groenten moeten knapperig blijven.
6. Vul de pasta met het ricottamengsel. Leg ze op de gestoofde groenten, breng op smaak met een scheutje olie en bestrooi met het maanzaad.

FUSILLI MET COURGETTES



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 8 min + pasta



Baktijd
± 5 min



Rusttijd
4 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 courgettes (± 400 g), 1 gele en 1 groene
- 50 ml (10 tl) olie
- 5 ml (1 tl) zout
- 2 takjes basilicum
- 25 ml (5 tl) olijfolie
- 300 g fusilli
- 1 eigeel
- 30 g geraspte parmezaan

BEREIDING

1. Snij de groene courgette in dikke plakken met de **Mando Junior (III)** en de gele in dunne plakken met de Mando Junior (I).
2. Leg de plakken groene courgette in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 8 min op 900 watt.
3. Verhit de olie in een pan en frituur de plakjes gele courgette in verschillende keren. Dep ze af met keukenpapier, kruid met zout en zet ze even opzij.
4. Hak de gestoomde courgettes, de basilicumblaadjes (bewaar een paar blaadjes voor de afwerking) en de olijfolie fijn met de **TurboMax**. Stel de consistentie indien nodig bij met wat kookvocht.
5. Doe de fusilli met 600 ml water in de basis van de schoongemaakte Micro Urban Family en kook zonder deksel op 900 watt, tel ongeveer 4 min bij de op het pakje vermelde tijd (volgens persoonlijke smaak). Voeg er zout aan toe en meng. Laat uitlekken in het groot vergiet.
6. Giet de pasta in de **Allegra Kom 1,5 l**, voeg het eigeel eraan toe en meng. Doe de fijngehakte courgettes erbij, meng en dien op met de gebakken courgettes en de geraspte parmezaan en werk af met een paar basilicumblaadjes.



PENNE MET EEN TWIST



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 9 min + pasta



Kooktijd
± 10 min



Rusttijd
± 3 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 12 groene asperges (± 175 g)
- 250 g champignons
- 40 ml (8 tl) olijfolie
- 200 g gehakt
- 2 sjalotten
- zeste van ½ limoen (optioneel)
- zout
- snufje nootmuskaat
- 300 g volkoren penne (of andere pasta)
- 25 g geraspte parmezaan
- 3 takjes peterselie

BEREIDING

1. Schil de asperges met de **Universele Dunschiller** en snij ze in stukken. Leg de stengels in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Leg de aspergepunten en de gewassen en in 2 of 4 gesneden champignons in het laag vergiet.
2. Zet de vergieten op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 9 min op 900 watt.
3. Laat het gehakt in een met wat olie verhitte sauteuse bakken met de schoongemaakte en met de **TurboChef** fijngehakte sjalotten. Doe de champignons, de uitgelekte asperges, de limoenzeste, het zout en de nootmuskaat erbij en stoof zo'n 5 min.
4. Doe de pasta in de schoongemaakte basis gevuld met 600 ml water. Kook zonder deksel op 900 watt, tel ongeveer 3 min bij de op het pakje vermelde tijd (volgens persoonlijke smaak). Laat 3 min rusten.
5. Doe de uitgelekte pasta mee in de sauteuse, met 25 ml (5 tl) kookvocht, breng verder op smaak met zout en peper en laat nog even verder bakken.
6. Dien op met de parmezaan en de gewassen en met de TurboChef fijngehakte peterselie.



SALADE NIÇOISE, ANDERS BEKEKEN



Bereidingstijd
20 min



Marineertijd
± 20 min



600 watt
± 7 tot 9 min



900 watt
± 14 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 275 g verse tonijnfilet
- 6 eieren
- 150 g prinsessenbonen
- 1 aardappel (± 150 g)
- 6 houten stokjes
- 10 g sesamzaad
- 2 blaadjes sla
- ½ rode ui (± 75 g)
- 1 vaste tomaat (± 150 g)
- 500 g jonge slascheuten
- 2 takjes koriander

Marinade

- 15 ml (1 el) olie
- 30 ml (2 el) sojasaus
- 10 ml (2 tl) zoete sojasaus
- 2 g gember
- 2 g citroenkruid

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten voor de marinade en de in blokjes gesneden tonijn in de **Ruimtekomp 1 l** en laat zo'n 20 min marineren in de koelkast.
2. Zet 6 met olie ingevette **Stoompotjes** in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Breek in elk Stoompotje een ei. Zet het vergiet op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 7 min (zachtgekookt ei) of 9 min (hardgekookt ei) op 600 watt. Haal de Stoompotjes uit het vergiet en zet apart.
3. Was en dop de prinsessenbonen. Schil de aardappel met de **Universele Dunschiller** en snij in kleine blokjes. Doe de prinsessenbonen en de aardappelblokjes in het groot vergiet van de Micro Urban Family en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 900 watt.
4. Maak spiesjes met de stukken gemarineerde (en uitgelekte) tonijn en haal ze door de sesamzaadjes. Leg de blaadjes sla in het laag vergiet, leg de spiesjes erbovenop en zet de vergieten op elkaar. Stoom nog 4 min op 900 watt. Laat even afkoelen.
5. Was en schil de ui en de tomaat. Snij ze met de **Mando Junior (III)** in plakjes en leg ze even opzij. Was de slascheuten en zwier ze samen met de koriander droog in de **SlaChef**.
6. Schik de sla in een grote presentateerschalen en garneer met de eieren, de plakjes tomaat, de ui en de prinsessenbonen en leg de tonijnspiesjes er tot slot bovenop. Kruid met peper en zout en dien op met een vinaigrette op smaak gebracht met de **TurboChef** fijngehakte koriander.





BASKISCH ORECCHIETTESLAATJE



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 15 min + pasta

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- ± 500 g aubergines
- 2 teentjes knoflook
- 250 g orecchiette (of andere pasta)
- ± 250 g cœur de bœuf-tomaten
- 100 g chorizo
- peper en zout
- 30 g parmezaankrullen

Vinaigrette

- 25 ml (5 tl) witte balsamicoazijn
- 50 ml (10 tl) olijfolie
- peper en zout

BEREIDING

1. Schil de aubergines met de **Universele Dunschiller** en snij ze vervolgens in blokjes met het **AdaptaChef Snijwonder 15 mm**. Leg ze, met de gepelde teentjes knoflook, in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 15 min op 900 watt. Haal het groot vergiet vervolgens van de basis en laat uitlekken.

2. Doe de pasta in de schoongemaakte basis, vul met water tot aan de maximale vullijn en kook zonder deksel op 900 watt, respecteer de op het pakje vermelde tijd + 4 tot 6 min volgens persoonlijke smaak. Spoel ze, na het koken, af onder koud water om de garing te stoppen en laat goed uitlekken.

3. Schil de tomaten met de Universele Dunschiller en haal het vruchtvlees eruit met de mini-uittholler van de **Click Series Accessoireset**. Snij de tomaten en de chorizo in blokjes met behulp van het **Tomatenmes**.

4. Maak de vinaigrette in de **Schaker 350 ml**. Neem de gekookte knoflook, plet ze en roer de pulp onder de vinaigrette.

5. Meng de pasta in de **Allegra Kom 1,5 l** met alle ingrediënten en de vinaigrette.



MOSSELEN OP OOSTERSE WIJZE



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 13 min



Rusttijd
± 5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 teentjes knoflook
- 1,5 kg gewassen en gespoelde mosselen
- 2 tomaten
- 1 groen pepertje
- 2 ml (± ½ tl) komijn
- 2 ml (± ½ tl) ras el hanout
- peper
- 30 ml (2 el) olijfolie
- ½ bosje koriander

BEREIDING

1. Snij de gepelde teentjes knoflook in 2. Leg ze met de mosselen in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Zet het vergiet op de met 300 ml koud water gevulde basis (de mosselen zullen tijdens het koken zilt vocht afgeven), sluit af en stoom 13 min stomen op 900 watt. Laat 5 min rusten zodat alle mosselen zich openen en roer om indien nodig.

2. Was, ontpit en snij de tomaten in blokjes met het **Tomatenmes**. Snij de gewassen en de met de mini-uittholler van de **Click Series Accessoireset** ontpitte peper in stukjes.

3. Doe de mosselen in een serveerschaal (hou het kookvocht bij), voeg er de tomatenblokjes, het pepertje, de kruiden, de peper, de olijfolie, de gewassen en de met de **TurboChef** grofgehakte koriander aan toe en tot slot ook het kookvocht. Meng en dien meteen op.

KOKOSSCAMPI, COURGETTES MET CITROEN



Bereidingstijd
15 min



Marineertijd
20 min



600 watt
± 10 min



Rusttijd
3 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 700 g courgettes
- 2 limoenen (schil en sap)
- peper en zout
- 800 g rauwe scampi
- 30 g kokospoeder
- olijfolie

BEREIDING

1. Was de courgettes, verwijder de uiteinden en snij in kleine stukken. Besprenkel met limoensap, kruid met zout en peper en marineer 20 min in de **Mengkom / Mixerkom 3 L**. Leg ze na het marineren in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**.

2. Pel de scampi, verwijder het darmkanaal, maak ze schoon en dep ze af met keukenpapier. Roer er vervolgens 20 g kokospoeder en de limoenzeste doorheen. Leg de scampi in het laag vergiet.

3. Zet de vergieten op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 600 watt (afhankelijk van de grootte van de scampi). Laat 3 min rusten.

4. Dien op met een scheutje olijfolie en strooi er de resterende kokos overheen.

Tip: je kan ook diepgevroren scampi gebruiken die je vooraf ontdooid hebt.

Tip: koop kleine courgettes met zo weinig mogelijk pitten of hol ze uit met de mini-uittholler van de **Click Series Accessoireset**. Zijn het dikke courgettes, stoom ze dan in het groot vergiet 5 min op 900 watt en zet er dan het laag vergiet met de scampi op, stoom nog zo'n 7 min op 600 watt.



SNOEKBAARS IN EEN PREI-JASJE



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 22 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 sinaasappel (schil en sap)
- 45 ml (3 el) olijfolie
- peper en zout
- wit van 5 middelgrote preistronken (± 500 g)
- 4 snoekbaarsfilets (of tong) (± 600 g)

BEREIDING

1. Rasp de sinaasappelschil rechtstreeks in de olijfolie met behulp van het **Koksmaatje**, kruid met peper en zout en roer. Snij de sinaasappel doormidden. Voeg er het sap van de halve sinaasappel aan toe en snij de andere helft in 4 schijfjes en elk schijfje nog eens in 2.

2. Leg de gewassen preiwitten in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 900 watt.

3. Laat 1 preiwit onder koud water afkoelen en leg de andere 4 voorgekookte preiwitten in het laag vergiet.

4. Snij het afgekoelde preiwit in de lengte doormidden en maak de bladeren los. Leg de preibladeren op elkaar en maak zo 4 lange repen. Rol elk stuk snoekbaarsfilet met 2 stukjes sinaasappel in een preireep en schik ze in het groot vergiet.

5. Zet de vergieten op de basis met het eerste warme kookvocht, sluit af en stoom 12 min op 900 watt (naargelang de grootte van de snoekbaarsrolletjes).

6. Overgiet de snoekbaarsfilets met de sinaasappelvinaigrette en de gestoomde prei.





WIJTINGFILETS IN HET GROEN MET EEN HAZELNOOTKROKANTJE



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 17 min



180 °C
± 15 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 500 g diepgevroren erwten
- 200 g pureeaardappelen
- 6 wijtingfilets
- 15 ml (1 el) hazelnootolie
- peper en zout
- 15 ml (1 el) hazelnoten zonder schaal

Koekjes

- 1 eiwit
- 50 ml (10 tl) bloem (± 25 g)
- 30 ml (2 el) hazelnoten zonder schaal
- 25 ml (5 tl) olie
- 1 ml zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven zonder rooster voor op 180 °C.
2. Leg de erwten en de met de **Universele Dunschiller** geschilden en in stukken gesneden aardappelen in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 12 min op 900 watt.
3. Leg de wijtingfilets in het laag vergiet. Zet de vergieten op de basis en stoom 5 min op 900 watt.
4. Mix de ingrediënten voor de koekjes in de **TurboMax**. Leg 6 hoopjes op het **MultiFlex Ovenblad** geplaatst op het koude ovenrooster en spreid het mengsel voorzichtig uit met de **Silicone Spatel**. Bak ongeveer 15 min in een voorverwarmde oven op 180 °C.
5. Plet de erwten en de aardappelen met de **Pureerstaaf / Aardappelstamper** tot puree. Voeg er de hazelnootolie en wat peper en zout aan toe.
6. Smeer wat puree op het bord, schik er een stukje wijtingfilet en een koekje bij en bestrooi met de hazelnoten, fijngehakt met de **TurboChef**.

ZEEDUIVEL MET MORIELTJES EN PASTA



Bereidingstijd
15 min



600 watt
± 10 min + pasta



Kooktijd
± 15 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- ± 5 g gedroogde morieltjes
- 15 ml (1 el) tandoorikruiden
- 1 kg zeeduivelmoten
- 1 sjalot (± 20 g)
- 10 ml (2 tl) court-bouillon
- 150 ml room
- 400 g rijstnoedels (of andere pasta)

BEREIDING

1. Hak de morieltjes met 8 ml tandoorikruiden fijn met de **TurboChef**.
2. Snij de schoongemaakte en gedroogde zeeduivel in 6 stukken. Rol de stukken in de gemixte morieltjes en leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** op de fijngesneden sjalot.
3. Zet het groot vergiet op de basis gevuld met de court-bouillon en 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 600 watt (naargelang de dikte van de stukken zeeduivel). Zet het afgedekte vergiet op een bord.
4. Doe de rijstnoedels in de schoongemaakte basis, doe er water bij tot aan de maximale vullijn en kook zonder deksel op 900 watt, volgens de tijdsinstructies op het pakje. Laat de noedels enkele minuten rusten in warm water voor je ze laat uitlekken.
5. Laat de gestoomde sjalotsnippers, 50 ml kookvocht, de room en de rest van de tandoorikruiden op middelhoog vuur indikken in een steelpan. Mix het geheel in de **TurboChef**.
6. Serveer de zeeduivel met de pasta en de saus.





GEROOKTE AUBERGINES MET MAKREEL



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 15 min



600 watt
± 5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 kleine aubergines (± 600 g)
- 25 ml (5 tl) honing
- 3 takjes citroentijm (of 3 ml oregano)
- 25 ml (5 tl) olijfolie
- 400 g makreel met peper (of een andere gerookte vis: forel, haring, gerookte schelvis)

BEREIDING

1. Snij de gewassen aubergines in 2 en maak inkervingen in het vruchtvlees.

2. Meng in de **Ruimtekomp 300 ml** de honing, de helft van de citroentijmpluksels en de olijfolie. Bestrijk de aubergines met deze bereiding met behulp van de **Silicone Borstel / Keukenkwast**.

3. Schik ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de met 400 ml koud water gevulde basis, dek af en stoom 15 min op 900 watt.

4. Schik de makreel op de aubergines, sluit af en stoom 5 min op 600 watt.

5. Dien de bereide aubergines op met de stukken makreel en de resterende citroentijm.

Tip: je kan de citroentijm ook vervangen door gewone tijm en de schil van ½ citroen.

KABELJAUW MET THEE EN KNAPPERIGE GROENTEN



Bereidingstijd
15 min



900 watt
± 12 min



Rusttijd
5 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 12 dunne jonge wortelen (± 600 g)
- 12 lente-uien (± 400 g)
- 1 bussel radijzen
- 600 g kabeljauwfilet (of een andere witte vissoort)
- 5 ml (1 tl) fleur de sel
- 12 g zwarte gerookte thee (of earl grey)
- zwarte peper
- 1 scheutje olijfolie

BEREIDING

1. Was de groenten en schil ze indien nodig met de **Universele Dunschiller**, de uien laat je heel. Snij de wortelen en de uien overlangs in 2. Leg de groenten (behalve de radijzen) in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**.
2. Wrijf de in 6 gesneden kabeljauw in met het mengsel van de fleur de sel en 2 g vermalen zwarte thee. Leg ze in het laag vergiet.
3. Zet de vergieten op de basis gevuld met 400 ml koud water en de rest van de zwarte thee. Sluit af en stoom 12 min op 900 watt (naargelang de dikte van de stukken kabeljauw). Laat 5 min rusten.
4. Dien de kabeljauw op met de gestoomde groenten en de in schijfjes gesneden radijzen met behulp van de **Speedy Mando**, kruid af met peper en schenk er een scheutje olijfolie overheen.

Variant: dit gerecht kan ook koud geserveerd worden met een vinaigrette.



PIMIENTOS OP Z'N PORTUGEES



Bereidingstijd
20 min



Ontzouten
± 12 uur



900 watt
± 16 min



600 watt
± 26 min



Kooktijd
± 5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 250 g kabeljauw
- 250 g aardappelen
- 1 teentje knoflook
- 3 takjes peterselie
- 2 ml (±½ tl) piment d'Espelette
- 30 g zure room
- 600 g minipaprika's
- 40 g olijven

Saus

- ½ zoete ui
- 15 ml (1 el) olijfolie
- 1 groene paprika
- peper en zout

BEREIDING

1. Laat de kabeljauw ontzouten door hem, net zolang als op het pakje aangegeven staat, in water te laten weken. Ververs het water regelmatig.
2. Schil de aardappelen met de **Universele Dunschiller** en snij in stukken. Leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 16 min op 900 watt.
3. Leg de ontzoute kabeljauw in het laag vergiet. Zet de vergieten op de basis en stoom 8 min op 600 watt.
4. Hak de gepelde knoflook, de gewassen peterseliepluksels en de piment d'Espelette fijn in de **TurboChef**.
5. Pureer de gestoomde aardappelen en de kabeljauw met de **Pureerstaaf / Aardappelstamper** in de **Ruimtekom 1,5 L**. Voeg er de room en het fijngehakte mengsel uit de TurboChef aan toe en meng goed.
6. Was de paprika's, ontpit met behulp van de mini-uitholler van de **Click Series Accessoireset** en vul met de puree. Sluit met de hoedjes.
7. Zet de vergieten op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 18 min op 600 watt.
8. Hak de ½ gepelde ui fijn met de TurboChef en bak aan in een verhitte pan met 5 ml (1 tl) olie. Schil de paprika met de Universele Dunschiller, ontpit en hak fijn met de TurboChef. Roer goed door elkaar en zet nog enkele minuten op het vuur. Voeg er de rest van de olie en 50 ml kookwater aan toe en mix met een staafmixer tot een vloeibare saus.
9. Dien de paprika op met de saus en werk af met de olijven.





VISFLANS MET ARTISJOKCRÈME



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 17 min



600 watt
± 18 min



Rusttijd
10 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 200 g kleine aardappelen
- 250 g kabeljauw (of andere witte vis: dorade, zeebaars, leng ...)
- 2 takjes peterselie
- 2 takjes tijm
- 2 takjes marjolein
- 1 eiwit
- 8 plakjes gedroogde ham (± 200 g)
- olie

Artisjoksaus

- 3 diepgevroren artisjokharten (± 150 g)
- 10 ml (2 tl) olijfolie
- peper en zout

BEREIDING

1. Schil de aardappelen met de **Universele Dunschiller** en snij ze vervolgens in dunne plakjes met behulp van de **Mando Junior** (I). Leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water.
2. Leg de ontdooide en in stukken gesneden artisjokharten in het laag vergiet. Zet de vergieten op elkaar, sluit af en stoom 9 min op 900 watt. Leg de artisjokken even opzij.
3. Leg de in stukken gesneden visfilet in het laag vergiet van de Micro Urban Family, overstrooi met de met de **TurboChef** fijngehakte kruidenpluksels. Stoom 8 min op 900 watt.
4. Plet de vis tot puree met de **Pureerstaaf / Aardappelstamper** in de **Ruimtekomp 1,5 l**, voeg er het eiwit aan toe en meng goed. Snij de plakjes ham in de lengte in 2.
5. Vet 8 **Stoompotjes** in met wat olie met de **Silicone Borstel / Keukenkwast** en leg er telkens gekruist 2 reepjes ham in. Vul ze afwisselend met de visbereiding en de aardappelplakjes. Werk af met de visbereiding en vouw de plakjes ham toe.
6. Zet de Stoompotjes, zonder deksel, in het groot vergiet van de Micro Urban Family en zet dit op de schoongemaakte basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 18 min stomen op 600 watt. Laat 10 min rusten en haal ze dan uit hun vormpjes.
7. Mix de artisjokken (gekruid met peper en zout) met wat kookvocht met een staafmixer en voeg er de olie aan toe om er een lopende saus van te maken. Dien de flans op met de saus.

Variant: je kan de gedroogde ham ook vervangen door 16 dunne plakjes gerookt spek of courgettetagiatelli, gemaakt met de **AdaptaChef Spiralizer**.



KIPSPIESJES MET GROENTEN EN DRAGON



Bereidingstijd
25 min



900 watt
± 15 min + tarwe



Rusttijd
5 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 4 takjes dragon
- 2 teentjes knoflook
- 10 ml (2 tl) sterke mosterd
- het sap van één citroen (± 50 ml)
- 70 ml olijfolie
- 400 g kippenborst
- 1 rode paprika (± 200 g)
- 1 gele paprika (± 200 g)
- 1 courgette (± 200 g)
- peper en zout
- 6 houten spiesjes
- 250 g voorgekookte tarwe (Ebly®)
- ± 400 ml water

BEREIDING

1. Mix de dragonpluksels van 2 takjes en de gepelde knoflook in de **TurboChef**. Voeg er de mosterd, 15 ml (1 el) citroensap en 25 ml (5 tl) olijfolie aan toe en meng het geheel.
2. Snij de kippenborst in 24 grote blokjes. Giet er de dragonbereiding overheen, meng goed en zet de kip in de koelkast.
3. Schil de paprika's met de **Universele Dunschiller** en ontpit met de mini-utholler van de **Click Series Accessoireset**. Snij ze in 24 grote blokjes. Was de ongeschilde courgette, verwijder de uiteinden en snij ze in 12 dikke plakken. Doe ze in de **Ruimtekomp 600 ml**, voeg er 10 ml (2 tl) citroensap, 15 ml (1 el) olie en wat peper en zout aan toe en meng goed.
4. Prik het vlees en de groenten afwisselend op de spiesjes (op maat van het groot vergiet).
5. Leg de spiesjes in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Zet het vergiet op de basis gevuld met 400 ml koud water en de resterende dragontakjes. Sluit af en stoom 15 min op 900 watt. Laat 5 min rusten.
6. Doe de tarwe in 400 ml water in de schoongemaakte basis, zet de graneninzet erin, sluit af met het granendeksel en kook op 900 watt in de magnetron, volgens de op de verpakking aangegeven tijd. Laat indien nodig uitlekken.
7. Dien de spiesjes op met de, met olie en het resterende citroensap besprenkelde, tarwe.

GEVULDE TOMATEN OP Z'N SPAANS



Bereidingstijd
20 min



Rusttijd
13 min



600 watt
± 8 min



900 watt
± 17 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- ± 800 g tomaten (middelgroot en/of groot)
- zout
- 80 g geparfumeerde rijst (basmati of Thaise)
- 100 g plakjes emmental
- 5 basilicumblaadjes
- 50 g gekookte ham
- 20 ml (4 tl) olijfolie
- 1 aardappel (± 200 g)
- ½ witte ui
- peper
- scheutje olijfolie

BEREIDING

1. Was de tomaten, snij er het hoedje af en hol ze uit met de mini-utholler van de **Click Series Accessoireset**.

Kruid de binnenkant van de tomaten met wat zout en zet ze 10 min ondersteboven zodat ze kunnen uitlekken.

2. Giet de rijst in de basis van de **Micro Urban Family**, giet er 225 ml water bij, zet de graneninzet erin en sluit af met het granendeksel. Kook 8 min in de magnetron op 600 watt, laat 3 min rusten en indien nodig uitlekken. Giet in de **Ruimtekomp 1,5 l**.

3. Hou 6 dunne plakjes emmental apart.

4. Hak de rest met de basilicumblaadjes en de gekookte ham fijn in de **ExtraChef / Super Chef**. Doe dit bij de rijst, voeg zout en 20 ml olie toe en meng alles goed door elkaar. Vul de tomaten met deze bereiding, leg er een plakje kaas bovenop en zet ze in het groot vergiet van de Micro Urban Family.

5. Schil de aardappel met de **Universele Dunschiller** en snij in dunne plakjes met de **Mando Junior** (I). Snij ook de ui in plakjes. Leg ze in het laag vergiet. Zet de vergieten op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 17 min op 900 watt.

6. Dien de tomaten op met de aardappelen, de uienringen en kruid met peper, zout en olijfolie naar smaak.



VARKENSHAASJE OP Z'N ITALIAANS



Bereidingstijd
10 min



900 watt
± 25 min + pasta



Kooktijd
± 15 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 2 takjes salie
- 2 varkenshaasfilets (± 1 kg)
- 8 sneetjes serranoham
- 1 vetarm runderbouillonblokje
- 400 g pasta
- 250 ml room
- peper en zout

BEREIDING

1. Verdeel enkele blaadjes salie over de varkenshaasfilets. Rol de filets op met de plakjes ham en snij elke filet doormidden.
2. Schik de 4 stukken vlees in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**.
3. Zet het vergiet op de basis gevuld met 400 ml koud water en het verkruimelde bouillonblokje. Dek af en stoom 25 min op 900 watt. Laat het afgedekte vergiet rusten op een bord.
4. Doe de pasta in de schoongemaakte basis, doe er water bij tot aan de maximale vullijn en kook zonder deksel op 900 watt, tel 4 tot 6 minuten bij de op het pakje vermelde tijd, volgens persoonlijke smaak. Laat uitlekken.
5. Kook de resterende salieblaadjes met de room, de peper en het zout in een steelpan, en laat de saus op middelhoog vuur indikken.
6. Serveer de varkenshaasfilet in plakjes met de pasta gemengd met de saus.





PAPRIKA OP OOSTERSE WIJZE



Bereidingstijd
25 min



800 watt
± 20 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 tomaten
- 400 g lamsschouder
- 1 merguez
- 5 ml (1 tl) vierkruidenmix
- 45 ml (3 el) olijfolie
- peper en zout
- 1 bosje koriander
- 100 g gedroogde vruchten (abrikozen, vijgen, pruimen ...)
- 4 niet te hoge rode paprika's (± 800 g)
- 2 ml (±½ tl) komijngranen

BEREIDING

1. Schil de tomaten met de **Universele Dunschiller**, ontpit ze met de mini-utholler van de **Click Series Accessoireset** en snij ze in blokjes met het **Tomatenmes**.

2. Hak het in stukken gesneden lamsvlees fijn met de **AdaptaChef Hakmolen** voorzien van het grove rooster. Verwijder het vel van de merguez en meng het vlees samen met de vierkruidenmix, 30 ml (2 el) olijfolie, wat zout en peper, de tomatenblokjes, de gewassen en met de **TurboChef** fijngehakte koriander, en de in stukjes gesneden gedroogde vruchten in de **Ruimtekomp 1,5 L**. Roer krachtig door elkaar met de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel** tot een homogene bereiding.

3. Was de paprika's, snij het hoedje eraf, ontpit ze met de mini-utholler van de Click Series Accessoireset en vul met de bereiding uit de Ruimtekomp. Zet de hoedjes er weer op. Leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water en de komijngranen. Sluit af en stoom 20 min op 800 watt. Dien op met een scheutje olijfolie.

Tip: zorg ervoor dat de paprika's in het groot vergiet niet in de weg zitten om het stoomdeksel goed te kunnen sluiten, anders leg je de paprikahoedjes er best naast.

KIP MOJO VERDE



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 25 min + rijst

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 4 kippenbillen (± 1,2 kg)
- 30 ml (2 el) olijfolie
- 150 g pistachenoten zonder schaal
- 2 ml (± ½ tl) kardemompeul
- 1 ml komijn
- peper en zout
- 1 bosje koriander
- 400 g geparfumeerde rijst (basmati of Thaise)
- 1 rode peper (optioneel)

BEREIDING

1. Haal het vel van de kippenbillen, snij ze in 2 ter hoogte van de naad en vet ze lichtjes in met de olijfolie met behulp van de **Silicone Borstel / Keukenkwast**.

2. Hak de pistachenoten, de kardemomzaden die je uit de peulen hebt gehaald, de komijn, het zout en de peper en de gewassen en drooggezwierde koriander fijn in de **ExtraChef / Super Chef**.

3. Strooi ¼ van deze bereiding over de stukken kip en leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 25 min op 900 watt. Zet het vergiet met het deksel op een bord.

4. Giet een deel van het kookvocht bij de rest van het mengsel met de pistachenoten, voeg er een scheutje olie aan toe en emulgeer met de ExtraChef / Super Chef tot een homogene saus.

5. Giet de rijst in de schoongemaakte basis, giet er 800 ml water bij, zet de graneninzet erin en sluit af met het granendeksel. Volg de op het pakje aangegeven kooktijd. Laat volgens persoonlijke smaak enkele minuten rusten. Laat de rijst uitlekken en strooi er wat zout in.

6. Dien de kip en de rijst op met de saus. Garneer met een paar schijfjes rode peper naar smaak.

Tip: om de saus wat groener te maken kan je er een paar blaadjes spinazie bij doen en mixen.



BLINDE VINK VAN KALKOEN MET SALIE



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 10 min



800 watt
± 8 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 1 sjalot
- ± 20 blaadjes salie
- 200 g Parijse champignons
- peper en zout
- 60 ml (4 el) mosterd
- 50 g middelfijn griesmeel
- 1 ei
- 6 kalkoenlapjes (dun en breed) (± 900 g)
- keukentouw
- 1 vetarm runderbouillonblokje
- 100 ml room

BEREIDING

1. Hak de gepelde sjalot, 10 blaadjes salie en 100 g gewassen en in stukken gesneden champignons fijn in de **ExtraChef / Super Chef**.

2. Doe de fijngehakte bereiding in de **Ruimtekomp 2 l**, kruid met peper en zout, meng er 30 ml (2 el) mosterd doorheen, het griesmeel en het ei en roer het krachtig om tot een homogeen mengsel met de **Silicone Spatel**.

3. Maak de kalkoenlapjes eventueel plat met de **Verstelbare Deeg-N-Rol / Deegroller**. Bestrijk een kant met de mosterd en verkruiemel er een blaadje salie overheen. Leg de vulling uit de Ruimtekomp in het midden van de lapjes en vouw ze toe om er blinde vinken van te maken. Knoop vast met het keukentouw en leg in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Schep de overblijvende champignons eromheen. Zet het vergiet op de basis gevuld met 400 ml koud water en het verkruiemelde bouillonblokje. Sluit af en stoom 10 min op 900 watt.

4. Doe 50 ml kookvocht in de **MicroCook Schenkkan 1 l** en doe er de rest van de mosterd, de overblijvende blaadjes salie en de room bij. Kook ongeveer 8 min op 600 watt en roer halverwege even om. Wil je dikkere saus, dan laat je ze gewoon wat langer koken.

5. Dien de blinde vinken op met de champignons, de in de schoongemaakte basis bereide witte rijst of granen (quinoa, bulgur...) (volgens instructies op de verpakking) en de saus.

Variant: je kan de kalkoenlapjes ook vervangen door kalfslapjes.



ROCK-'N-ROLL KALFSLAPJES



Bereidingstijd
20 min



Marineertijd
20 min



900 watt
± 23 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 5 gedroogde pruimen zonder pit
- 50 ml (10 tl) brandewijn (grappa of een andere soort)
- 5 takjes tijm
- 150 g gehakt
- 30 g geraspte parmezaan
- 1 ei
- peper en zout
- 6 dunne kalfslapjes (± 80 g per stuk)
- 6 prikkertjes
- 200 g rauwe bieten (of jonge rapen, aardpeer)
- 50 ml (10 tl) olijfolie
- 3 cm verse gember
- 30 ml (2 el) sinaasappelsap

BEREIDING

1. Laat de pruimen zo'n 20 min weken in de brandewijn.
2. Hak de tijm met de uitgelekte pruimen en het gehakt fijn in de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg de geraspte parmezaan en het ei toe. Kruid met peper en zout naar smaak en meng goed.
3. Maak de kalfslapjes plat met de **Verstelbare Deeg-N-Rol / Deegroller**, vul met de fijngehakte bereiding en rol op tot blinde vinken. Sluit ze met een prikkertje en leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**.
4. Snij 1 cirkel uit bakpapier en leg in het laag vergiet. Leg de met de **Universele Dunschiller** geschilde bieten erop. Zet de vergieten op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 23 min op 900 watt.
5. Snij de blinde vinken in plakjes en decoreer met de bieten en besprenkel met een mengsel van olie en de geschilde en met de mini-rasp van de **Click Series Accessoireset** geraspte gember, het sinaasappelsap en kruid met peper en zout en dien op.





SMEUÏGE KIP MET CURRY



Bereidingstijd
10 min



900 watt
± 16 min + gerst



600 watt
± 5 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 4 kippenborsten
- 15 ml (1 el) olie
- ± 7 ml currypasta (of currypoeder)
- 500 g juliennegroenten (wortelen, courgettes, prei ...)
- 400 g gerst (of voorgekookte tarwe)

Saus

- 60 ml (4 el) vetarme gevogeltebouillon
- 120 ml kokoscrème
- 45 ml (3 el) mosterd
- ± 7 ml currypasta (of currypoeder)
- zout

BEREIDING

1. Hak de ui en de gepelde knoflook fijn met de **TurboChef** en leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**.

2. Besmeer de kippenborsten met een mengsel van olie en currypasta en leg ze op de ui en de knoflook. Zet het vergiet op de met 400 ml koud water gevulde basis, sluit af en stoom 11 min op 900 watt.

3. Zet het laag vergiet met de juliennegroenten erop, sluit af en stoom nog ongeveer 5 min op 900 watt.

4. Doe de gerst in de schoongemaakte basis, giet er 700 ml water bij, zet de graneninzet erin en sluit af met het granendeksel. Kook op 900 watt, volgens de instructies op de verpakking. Laat, indien nodig, uitlekken met behulp van de graneninzet.

5. Doe de gestoomde ui en knoflook in de **MicroCook Schenkkan 1 l**, voeg er de sausingrediënten aan toe en kook 5 min op 600 watt, roer halverwege om. Mix de saus met een staafmixer.

6. Serveer de kip met de groenten, de gerst en de saus.

RABARBER-AARDBEIENCRÈME



Bereidingstijd
15 min



600 watt
± 10 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 TOT 8 PERSONEN

- 600 g rabarber
- 100 ml suiker (± 100 g)
- ± 30 g chiazaad
- 250 g plattekaas (of roeryoghurt)
- 250 g aardbeien
- 20 g kokosschilfers

BEREIDING

1. Schil de gewassen rabarber met de **Universele Dunschiller** en snij ze in stukken. Leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 600 watt. Laat de rabarber uitlekken in het vergiet, met deksel.
2. Zodra de rabarber goed uitgelekt is, kan je hem pletten in de **Ruimtekomp 1 l** met de **Pureerstaaf / Aardappelstamper**. Voeg er de suiker en het chiazaad aan toe en meng goed met de **Silicone Spatel**.
3. Roer er zachtjes de plattekaas onder en een deel van de in stukjes gesneden aardbeien. Vul hiermee glaasjes en zet in de koelkast.
4. Bestrooi met de kokosschilfers en de resterende aardbeien alvorens te serveren.



BHAPA DOI MET SINAAS



Bereidingstijd
15 min



600 watt
± 10 min



Rusttijd (koelkast)
3 uur



Kooktijd
± 20 min

INGREDIËNTEN VOOR 4 TOT 8 PERSONEN

- 200 g volle yoghurt
- 235 ml gecondenseerde melk met suiker
- 235 ml zure room
- 500 ml sinaasappelsap
- 50 ml (10 tl) suiker (± 50 g)

BEREIDING

1. Klop de yoghurt, de gecondenseerde melk en de room op met behulp van de **Speedy Chef**. Vul 8 **Stoompotjes** met het mengsel.
2. Zet de Stoompotjes, zonder deksel, in het groot vergiet van de **Micro Urban Family** en zet dit op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 10 min op 600 watt.
3. Haal de Stoompotjes uit het vergiet om af te koelen. Sluit met het deksel en plaats minimaal 3 uur in de koelkast.
4. Kook het sinaasappelsap met de suiker in een kookpot op middelhoog vuur. Laat de bereiding afkoelen (je kan ze op voorhand klaarmaken en in de koelkast bewaren).
5. Giet het ingedikte sinaasappelsap over de crèmes en dien op.

Tip: serveer de glaasjes met een exotische vruchtensalade (mango, ananas, passievruchten).





NECTARINES MET AMANDEL



Bereidingstijd
5 min



600 watt
± 12 min

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 3 nectarines of perziken
- 150 g gepelde amandelen
- 120 ml suiker (± 120 g)
- 30 ml (2 el) calvados*
- ½ vanillestokje

BEREIDING

1. Snij de gewassen nectarines in 2 en verwijder de pit. Leg ze in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**.
2. Mix de amandelen, de suiker en de calvados met de **TurboMax**.
3. Vul de nectarines met deze bereiding. Zet het vergiet op de basis gevuld met 400 ml koud water en het ½ vanillestokje. Sluit af en stoom 12 min op 600 watt.
4. Dien lauwwarm of koud op, met of zonder bolletje ijs.

*Alcoholmisbruik is gevaarlijk voor de gezondheid. Drink met mate.



RIJSTPAP



Bereidingstijd
5 min



600 watt
± 27 min



Rusttijd
± 15 tot 20 min

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

- 350 ml melk
- 2 ml (± ½ tl) vanillepoeder
- 20 g gekonfijte sinaasappelschillen (of de zeste van 1 sinaasappel)
- 80 ml suiker (± 80 g)
- 20 g boter
- snufje zout
- 80 g ronde rijst
- wat gekonfijte sinaasappelschillen

BEREIDING

1. Meng de melk, de vanille, de fijngesneden gekonfijte sinaasappelschil, de suiker, de stukjes boter, het zout en de rijst in de **Mengkom / Mixerkom 3 L**.
2. Giet het mengsel in de **UltraPro Cocotte 500 ml** en zet in het groot vergiet van de **Micro Urban Family**. Zet het vergiet op de basis gevuld met 400 ml koud water. Sluit af en stoom 15 min op 600 watt. Meng en stoom nogmaals 12 min op 600 watt. Laat 15 tot 20 min rusten in de Micro Urban Family, haal de UltraPro Cocotte er vervolgens uit om te laten afkoelen.
3. Dien lauw of koud op in bekertjes, met kleine blokjes sinaasappelschil.

MINIVERRASSINGSCAKEJES MET RICOTTA



Bereidingstijd
20 min



900 watt
± 13 min

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

- 2 eieren (eiwit en eigeel gescheiden)
- 70 ml suiker (± 70 g)
- 150 g ricotta
- 70 ml zure room
- 70 g rijstmeel
- 2 ml (± ½ tl) bakpoeder
- 2 ml (± ½ tl) vloeibare vanille
- snufje zout
- 20 g boter
- 8 blokjes witte chocolade (puur, praliné...)

Aardbeien coulis

- 100 g aardbeien (of andere rode vruchten)
- 50 ml (10 tl) suiker (± 50 g)

BEREIDING

1. Klop het eigeel en de suiker in de **Ruimtekomp 1,5 l** met de **Soepele Kloppe** tot ze romig wit worden en verdubbelen in volume. Voeg al roerend de ricotta, de room, het rijstmeel, het bakpoeder, de vanille en het zout toe.
2. Klop de eiwitten stijf op met de **Speedy Chef** en roer ze zorgvuldig met de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel** onder de bereiding in de Ruimtekomp.
3. Beboter 8 **Stoompotjes** en verdeel de bereiding hierover. Leg in het midden van elk Stoompotje een blokje chocolade.
4. Giet 400 ml koud water in de basis van de **Micro Urban Family**, zet het groot vergiet met de Stoompotjes zonder deksel erin, sluit de Micro Urban Family en stoom 13 min op 900 watt.
5. Was de aardbeien, verwijder de steeltjes en hak ze samen met de suiker fijn in de **TurboMax**.
6. Laat de cakejes afkoelen alvorens te ontvormen en dien op met de aardbeien coulis.



INHOUD

Voorgerechten

Aardappelen met tuinkers en escargots	20
Aspergeglasjes met gerookte schelvis	12
Bloemvormige broodjes	06
Courgette- en venkelvelouté	10
Dim sum met scampi	14
Foie gras met gerookte eendenborst	28
Griesmeelkoekjes à la romana (en varianten)	30
Gestoomde ravioli met groenten	14
Gestoomde groenteterrine	24
Italiaanse aubergines	26
Ravioli met varken	14
Salade van jonge groenten en burrata	22
Spinazieflans	16
Spruitstokjes	08
Tweekleurige flans	16

Hoofdgerechten

Baskisch orecchietteslaatje	48
Blinde vink van kalkoen met salie	78
Broccolitaoulé	36
Fusilli met courgettes	42
Gerookte aubergines met makreel	60
Gevulde tomaten op z'n Spaans	70
Groenteballetjes	34
Herfstrisotto	38
Kabeljauw met thee en knapperige groenten	62
Kip mojo verde	76
Kipspiesjes met groenten en dragon	68

Kokosscampi, courgettes met citroen	52
Koraallinzen met groenten	32
Mosselen op Oosterse wijze	50
Paprika op Oosterse wijze	74
Penne met een twist	44
Pimientos op z'n Portugees	64
Rock-'n-roll kalfslapjes	80
Salade niçoise, anders bekeken	46
Smeuïge kip met curry	82
Snoekbaars in een prei-jasje	54
Varkenshaasje op z'n Italiaans	72
Verrassingsconchiglioni	40
Visflans met artisjokcrème	66
Wijtingfilets in het groen, met een hazelnootkrokantje	56
Zeeduivel met morieltjes en pasta	58

Nagerechten

Bhapa doi met sinaas	86
Miniverrassingscakejes met ricotta	92
Nectarines met amandel	88
Rabarber-aardbeiencrème	84
Rijstpap	90

