

English

Nederlands

A collage of black and white photographs featuring various food items. The images include bowls of soup, fresh vegetables like asparagus and peas, slices of bread or toast, and glass jars containing liquids or spreads. The photos are arranged in an overlapping, artistic manner.

Steam, Convection, Grill & Microwave Cookery Book

Kookboek voor stoom, convectie, grill en magnetron

For further information, please also refer to the operating instructions.

Voor meer informatie verwijzen wij U naar de gebruiksaanwijzing.



Uw Panasonic-oven is uitgerust met de nieuwste technologie, die bekend staat als Inverter-technologie. Deze unieke technologie wordt in Japan al geruime tijd gebruikt voor magnetrons en zorgt voor een enorme verbetering van de kookprestaties van uw oven.

Met dit systeem zijn er ook minder onderdelen nodig, waardoor de oven van binnen ruimer wordt en minder weegt, zonder dat hij meer plek inneemt.

De vermelde tijden in dit kookboek zijn slechts een richtlijn. De werkelijke bereidingstijd is afhankelijk van de begintemperatuur van het voedsel en de schalen die u gebruikt. Controleer altijd of het voedsel voldoende warm is voor u het serveert.

Inhoud

Het principe van microgolven	2
Algemene Richtlijnen.....	3-4
Te gebruiken kookgerei	5
Magnetron Vermogensstanden	6
Grill	6
Verwarmen met de convectiefunctie	7-8
Stoomkoken.....	8
Combinatiekoken.....	9
Welke combinatie moet ik kiezen? ...	10
Tips voor koken met combinatiefunctie.....	10
Combinatiefunctie - houders en accessoires.....	11
Richtlijnen voor opwarmen en koken.....	12-13
Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen.....	14-21
Handigheidjes voor de magnetron....	22
Ontdooien	23-24
Ontdooitabel	24-25
Vlees en gevogelte	26-30
Vis.....	31-32
Groenten.....	33-36

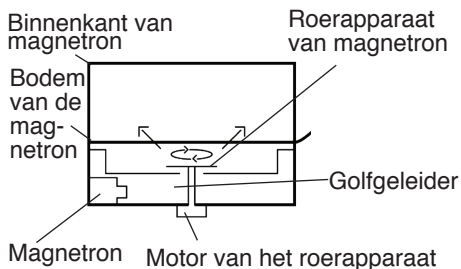
Eieren en kaas.....	37
Droog zetmeelrijk voedsel en gedroogde groenten	38
Desserts & gebak	39-40
Algemene tips voor koken met de magnetron en de combinatiefunctie..	41
Traditionele bereiding met convectieverwarming.....	41
Vraag en antwoord	42-43

Recepten

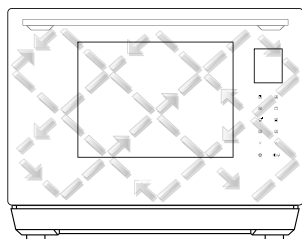
Soepen en voorgerechten	44-46
Vis.....	47-49
Vlees en gevogelte	50-53
Bijgerechten.....	54-56
Veganistisch	57-58
Vegetarisch.....	59-63
Sauzen	64
Nagerechten en cakejes.....	65-71
Brood en bakken	72-74
Ontbijt	75
Conserven	76

Het principe van microgolven

Microgolven zijn altijd in de atmosfeer aanwezig, zowel van natuurlijke als menselijke oorsprong. Menselijke bronnen zijn onder meer radar, radio, televisie, telecommunicatie en mobiele telefoons.

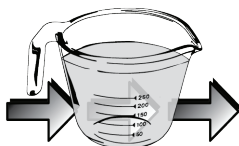


In een magnetronoven wordt elektriciteit door de magnetron omgezet in **microgolven**.



Weerkaatsing

De microgolven kaatsen terug van de metalen wanden en het metalen deurscherm.



Transmissie

Vervolgens gaan ze door de bak of schaal tot ze worden geabsorbeerd door de watermoleculen in het voedsel. Elk voedsel bevat in meer of mindere mate water.



Belangrijke opmerkingen

De schotel waarop u het voedsel kookt of verwarmt, wordt tijdens het koken warm, omdat het voedsel warmte uitstraalt. Zelfs

bij het koken in de magnetron zijn ovenwanten gewenst!

Microgolven kunnen niet door metaal en daarom kunt u in een magnetron nooit metalen vaatwerk gebruiken, als u kookt met alleen de magnetronfunctie.

Hoe microgolven voedsel koken

De microgolven zorgen dat de watermoleculen gaan trillen, waardoor **wrijving** ontstaat, d.w.z. **warmte**. Deze warmte kookt dan het voedsel. Microgolven worden ook aangetrokken tot vet- en suikerdeeltjes. Hierdoor wordt voedsel waar dit veel in zit, sneller gekookt. Microgolven kunnen slechts doordringen tot een diepte van 4-5 cm. De warmte verspreidt zich door het voedsel door middel van conductie, net als in een traditionele oven, waardoor het voedsel van buiten naar binnen gaar wordt.

Voedsel dat ongeschikt is voor alleen koken in de magnetron

Soufflé's en dergelijke. Dit komt doordat u dit soort voedsel alleen op de juiste manier kunt bereiden met droge warmte van buitenaf. Probeer het dan ook niet met de magnetronfunctie.

Daarnaast kunt u ook geen voedsel frituren in de magnetron.

Rusttijd

Wanneer u de magnetronoven uitschakelt, dan blijft het voedsel koken door conductie – **niet door magnetronenergie**. Daarom is **rusttijd** zeer belangrijk bij het koken in de magnetron, vooral voor compact voedsel zoals vlees, cakes en opgewarmde maaltijden (zie pagina 3).



Gekookte eieren

Kook geen eieren in uw magnetron. Rauwe eieren die in hun schaal gekookt worden, kunnen ontploffen en ernstig letsel veroorzaken.

Algemene Richtlijnen

Gaartijd

Na het opwarmen dient het gerecht nog enkele minuten in of buiten de magnetron te blijven **staan**, voordat u het gaat opdienen (nagaartijd).

Aardappel in de schil

Indien alleen in de magnetron bereid, na het koken 5 minuten laten rusten, in aluminiumfolie gewikkeld.

Vis

2-3 minuten laten rusten.

Eierschotels

1-2 minuten laten rusten.

Kant-en-klaar voedsel

1-2 minuten laten rusten.

Kant-en-klare maaltijden
2-3 minuten laten rusten.

Groenterecepten

Gekookte aardappelen 1-2 minuten. laten staan, maar de meeste andere groentesoorten kunt u meteen serveren. Als het voedsel niet gaar is na de **rusttijd**, kook het dan nog wat langer in de oven.

Ontdooien

Het is zeer belangrijk om het voedsel te laten rusten na het ontdooiproces. Deze rusttijd kan variëren van 5 min. (bv. frambozen) tot 1 uur voor een groot stuk vlees. Zie pagina's 24-25.



Vochtigheid

In de verschillende jaarseizoenen kan de bereidingstijd variëren als gevolg van een veranderde vochtigheid in het voedsel, bijvoorbeeld bij aardappelen en verse groenten.



Magnetronfolie

Gerechten dienen zoveel mogelijk afgedekt te worden, bv. met behulp van een deksel, magnetronfolie of een bord. Hierdoor wordt de warmte 'vastgehouden' waardoor de bereidingstijd wat korter wordt en het resultaat verbetert. Koop altijd huishoudfolie waarop staat dat het geschikt is voor de magnetron en gebruik het alleen als afdekking.



Schil

Aardappelen, appels, eierdooiers, worstjes e.d. hebben nietporeuze schil. Die moet eerst worden ingeprikt met bijvoorbeeld een vork voordat u ze gaat koken om eventueel uit elkaar spatten te voorkomen. **Kook geen ongepelde eieren.** Er kan een te hoge druk ontstaan binnen de eierschaal, waardoor ze uiteen kunnen spatten.

Algemene Richtlijnen



Materiaal

Als u een grotere schaal gebruikt en het gerecht beter kan verspreiden; wordt het gerecht sneller verwarmd.



Hoeveelheid

Kleinere hoeveelheden worden sneller verwarmd dan grotere hoeveelheden.



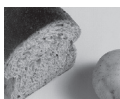
Ruimte

Het is aan te raden om het voedsel niet op elkaar te leggen. Het is beter om het voedsel naast elkaar te leggen.



Vorm

Voedsel met ronde vormen. Snij waar mogelijk alle groenten en andere voedsel in regelmatig stukjes. Het is altijd beter voedsel met hoekige vormen in de magnetron te verwarmen.



Dichtheid

Naarmate de dichtheid (moleculen-homogeniteit) van voedsel hoger is, zal de bereidingstijd langer worden.



Bedekken

Sausjes en dergelijke hoeven niet afgedekt te worden. Raadpleeg de kooktabellen en recepten.



Rangschikken

Het voedsel dient als volgt te worden gerangschikt voor het beste resultaat: de grotere delen van het voedsel aan de buitenkant van de schaal of het bord en de kleinere delen van het voedsel aan de binnenkant van de schaal of het bord.



Ingrediënten

Voedsel dat vet, suiker of zout bevat wordt zeer snel warm. De vulling kan veel heter worden dan het deeg. Oppassen bij het eten. Niet oververhitten, zelfs niet indien het korstdeeg niet zeer heet lijkt te zijn.



Begin temperatuur

Hoe kouder het voedsel hoe langer de bereidingstijd. Voedsel dat uit de koelkast komt heeft meer tijd nodig om te verwarmen dan voedsel dat op kamertemperatuur is. De voedseltemperatuur moet 5-8 °C zijn, voordat u het gaat koken.



Omdraaien en omroeren

Bepaald voedsel moet u omroeren tijdens het koken. Vlees en gevogelte moet u op de helft van de bereidingstijd omdraaien.











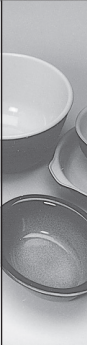
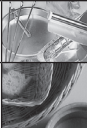





Vloeistoffen

Alle vloeistoffen moet u omroeren voor, **tijdens en na het opwarmen**. Vooral water moet u voor en tijdens het verwarmen omroeren, om te voorkomen dat het gaat spatten. Verwarm geen vloeistoffen die al eerder zijn gekookt. **Niet oververhitten**.

Te gebruiken kookgerei

Aanbevolen Kookgerei

Kookgerei						Combinatie  +/of  +/of 
Hitte bestendig glasservies		✓	✓	✓	✓	✓
Plastic schalen geschikt voor microgolven		✓	x	x	x	x
Hittebestendig porselein en keramiek Gebruik geen borden met een metaalring; noch kopjes waarop de handvaten gelijmd zijn. Hittebestendig aardewerk en keramiek.		✓	✓	✓	✓	✓
Hittebestendig aardewerk en keramiek Deze schalen zijn alleen geschikt als ze volledig geglaazuurd zijn. Gebruik ze niet als ze deels of niet geglaazuurd zijn, want dan kunnen ze water onttrekken, dat op zijn beurt microgolvenenergie onttrekt, waardoor de schaal zeer heet wordt en de bereiding langzamer gaat.		x	✓	✓	✓	x
Folie/ metalen pannen		x	✓	✓	✓	x
Houten, stro en rietmandjes		x	x	x	x	x
Plastic huisfolie		✓	x	x*	x	x
Aluminiumfolie		x**	✓	✓	✓	✓***

 Magnetron

 Grill

 Convectie

 Stoom

* niet voor het afdekken van een kom voor het laten rijzen van brooddeeg op 40 °C.

** Aluminiumfolie kan gebruikt worden om uitdroging te voorkomen. Zorg dat de aluminiumfolie de ovenwanden niet raakt.

Magnetron Vermogensstanden



Vermogensstanden	Te gebruiken bij
1000 W / 800 W	Opwarmen van maaltijden en sauzen: bereiden van vis, groenten, sauzen en conserven.
270 W **(*)	Ontdooien van voedsel.
600 W	Braden en opwarmen van kip, stoofvlees en quiche.
440 W	Gerechten verder gaar laten worden, babyvoedsel opwarmen, chocolade smelten.
300 W	Bereiden van hutspot, stoofvlees, rijstpudding, vruchtenvla en eiervla.
100 W	Voor het opwarmen van boter, kaas, fruit of ijs; om hoofdgerechten warm te houden.



Opmerking

(*) **Cyclisch ontdooien** met automatische rusttijd (zie pagina 23).

Grill



De grill van uw magnetronoven is geschikt om uiteenlopende producten te bruinen en krokant te bakken.

De magnetron heeft 3 grillinstellingen:

- 1 tap Grill 1** (Hoog)
- 2 taps Grill 2** (Medium)
- 3 taps Grill 3** (Laag)

Plaats het te grillen voedsel op het bakrooster en schuif dit in het bovenste of middelste niveau van de magnetron.

Plaats het glazen plateau op de ovenbodem om vet en druppels op te vangen.

U kunt in plaats daarvan ook de geëmailleerde bakplaat in het bovenste of middelste niveau van de magnetron schuiven. Meestal moet u het voedsel halverwege de grilltijd omdraaien. Tijdens het grillen mogen gerechten nooit worden afgedekt.

Bij de functie '**alleen grillen**' kunt u de **magnetronfunctie niet gebruiken**.

Grill tabel (Grill 1) (Geen voorverwarming)

	Kant 1	Kant 2
Ribstuk van rundvlees 450 gr	18 - 20 min	Circa. 10 - 15 min
Worstjes 450 gr (6 stuks)	10 - 13 min	Circa. 10 - 12 min
1 kippenpoot 200 gr	15 - 17 min	17 - 19 min
2 sneetjes toast 85 gr	4 - 6 min	3 - 4 min



Waarschuwing

In de grillstand worden de accessoires en de magnetron zeer heet. Wees voorzichtig zodat u zich niet verbrandt.

Verwarmen met de convectiefunctie



Met deze traditionele bereidingswijze kunt u producten bereiden met behulp van warmte afkomstig uit het verwarmingselement met ventilator achterin de oven. In de heteluchtstand wordt er **geen microgolven gebruikt; dit betekent dat u alle soorten metalen schalen en vuurvast serviesgoed kunt gebruiken. De convectietemperatuur loopt uiteen van 30 °C - 230 °C.**



Voorverwarmen

Vergeet niet de oven voor te verwarmen, zodat vlees goed dichtschroeit en gebak niet uitdroogt. Het is beter dat tijdens het voorverwarmen de accessoires al op hun plaats zitten en de deur niet wordt geopend. De oven kan niet voorverwarmen op 30 °C - 60 °C.



Accessoires

U kunt het bakrooster of de geëmailleerde bakplaat gebruiken. Als u met 2 niveaus wilt koken, plaatst u de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en het bakrooster op het bovenste niveau.



Aanbevolen voor soufflés, koekjes, schuimgebak, quiches, taarten, cakerollen, soezendeeg, kleine bladerdeeggerechtjes, pizza's, caketaarten, enz.



Opmerking

Plaats geen schalen of voedsel zwaarder dan 4 kg op de geëmailleerde bakplaat.



Waarschuwing

In de convectiestand worden de accessoires en de magnetron zeer heet. Wees voorzichtig zodat u zich niet verbrandt.

Verwarmen met de convectiefunctie



Bereiding	Temperatuur	Gerechten (voorverwarmde oven)
Laag	30 °C - 40 °C	Droogstooftemperatuur om brood- of pizzadeeg te laten rijzen, om yoghurt te maken.
	50 °C	Gerechten opwarmen.
	60 °C - 70 °C	Gedroogd fruit, gedroogde reepjes rundvlees.
	80 °C - 90 °C	Langzaam garen.
	100 °C-110 °C	Schuimgebakjes
	120 °C-130 °C-140 °C	Vlees- en vispasteien, drogen van kruiden.
Medium	150 °C-160 °C	Roereieren, fruitcakes, bitterkoekjes.
	170 °C-180 °C	Pizza's, taarten, koekjes, bladerdeeggerechtjes, vruchtentaarten van bladerdeeg.
Hoog	190 °C-200 °C-210 °C	Kugelhupf, gratins, choux pastry, soufflés, whole fish, savarins.
	220 °C-230 °C	Gevogelte, brood.
	230 °C	Pizza's, taarten, koekjes, bladerdeeggerechtjes, vruchtentaarten van bladerdeeg.



Opmerking

De bovenstaande tabel heeft uitsluitend betrekking op het gebruik van de heteluchtstand alleen, niet op combinatiekoken.

Stoomkoken



De oven kan worden geprogrammeerd als een stoomkoker om verse en diepgevroren groenten, vis, verse kip en rijst te koken. Er zijn twee niveaus stoomvermogen; Stoom 1 en Stoom 2.

Accessoires, schalen e.d.

Plaats het voedsel op het rooster binnen geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau (zie pagina 28-29 van de gebruiksaanwijzing).

Tikken	Vermogensniveau	Temperatuur
1 tik	Stoom 1	Max
2 tikken	Stoom 2	Laag

Combinatiekoken



Wat is combinatiekoken?

Bij combinatiekoken worden aan een traditionele bereidingswijze microgolven toegevoegd. Het resultaat: de smaak van een traditionele bereidingswijze, terwijl de kooktijd een derde of de helft korter is.

Welke producten zijn hiervoor geschikt?

Voornamelijk grote stukken vlees en vis, gratins en gebak, die een lange kook- of braadtijd hebben. Daarentegen is combinatiekoken niet geschikt voor kleine gerechtjes (koekjes, briochebroodjes, bladerdeeggebakjes, schuimgebakjes, soesjes, biefstuk e.d.), soufflé en kleine stukken rood braadvlees.

Hoe?

Er zijn 12 combinaties mogelijk. Combinatiekoken is ideaal voor veel soorten voedsel. De magnetronfunctie brengt het snel aan de kook, terwijl de convectie- of grillfunctie het voedsel op traditionele wijze bruin en krokant maakt. Dit gebeurt allemaal tegelijkertijd, waardoor het meeste voedsel klaar is binnen 1/2 tot 2/3 van de conventionele bereidingstijd. Stoom kan gebruikt worden om voedsel gelijktijdig te bereiden met de functies magnetron, grill of convectie. Vaak zult u hiermee de bereidingstijd verkorten ten opzichte van een traditionele oven en het voedsel blijft sappig. Volg de instructies (of kijk op pagina 31- 34 van de gebruiksaanwijzing).

Wanneer is voorverwarmen nodig?

Het is niet nodig de oven voor te verwarmen bij een lange kooktijd, voor stoofgerechten, grote stukken vlees, gevogelte, de meeste soorten gebak, flans en gratins. Voorverwarmen is wél

nodig bij een korte kooktijd, voor kleine stukken vlees (kooktijd korter dan 20 minuten), quiches, zoete en hartige taarten en gebak van gerezen deeg of bladerdeeg. Bij combinatiekoken met grill hoeft u niet voor te verwarmen en dit kan dan ook niet.

De oven kan voorverwarmd worden bij Combinatiekoken met Convectie of Grill/Convectie.

De binnenkant van de magnetron is kleiner dan die van een traditionele oven; wees dus extra voorzichtig dat u zich niet verbrandt wanneer u het gerecht in de magnetron plaatst.

Met voorverwarmen

Kies het niveau voor combinatiekoken en tik op Start/Bevestigen voordat u de kooktijd invoert. **Bij het voorverwarmen worden geen microgolven gebruikt.** Het is beter om tijdens het voorverwarmen de benodigde accessoires te gebruiken. Wanneer de magnetron de vereiste temperatuur bereikt, hoort u 3 piepjes en knippert de letter "P" in het display. Plaats het gerecht in de magnetron (zonder op Stop/Annuleren te tikken), selecteer de kooktijd en tik op Start/Bevestigen. Als u dit niet doet, dan blijft de oven 30 minuten op deze temperatuur en schakelt daarna automatisch uit.

Zonder voorverwarmen

Kies het niveau voor combinatiekoken, kies de bereidingstijd: en tik dan op Start/Bevestigen.

Welke combinatie moet ik kiezen?

Tik	Combi-niveau	Combinatietype	Toepassingen
1x	Combi 1	Stoom 1 + Magnetron 440 W (Laag)	Verse groente, diepvriesgroente, fruit, puree, blikgroente, puddings.
Tweemaal	Combi 2	Stoom 1 + Grill 1 (hoog)	Vis en kip met huid
3x	Combi 3	Stoom 1 + Convector 190 °C	Huisgemaakt brood en pizza
4x	Combi 4	Convector 230 °C + Grill 1 (hoog) + 300 W (sudden)	Lasagne, gratins, pizza
5x	Combi 5	Convector 230 °C + Grill 2 (gemiddeld) + 300 W (sudden)	Vleespasteitjes en deegwaren
6 keer	Combi 6	Convector 230 °C + Grill 2 (gemiddeld) + 100 W (warm)	Worstbroodjes, vietnamese loempia's, gepaneerde vis
7 keer	Combi 7	Convector 220 °C + Grill 1 (hoog) + 300 W (sudden)	Kant-en-klare maaltijden met gratin topping
8 keer	Combi 8	Convector 200 °C + Grill 1 (hoog) + 100 W (warm)	Kruimeltaarten met fruit
9 keer	Combi 9	Convector 220 °C + 300 W (sudden)	Quiche, taart
10 keer	Combi 10	Convector 190 °C + 300 W (sudden)	Hele kip, vissteaks, hele vis, hele kalkoen
11 keer	Combi 11	Convector 160 °C + 100 W (warm)	Stoofgerechten
12 keer	Combi 12	Convector 230°C + Grill 1 (hoog)	Afbakbrood, aardappelproducten, stukken kip, biefstuk, karbonade

Tips voor koken metcombinatiefunctie

Ga eerst na of het product geschikt is voor combinatiekoken (zie voorgaande pagina).

Serviesgoed:

- Als u een Pyrex® of magnetronbestendige porseleinen schaal gebruikt: plaats deze rechtstreeks op het bakrooster op het middelste of onderste niveau, of op de bodem van de magnetron als het een groot gerecht is dat veel plaats in beslag neemt.
- Als u een metalen schaal gebruikt (glad en geen springvorm): plaats op het middelste of onderste niveau, of op de bodem van de magnetron.

van de normale kooktijd koken. Vergeet niet om de resultaten op te schrijven. **Uw gerechten tijdens het koken altijd controleren.** Open de ovendeur, controleer het voedsel en tik op Start/Bevestigen om het kookproces te hervatten

Temperatuur en vermogen:

Het is niet bevorderlijk voor het resultaat om bij combinatiekoken een hoog magnetronvermogen te gebruiken.

Verhoog de temperatuur met 20 °C tot 30 °C, zodat de kooktijd korter is, en gebruik een vermogen van 100 W tot 440 W, afhankelijk van de omvang en het soort gerecht dat u gebruikt. Als u niet zeker weet welke combinatie te gebruiken, zoek dan in dit boek een recept dat lijkt op het gerecht dat u wilt bereiden en volg de aanbevolen combinatie-instellingen.

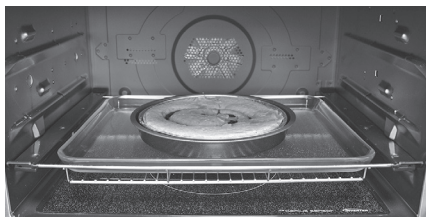
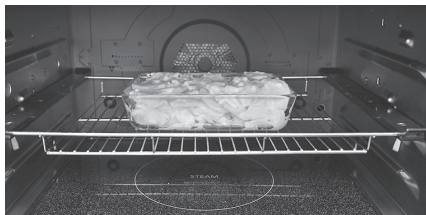
Combinatiefunctie - houders en accessoires

Voor de meeste bereidingsprocessen is het aan te bevelen gebruik te maken van schalen die tegelijk microgolven doorlaten en hittebestendig zijn (van Pyrex® vuurvast glas of van vuurvast porselein).

Voor het bakken van taart en cake raden wij u aan om gladde metalen blikken en geen springvormen te gebruiken; u bent dan verzekerd van een betere kleur van het eindproduct. Deze blikken moeten op het onderste niveau van de magnetron worden geschoven. Gebruik geen springvormen of geëmailleerd ijzeren keukengerei. Metalen blikken (of aluminium schalen) **nooit** rechtstreeks op het bakrooster plaatsen.

- Als u vonken ziet, zet de oven dan uit en ga door met koken op de stand hetelucht of, als dit nog mogelijk is, doe het gerecht in een andere vorm.
- Gebruik **geen** porselein met goud- of zilverdecoraties. Er kunnen vonken ontstaan, die de decoraties kunnen beschadigen.
- Gebruik bij combinatiekoken geen huishoudfolie, ook niet om de binnenkant van de vorm mee te bekleden.

Voorbeelden van schalen/vormen en accessoires:



Waarschuwing

De geëmailleerde bakplaat mag niet worden gebruikt wanneer u de functie voor combinatiekoken samen met de magnetronfunctie gebruikt.

Richtlijnen voor opwarmen en koken

De meeste gerechten worden snel verwarmd als u de magnetron op 1000 W gebruikt. U kunt maaltijden in slechts enkele minuten weer op serveertemperatuur brengen en ze smaken dan alsof u ze vers ^o hebt bereid. Controleer altijd dat het voedsel kokend heet is en plaats het zo nodig opnieuw in de magnetron.

Als vuistregel moet u nat voedsel altijd afdekken, zoals soepen, stoofschotels en kant-en-klare maaltijden. Dek droog voedsel niet af, zoals kadetjes, pastetjes, worstenbroodjes, enz.

De tabellen op pagina's 14-21 geven aan hoe u uw favoriete gerechten het best kunt bereiden of opwarmen. De beste methode hangt af van het soort voedsel.

De warmte-methode dwz alleen magnetron of combinatie hangt af van het voedsel dat wordt opgewarmd. Voor voedingsmiddelen waarbij het niet nodig is te bruinen, verwarm door microgolf alleen.

Denk er bij het koken of opwarmen van welk voedsel dan ook aan dat het waar mogelijk omgeroerd of omgedraaid moet worden. Dit zorgt voor gelijkmatig koken of opwarmen van buiten en binnen.

Wanneer is het voedsel goed warm?

Voedsel dat opgewarmd of gekookt is, moet "kokend heet" worden geserveerd, d.w.z. uit alle delen moet stoom slaan. Als er goede hygiëne is toegepast tijdens de bereiding en opslag van het voedsel, dan zorgt het koken of opwarmen niet voor veiligheidsrisico's

Voedsel dat u niet kunt omroeren, moet u insnijden met een mes om te controleren of het door en door warm genoeg is. Zelfs als u de instructies van

de fabrikant of de verwarmingstijd in het kookboek hebt opgevolgd, dan nog is het belangrijk om te controleren of het voedsel volledig verwarmd is. In geval van twijfel moet u het altijd opnieuw in de oven zetten om het langer op te warmen. Als u het juiste voedsel in de tabel niet kunt vinden, kies dan een vergelijkbare soort en grootte uit de lijst en pas waar nodig de kooktijd aan.

Denk eraan dat zelfs als het deeg koud aanvoelt, de vulling kokend heet zal zijn en het deeg zal doorwarmen. Voorkom oververhitting want daardoor kan het aanbranden vanwege het hoge vet- en suikergehalte van de vulling. Controleer de temperatuur van de vulling voordat u gaat eten, anders kunt u uw mond branden.

Laat het niet onbeheerd achter. Voeg geen extra alcohol toe.

Zuigflessen/potjes babyvoeding
De speen of deksel moeten verwijderd worden van zuigflessen of potjes babyvoedsel alvorens ze in de magnetronoven te plaatsen.

Schud zuigflessen goed en roer de inhoud van de potjes met babyvoeding een paar maal om.

Controleer de temperatuur, voor het nuttigen van het voedsel zorgvuldig, om verbranden te voorkomen.



Opmerking

De vloeistof bovenin de fles zal veel warmer zijn dan onderin. U moet de fles voor gebruik grondig schudden en proeven.

We raden u niet aan uw magnetron te gebruiken om babyflessen te steriliseren. Als u een speciale magnetronsterilisator hebt, dan moet u in verband met de kleine hoeveelheid water extreem voorzichtig zijn. Het is cruciaal om instructies van de fabrikant volledig op te volgen.

Richtlijnen voor opwarmen en koken

Ingeblikt voedsel

Haal het voedsel uit het blik en leg het voor het opwarmen op een geschikte schaal.

Soepen

Gebruik een kom en roer voor het opwarmen om en tenminste één keer tijdens het opwarmen en opnieuw aan het eind.

Stoofschotels

Roer halverwege het opwarmen om en aan het eind opnieuw.

Kant-en-klare maaltijden

Ledereen heeft een andere eetlust en opwarmtijden hangen af van wat er in een maaltijd zit. Compact voedsel zoals aardappelpuree moet goed verdeeld worden. Als u veel jus toevoegt, kan meer tijd nodig zijn. Leg compacter voedsel aan de buitenkant van het bord. Een gemiddelde portie is na 3 tot 5 min. op 1000 W vermogen opgewarmd.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convection ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Lichte schotels en snacks			
Croque-monsieur / Tosti (1 & 4)	110 gr (1 st)	Combi 12 5-6 min	Combi 12 6-7 min
	230 gr (2 st)	Combi 12 10-12 min	Combi 12 10-12 min
Croissant met kaas (9)	170 gr (1 st)	Combi 7 2 min + rusten 2 min	Combi 7 3 min + rusten 2 min
Hot Dog / knakworst (6)	140 gr (1 st)	1000 W 1 min 30 sec	1000 W 3 min
Hot Pocket (1) (6)	140 gr (2 st)	-	Combi 9 7 min
Vleespastei (9)	430 gr (2 st)	-	Combi 9 15 min + rusten 5 min
Vleespastei (9)	215 gr (1 st)	-	Combi 9 8 min + rusten 5 min
Pastei met ham en kaas (9)	170 gr (1 st)	Combi 9 3-4 min	Combi 9 8 min
Stokbrood met kaas (9)	140 gr (1 st)	Combi 8 5-6 min	-
Vol-au-vent (9)	165 gr (10 st)	Combi 9 5 min	-
Mini bladerdeegsnacks (ter bereiding) (9)	300 gr (15 st)	-	Combi 9 15-16 min
Vlaatjes (9)	320 gr (20 st)	-	Combi 9 10-12 min
Minisnacks in filodeeg (9)	220 gr (12 st)	-	Combi 9 9-10 min
Minipasteitjes met kaas (9)	160 gr (6 st)	-	Combi 9 7-8min
Blini's (1 & 9)	40 gr (6 st)	Combi 8 2-3 min	Combi 8 5-6 min
Kleine loempia's, (1 & 9)	200 gr (10 st)	Combi 8 6 min	Combi 5 7 min

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convectie ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Lichte schotels en snacks			
Samosa's (1 & 9)	200 gr (4 st)	Combi 9 5 min	Combi 9 8 min
Samosa's met groente (1 & 9)	200 gr (4 st)	Combi 9 5 min	Combi 9 8 min
Aardappelen in de schil, gevuld (met kaas) (9)	250 gr (1 st)	Combi 8 10 min	Combi 9 8 min
	500 gr (2 st)	Combi 8 15 min	Combi 9 15 min + rusten 5 min
Worstenbroodje (9)	65 gr (1 st)	Combi 9 2 min	Combi 9 4 min
	125 gr (2 st)	Combi 9 3 min	Combi 9 6 min
Panpizza (9)	400 gr	Combi 5 8 min	Combi 5 12 min
Pizza met kaas (9)	260 gr	Combi 5 7 min	-
Tortilla naturel, met ui of Spaans (1 & 9)	500 gr (1 st)	Combi 9 10 min	Combi 9 15 min + rusten 5 min
	200 gr (1 st)	Combi 9 8 min	Combi 9 14-15 min
Quiche lorraine - Aardappelquiche (9)	170 gr (1 st)	Combi 11 8 min	Combi 9 8-9 min
	400 gr (1 st)	Combi 11 13 min	Combi 9 15 min + rusten 5 min
Groententaart (5)	400 gr (1 st)	Combi 9 10 min	-
Flan met kaas (9)	350 gr (1 st)	-	Combi 9 11-12 min + rusten 2 min

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convection ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Lichte schotels en snacks			
Tarte flambée (flan met spek, room en ui) (10)	260 gr (1 st)	-	Voorverwarmen CH 230 °C koken 10 min
Bladerdeeggerechten met kaasvulling (9)	140 gr (1 st)	Combi 9 5 min	-
	270 gr (2 st)	Combi 9 10 min	-
Vleespastei met Riesling (5)	700 gr (1 st)	-	Combi 9 25 min rusten 5 min
Focaccia met spek en kaas (5)	230 gr (1 st)	Combi 11 5 min + G1 2 min	Combi 11 6 min
Gratins (aardappelgratin, moussaka, lasagne, tartiflette filosoof, jachtschotel, macaroni) (10)	400 gr	Combi 9 12 min + G1 3 min	-
	800 gr	Combi 9 18-20 min + G1 3 min	-
	1400 gr	Combi 9 20 min + G1 4 min	-
Groentengratin (met of zonder vlees), gegratineerde gevulde tomaten (9)	300 gr	Combi 9 18 min	-
	1000 gr	Combi 5 20 min	-
Gevulde courgette (9)	600 gr (2 st)	Combi 5 15 min	Combi 5 20 min
Gevulde champignons (3)	200 gr (2 st)	Combi 5 10 min	-
Vis in witte-wijnsaus (6)	260 gr	-	Combi 9 14 min

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convectie ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Bijgerechten			
Zetmeelrijke gerechten (1, 6 & 7)	200 g	600 W 1 min 20-30 sec	-
Ovenchips, aardappel schijfjes, aardappel rösti (1 & 9)	300 g	-	Combi 4 15 min
Aardappelgratin (10)	400 g	Combi 4 12-14 min	Combi 4 20 min + rusten 5 min
Groente (1, 6 & 7)	100 g	1000 W 1 min	-
	200 g	1000 W 1 min 30 sec	-
Aardappelpuree (1, 3)	400 g	Combi 1 8 min	-
Groentepuree (1, 6 & 7)	200 g	1000 W 1-2 min	1000 W 3-5 min
	500 g	1000 W 4-5 min	1000 W 8 min
	1000 g	-	1000 W 12-16 min
Rijst (1, 6 & 7) (2 el water)	250 g	1000 W 2 min- 2 min 30 sec	1000 W 5 min
	500 g	1000 W 4 min - 4 min 30 sec	1000 W 8 min
Spaghetti met saus (1, 6 & 7)	200 g	1000 W 2 min	-
	400 g	1000 W 4 min	-
	800 g	1000 W 6 min	1000 W 14-16 min

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convection ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Vlees en vis			
Gekonfijte eend (8)	450 gr (2 st)	Combi 9 18-20 min	Combi 9 20-22 min
Cassoulet met worst (1, 6 & 7)	400 gr	1000 W 3 min	-
Gepaneerde visfillet (1 & 9)	175 gr (1 st)	Combi 9 5 min	Combi 9 12 min
Stukjes gekookt vlees			
burger	100 gr	600 W 2 min	-
wit vlees	130 gr	600 W 2 min	-
rood vlees	150 gr	440 W 1 min 30 sec	-
kippenbout	200 gr	1000 W 1 min 30 sec - 2 min	-
Sint-Jakobsoesters (9)	180 gr (2 st)	Combi 7 6 min	-
Sauzen			
Saus (1, 6 & 7)	300 gr	1000 W 2 min 30 sec - 3 min	-
	600 gr	1000 W 4-5 min	-
Soep			
1 kom op kamertemperatuur of gekoeld (1, 6 & 7)	300 ml	1000 W 3 min	-
1 tetrapak op kamertemperatuur of gekoeld (1, 6 & 7)	600 ml	1000 W 5 min	-

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convection ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Drank			
1 beker (6)	235 ml	1000 W 1 min 30 sec	-
2 bekertjes (6)	470 ml	1000 W 3 min	-
3 bekertjes (6)	705 ml	1000 W 3 min 30 sec	-
4 bekertjes (6)	940 ml	1000 W 5 min	-
Melk 1 kom/mok (6)	250 ml	600 W 2 min	-
Voedingsmiddelen voor de baby (klein potje zonder deksel op kamertemperatuur) (1 & 7)	30 gr	600 W 10-20 sec controleer het voedsel	-
	120 gr	600 W 20-30 sec controleer het voedsel	-
	200 gr	600 W 30-40 sec controleer het voedsel	-
Gebak te bereiden			
Pretzels (5)	350 gr (4 st)	-	Combi 11 15 min
Mini croissants (5)	270 gr (6 st)	-	Voorverwarmen CH 200 °C koken 15 min
Chocoladebroodjes (5)	500 gr (8 st)	-	Voorverwarmen CH 200 °C koken 12-14 min
Mini chocoladebroodjes (5)	360 gr (8 st)	-	Combi 11 8 min
Fruittaart (5)	400 gr	-	Combi 9 8 min

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convection ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Gebak te bereiden			
Mini cakejes en bladerdeeghapjes (al bereid) (1 & 5)	180 gr (9 st)	-	Combi 8 4 min rusten 2 min
Mini croissants & chocoladebroodje (9)	160 gr (6 st)	-	1000 W 1 min + G1 4 min
	300 gr (8 st)	-	1000 W 40-60 sec + G1 3 min
Brood			
Gewoon brood (5)	800 gr	-	Combi 11 15 min + rusten 20 min
Volkoren brood (5)	400 gr	-	Combi 11 12 min + rusten 20 min
Naanbrood (1 & 9)	120 gr (2 st)	-	Combi 8 4 min
Half stokbrood (5)	250 gr (1 st)	-	1000 W 1 min + G2 4 min
	500 gr (2 st)	-	1000 W 2 min + G2 4 min
Halfgebakken broodjes (9)	300 gr (6 st)	Combi 12 10 min (na 7 min, een stoomstoot gedurende 3 minuten)	-
Nagerechten			
Walnoot brownies (9)	225 gr	-	Combi 9 4 min
Pannenkoek met suiker (6)	60 gr (1 st)	1000 W 20-30 sec	1000 W 40 sec
	120 gr (2 st)	1000 W 40-50 sec	1000 W 1-1 min 20 sec

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Tabellen voor combinatiekoken en opwarmen

Gids voor het opwarmen: G staat voor « Grill ». CH staat voor « Convectie ». Tenzij er staat « (ter bereiding/for cooking) », dient het voedsel in de lijst hieronder al bereid te zijn. Deze gids geeft aan hoe u het voedsel dient op te warmen.

Laten rusten: het is belangrijk het voedsel te laten rusten na het opwarmen, bij voorkeur in de oven: 3-6 minuten voor lichte schotels en snacks, brood, cake en (blader)deeggerechten, drankjes en hoofdgerechten en 10 minuten voor compacte gerechten zoals gratins en taarten.

Voedsel	Gewicht of hoeveelheid	Gekoeld	Diepgevroren
Nagerechten			
Gewone donuts (9)	70 gr (1 st)	-	Combi 11 4 min
	140 gr (2 st)	-	Combi 11 5 min
Wafels (1 & 9)	80 gr (2 st)	-	G1 4 min
	40 gr (1 st)	-	G1 3 min
Kersen- & amandel taart (9)	390 gr	-	Combi 9 10-12 min
Appelkruimeltaart (9)	500 gr	-	Combi 7 10 min
Chocoladefondant (10)	470 gr (1 st)	-	Combi 9 12 min + rusten 8 min
Bitterkoekjes (6)	130 gr (12 st)	-	300 W 1 min
Chocoladecake met een gesmolten kern (10)	100 gr (1 st)	1000 W 40 sec	1000 W 1 min
Citroenschuimgebak (5)	500 gr	-	Combi 11 10 min
Chocoladecake met gesmolten hart (10)	490 gr	-	Combi 3 25 min
Appeltaart (6)	500 gr	-	Combi 9 10 min
Tarte Tatin (3) (appel onderop)	300 gr	-	Combi 9 8 min
	600 gr	-	Combi 9 15 min
Suikerstrooptaart (3)	350 gr	-	Combi 11 4 min
Apfelstrudel (3)	600 gr (ter bereiding)	-	Combi 9 20 min

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Handigheidjes voor de magnetron

■ Boter uit de koelkast smeerbaar maken.

2 minuten verzachten op 100 W (voor 250 gr). Verwijder het boterpapier. Halverwege omdraaien.

■ Gedroogde vruchten wellen.

Aan 200 gr gedroogde pruimen of rozijnen 6 eetlepels water toevoegen (voor cakes eventueel wellen in rum). Mengen en op 1000 W 2 à 3 minuten verwarmen. 2 minuten laten staan.

■ Kaas op kamertemperatuur brengen.

Kaas die in de koelkast is bewaard, moet 1 minuut (afhankelijk van de omvang) in de oven op 300 W om "op te warmen". Halverwege omdraaien.

■ Amandelen of hazelnoten ontvellen.

Met heet water bedekken en op 1000 W gedurende 3 tot 6 minuten verwarmen (totdat het water goed aan de kook is). Laten afkoelen en afgieten. Het velletje laat zich nu eenvoudig verwijderen.

■ Karamel maken.

Verwarm in een kom 100 gr suiker met 2 eetlepels water gedurende 3 à 4 minuten op 1000 W, waarbij u het product na 1 minuut en 30 seconden goed in de gaten moet blijven houden. Neem de karamel uit de magnetron voordat het product donker wordt; buiten de magnetron stopt de karamel met koken. U kunt het kookproces stoppen met 2 eetlepels heet water (pas op voor spatten).

■ Versuikerde honing vloeibaar maken.

Neem het deksel van de pot, plaats deze in de magnetron en verwarm de honing afhankelijk van de hoeveelheid gedurende 20 tot 40 seconden op 300 W. Roeren en zo nodig herhalen.

■ Meer sap uit een sinaasappel of citroen

Verwarm de te persen sinaasappel of citroen op 1000 W gedurende 20 tot 30 seconden in de magnetron en pers

de vrucht daarna meteen uit; dit levert meer sap op.

■ Chocolade smelten.

Breek 100 gr chocolade in stukjes in een kom en verwarm deze op 600 W gedurende 2 minuten tot (de tijd kan uiteenlopen, afhankelijk van het cacao- en suikergehalte). Tijdens het verwarmen ten minste één maal roeren.

■ Boter smelten.

100 gr boter smelt in een ovenschaaltje met daarop een schoteltje op 600 W in.

■ IJs uit de koelkast zacht maken.

Ontdooi het ijs zo mogelijk van zijn verpakking en plaats het op een bord. Verwarm het op 100 W; reken voor een 1/2 liter op 1 à 2 minuten en voor 1 liter op 2 à 3 minuten.

■ Deeg laten rijzen.

Plaats het afgedekte deeg in de magnetron en verwarm het op 100 W gedurende circa 5 minuten (geldt voor 500 gr deeg). Laat het deeg in de oven rusten (beschut tegen tocht) totdat het is uitgezet tot twee maal het beginvolume.

■ Bisschopswijn maken.

Doe in een vuurvast glas (eventueel een groot bierglas) 20 cl rode wijn met een stukje citroenschil, een mespuntje kaneel, een kruidnagel en naar smaak 2 tot 4 klontjes suiker. Verwarm de wijn op 1000 W gedurende 1 minuut tot 1 minuut en 30 seconden.

■ De magnetron deodoriseren.

Om visluchtjes uit de magnetron te verwijderen, plaatst u een kom heet water met citroensap in de magnetron. Verhit dit gedurende 5 minuten op 1000 W. Droog de condensatie op de wanden met een doek af.

■ Een warm kompres maken.

Verwarm op een bord een schone, vochtige gevouwen doek gedurende 30 seconden tot op 1000 W. Controleer vóór het aanbrengen de temperatuur van het kompres.

Ontdooien ❄️❄️

Het grootste probleem bij het ontdooien van voedsel in een magnetron is om de binnenkant te ontdooien voordat de buitenkant gaar begint te worden. Daarom heeft Panasonic uw oven voorzien van de functie **cyclisch ontdooien**. U hoeft slechts te kiezen voor **ontdooien** op 270 W met Min vermogen en de gewenste tijd in te stellen. De oven verdeelt deze tijd dan in 8 fasen. Deze fasen bestaan afwisselend uit ontdooien (4 keer) en rusten (4 keer).

Tijdens de rustfasen wordt er geen magnetronvermogen opgewekt in de oven, maar het licht blijft wel branden. Door de automatische rusttijden wordt het voedsel gelijkmatiger ontdooid. Voor kleine stukken voedsel kan de rusttijd meestal worden overgeslagen.

Tips voor het ontdooien

Controleer het ontdooiproces meerdere malen, zelfs als u gebruikmaakt van de automatische programma's. Houd u aan de rusttijden.

Nagaartijden

Afzonderlijke porties voedsel kunnen praktisch onmiddellijk na het ontdooien bereid worden. Het is normaal dat grotere porties voedsel in het midden nog bevroren zijn. Alvorens te gaan bereiden minimaal een uur laten staan. Tijdens de rusttijd, wordt de temperatuur gelijkmatig verdeeld en wordt het voedsel door geleiding ontdooid. Opmerking: Indien het voedsel niet onmiddellijk bereid wordt, moet het in de koelkast bewaard worden. Ontdooid voedsel mag nooit opnieuw ingevroren worden zonder dat het eerst gekookt is.

Braadstuk en gevogelte

Plaats de braadstukken bij voorkeur op een omgekeerd bord of plastic rooster, zodat ze niet in hun sappen komen te liggen. Het is van essentieel belang om delicate of uitstekende

delen van dit vlees af te dekken met kleine stukjes folie, om te voorkomen dat deze delen gaan koken. Het is niet gevaarlijk om kleine stukjes folie in uw magnetron te gebruiken, mits deze niet in contact komen met de wanden van de magnetron.



Gehakt of brokjes vlees en vis
Omdat de buitenkant van dit soort voedsel snel ontdooit, moeten zij van elkaar gescheiden worden; breek het blok in regelmatige stukken tijdens het ontdooien en verwijder de stukjes die reeds ontdooid zijn.

Kleine porties voedsel

Koteletten en stukken kip moeten zo snel mogelijk van elkaar gescheiden worden, zodat zij gelijkmatig en volledig ontdooien. Vettige delen en de uiteinden ontdooien sneller.

Ontdooien ❄️❄️

Brood

Een heel brood moet 5-15 minuten rusten zodat het middelste deel kan ontdooien. De rusttijd kan worden verkort door het brood in sneden te snijden of kleine broodjes in twee te delen.

Pieptoon

Tijdens de automatische ontdooiing hoort u een pieptoon. Deze pieptoon herinnert u eraan om het voedsel te controleren, erin te roeren, te scheiden of te bedekken. Als u dit niet doet, kan het zijn dat het voedsel niet gelijkmatig ontdooit is.

Ontdooitabel

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Ontdooitijd	Minimale rusttijd
Vleesrecepten				
- braadstuk met been #	500 gr	270 W	16-17 min	60 min
- braadstuk #	500 gr	270 W	20-25 min	70 min
- koteletten #	500 gr	270 W	12-15 min	15 min
- vleeslapjes #	250 gr	270 W	6-7 min	10 min
- niertjes, in blokjes gesneden**	400 gr	270 W	15 min	3 min
- dunne steak* (4 st)	400 gr	270 W	10-11 min	10 min
- biefstuk*	200 gr	270 W	4-6 min	10 min
gehakt, worstvlees*	500 gr	270 W	12-15 min	10 min
- hamburger* (1 st)	100 gr	270 W	4 min	2 min
(1 st)	140 gr	270 W	6 min	2 min
(2 st)	200 gr	270 W	6-7 min	10 min
(4 st)	400 gr	270 W	10-12 min	10 min
- stoofpot vlees*	500 gr	270 W	12-14 min	15 min
- gevogelte, heel #	500 gr	270 W	12-15 min	60 min
- gevogelte in stukjes #	1 kg	270 W	20-25 min	30 min
- piepkuijen #	500 gr	270 W	15-16 min	20 min
- bloedworst	250 gr	270 W	6-7 min	15 min
Boter	250 gr	270 W	5-6 min	10 min
Vruchtensaus*	270 gr	270 W	4-5 min	10 min
Kaas*	450 gr	270 W	6-7 min	10 min
Bessen*	300 gr	270 W	7 min	10 min
(dun verspreid)	500 gr	270 W	12 min	10 min

De aangegeven tijden zijn alleen als richtlijn bedoeld. Het product tijdens het ontdooien altijd controleren door de deur te openen en het ontdooien daarna opnieuw starten. Het is niet nodig om producten tijdens het ontdooien af te dekken. **NB:** # Deze producten halverwege het ontdooien omdraaien en uiteinden en uitstekende delen met folie beschermen. * Tijdens het ontdooien meerdere malen omroeren, omkeren of scheiden.

Ontdooitabel

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Ontdooitijd	Minimale rusttijd
Gebakken desserts				
Cake (1 st)	300 gr	270 W	5-6 min	10 min
Schwarzwalder kirsch (1 st)	630 gr	270 W	8-9 min	15 min
Frambozentaart (1 st)	470 gr	270 W	7 min	15 min
Chocoladecake (1 st)	400 gr	270 W	5-7 min	20 min
Citroengebak (1 st)	410 gr	270 W	5 min	10 min
Geconcentreerd vruchtensap*	200 ml	270 W	13 min	2 min
Deegwaren				
Zoet of kruimeldeeg* -blok -rol	500 gr	270 W	10 min	20 min
	375 gr	270 W	6-7 min	20 min
Bladerdeeg* -blok -rol	500 gr	270 W	6-7 min	20 min
	375 gr	270 W	10 min	20 min
Pizzadeeg* -bal -rol	400 gr	270 W	7 min	20 min
	400 gr	270 W	3-4 min	20 min
Vis				
heel # (2 st)	400 gr	270 W	10-12 min	15 min
filets # (4 st)	500 gr	270 W	10-12 min	15 min
vissteak* (2 st)	280 gr	270 W	10 min	15 min
dikke moten* elk (2 st)	240 gr	270 W	9 min	15 min
Reuzengarnalen*	275 gr	270 W	7-9 min	10 min
gepaneerde vis* elk (2 st)	240 gr	270 W	5-6 min	10 min

De aangegeven tijden zijn alleen als richtlijn bedoeld. Het product tijdens het ontdooien altijd controleren door de deur te openen en het ontdooien daarna opnieuw starten. Het is niet nodig om producten tijdens het ontdooien af te dekken. **NB:** # Deze producten halverwege het ontdooien omdraaien en uiteinden en uitstekende delen met folie beschermen. * Tijdens het ontdooien meerdere malen omroeren, omkeren of scheiden.

Vlees en gevogelte

U kunt vlees bereiden met de **combinatiefunctie** (grill + convector + magnetron), ideaal voor grote stukken vlees of om gerechten langzaam gaar te laten worden. Traditionele methoden, verwarmen met de convectorfunctie, grillen of turbobakken voor kleine stukken of specifieke recepten. Kleine stukken vlees kunt u bereiden met de grill- of combinatiefunctie. Met de **magnetronfunctie alleen** kunt u snel fricassee, gevogelte in saus of barbecuevlees nagaren.

Het is belangrijk om het vlees na de bereiding uit de oven te halen en nog 10-15 minuten in aluminiumfolie gewikkeld te laten nagaren. Hierdoor is het bovendien makkelijker te snijden.

Accessoires, schalen e.d.

Voor handmatig combinatiekoken van kleine platte stukken vlees raden wij u aan het vlees in een hittebestendige schaal te leggen op het bakrooster op het middelste of onderste niveau. Leg grote braadstukken op het glazen plateau op het bakrooster op het onderste niveau. Als u alleen de convectorfunctie gebruikt, leg grote stukken vlees of een hele kip dan rechtstreeks op de geëmailleerde bakplaat en schuif deze op het onderste niveau in de magnetron. Niet afdekken.

Tips voor combinatiefunctie

Het vlees ná de bereiding pas bestrooien met zout.

Het is belangrijk dat u het gerecht tijdens de bereiding regelmatig controleert, zodat u de bereidingstijd indien nodig kunt aanpassen.

Leg de dikste delen (bv. van kippenpoten) aan de buitenkant van de schaal.

Heteluchtoven koken

De magnetron is geschikt voor het op traditionele wijze bereiden van rood of wit vlees en gevogelte. U moet de magnetron dan eerst voorverwarmen. Dit is belangrijk om het vlees.

Tips grillfunctie

Met de grillfunctie kunt u dunne stukken vlees bereiden, zoals (lams)koteletten en worstjes. U hoeft de grill niet voor te verwarmen.



Opmerking

In de convector-, grill- of combinatiestand mag u het vlees niet afdekken, want het bakt juist gaar door warmtestraling van de verwarmingselementen.

Bereiding met alleen de magnetronfunctie

Wit vlees en stukken kip kunt u perfect met de magnetronfunctie bereiden; dit is bovendien de snelste methode. De magnetronfunctie is geschikt voor kleine stukken vlees of kip in saus of voor het snel nagaren van fricassee of barbecuevlees.

Leg de stukken vlees in een magnetronbestendige schaal en zet de schaal op de bodem van de magnetron. Bij bereiding met de magnetronfunctie raden wij aan om het vlees af te dekken met magnetronfolie of een deksel om het bereidingsproces te versnellen en spatten te voorkomen. Het is normaal dat er na bereiding van het gerecht veel vocht in de schaal achterblijft, want door de snelle bereiding met de magnetronfunctie en het ontbreken van stralingswarmte kan dit vocht niet verdampen zoals bij traditionele bereiding. Het gewichtsverlies is echter vergelijkbaar met traditionele bereiding.

Vlees en gevogelte

Ragouts en stoofgerechten

Het is mogelijk ragouts met microgolven alleen of met combinatiekoken in de magnetron te bereiden, maar u boekt hiermee geen tijdswinst ten opzichte van de traditionele bereidingswijze. Daar staat tegenover dat het vlees niet vast komt te zitten aan de bodem van de schaal en dat er minder energie wordt gebruikt. Gebruik Pyrex of vuurvaste porseleinen ovenschalen met een deksel.



Voorbereiding: de groenten ter garnering moeten in gelijke stukken worden gesneden en worden voorgekookt. Volgens veel recepten voor ragout moeten de stukjes vlees door een beetje bloem worden gehaald, zodat er een mooi samenhangende saus ontstaat.

Tijdens het bereiden is het noodzakelijk dat de stukjes vlees onder een laag saus blijven liggen; hiertoe gebruikt u een schoteltje of omgekeerd bord (zodat het vlees niet uitdroogt). Het bereiden van ragout is een lang proces, waarbij soms veel vocht verdampt. Zo nodig kunt u daarom tijdens het bereiden gerust extra vocht toevoegen. Plaats een deksel

op de schaal om indamping te voorkomen. Breng de stoofschotel in 10-15 minuten aan de kook op 1000 W en bereid hem daarna verder in de vereiste tijd voor Combi 11 (Convectie 160 °C + 100 W warm). Voor deze tweede fase hoeft u de oven niet voor te verwarmen.

Laten staan:

Zowel in de automatische als de handmatige stand, is het belangrijk om het vlees na bereiding 10-15 minuten afgedekt en buiten de oven te laten rusten, zodat het kan nagaren en de temperatuur overal gelijk wordt.



Vlees en gevogelte

Aangezien vlees geen bruine kleur krijgt bij het bereiden ervan in alleen de magnetron gelden onderstaande bereidingstijden in de magnetron voor vlees dat eerst aan alle kanten gebruid is in een koekenpan (varkensvlees, kalfsvlees, lamsvlees en rundvlees) of voor vlees dat niet gebruid hoeft te worden (filets van gevogelte, konijn). Vlees moet halverwege de bereidingstijd worden omgedraaid en u moet het aan het einde 5-8 minuten laten rusten.

Bereidingstijd voor 500 gr

Vleessoort	Alleen magnetron	Bereidingstijd	Combinatiekoken (voorverwarmde oven)	Bereidingstijd (in minuten)
Rundvlees				
- rib (1,10)	-	-	Combi 5	18-19 min (roze)
	-	-	Combi 5	20-21 min (doorbakken)
- braadstuk (1,3)	1000 W	7-9 min	Combi 10	13-15 min (saignant)
	1000 W	7-10 min	Combi 10	16-17 min (doorbakken)
- stoofschotel (1,6,7)	-	-	Combi 11	1u-1u 10 min
Lam				
bout of schouderstuk met bot (1,3)	< 1200 gr 600 W	10-12 min (pink) to 20-21 min (doorbakken)	Combi 10	15-16 min (roze) 18-20 min (doorbakken)
braadstuk, rollade (1,3)	1000 W	8-10 min	Combi 9	20-22 min (roze) to 25 min (doorbakkene)
stoofschotel (1,6,7)	-	-	Combi 11	50 min-1u
Kalf				
- braadstuk (1, 3)	600 W	12-13 min	Combi 9	20-22 min
- gevuld braadstuk (1, 3)	-	-	Combi 9	21-22 min
- stoofschotel (1, 6, 7)	-	-	Combi 11	50 min-1u

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste nive plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Vlees en gevogelte

Aangezien vlees geen bruine kleur krijgt bij het bereiden ervan in alleen de magnetron gelden onderstaande bereidingstijden in de magnetron voor vlees dat eerst aan alle kanten gebruid is in een koekenpan (varkensvlees, kalfsvlees, lamsvlees en rundvlees) of voor vlees dat niet gebruid hoeft te worden (filets van gevogelte, konijn). Vlees moet halverwege de bereidingstijd worden omgedraaid en u moet het aan het einde 5-8 minuten laten rusten.

Bereidingstijd voor 500 gr

Vleessoort	Alleen magnetron	Bereidingstijd	Combinatiekoken (voorverwarmde oven)	Bereidingstijd (in minuten)
Varken				
- rump braadstuk (1, 3)	600 W	14-18 min	Combi 10	18-20 min
- lende braadstuk (1, 3)	600 W	20 min	< 1 kg Combi 10	16-18 min
			> 1 kg Combi 10	18-20 min
stoofschotel (1, 6, 7)	-	-	Combi 11	50 min-1u
Kip, parelhoen, kalkoen				
- in zijn geheel gebraden (1,3)	-	-	Combi 10	13-15 min
- stukjes (250 gr)	1000 W	6-7 min	Combi 8	12-14 min + 2 min G1
- kalkoen braadstuk geroosterd zonder (1, 3)	-	-	Combi 10	30 min
- kalkoenpoot (1, 3)	-	-	Combi 4	22-24 min
- piepkuiiken (1, 3)	-	-	Combi 9	15-17 min
Wild				
- braadstuk (1, 3)	1000 W	12-13 min	Combi 9	22 min
- stoofschotel (1, 6, 7)	-	-	Combi 11	1 u 20 min-1 u 30 min

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste nive plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Vlees en gevogelte

Aangezien vlees geen bruine kleur krijgt bij het bereiden ervan in alleen de magnetron gelden onderstaande bereidingstijden in de magnetron voor vlees dat eerst aan alle kanten gebruikt is in een koekenpan (varkensvlees, kalfsvlees, lamsvlees en rundvlees) of voor vlees dat niet gebruikt hoeft te worden (filets van gevogelte, konijn). Vlees moet halverwege de bereidingstijd worden omgedraaid en u moet het aan het einde 5-8 minuten laten rusten.

Bereidingstijd voor 500 gr

Vleessoort	Alleen magnetron	Bereidingstijd	Combinatiekoken (voorverwarmde oven)	Bereidingstijd (in minuten)
Eend				
- gevuld gebraden gevogelte (1-5)	-	-	CH 220 °C	18-19 min
- pootjes (1)	-	-	Combi 8	24 min
- stoofschotel (6)	-	-	Combi 11	1u - 1u 10 min
- eendfilets (2 st 400 gr) (3)	-	-	Combi 4	15 min
Worstjes				
Chipolataworstjes, verse merguez diepvries (1,4)	-	-	G1	10 min (voor 6 st 200 gr)
Boudin blanc (1,4)	-	-	G1	18-20 min (st)
Dikke varkensworstjes (1,4)	-	-	G1	17 min (6 st-400 gr)

(1) Het voedsel halverwege de opwarmtijd roeren of omdraaien. (2) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het bovenste niveau. (3) Uitspreiden, hittebestendige schaal op het bakrooster op het onderste niveau. (4) Uitspreiden, op het bakrooster op het bovenste niveau plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (5) Uitspreiden, op het bakrooster het onderste nive plaatsen, rechtstreeks of op bakpapier of een silicone bakplaat. (6) Magnetronbestendige houder op de ovenbodem (7) Afdekken (8) In magnetronbestendige, hittebestendige schaal op het bakrooster plaatsen. (9) Op het glazen plateau op het rooster op het middelste niveau plaatsen. (10) Op het bakrooster op het middelste niveau plaatsen.

Richtlijnen voor vlees stomen op 2 niveaus

stomen op 2 niveaus, vul het waterreservoir. 230 gr biefstuk op rooster binnen geëmailleerde bakplaat op onderste niveau; 250 gr wortels op glazen plateau op bakrooster op bovenste niveau, Stoom 1 gedurende 11-13 minuten.

stomen op 2 niveaus, vul het waterreservoir. 2 kipfilet (150-200 gr per kip) op rooster binnen geëmailleerde bakplaat op onderste niveau; 370-400 gr aardappels in stukjes op bakrooster op bovenste niveau, Stoom 1 met alleen kip gedurende 10 minuten, dan aardappels toevoegen en nog eens 30 minuten bereiden met Stoom 1. Na 30 minuten dient u het waterreservoir bij te vullen.

Vis

Het bereiden van vis gaat perfect in de magnetron.



Rangschikken

Wat dünnere plakjes vis kunt u beter oprollen om zo te voorkomen dat de vis ongelijk verwarmd wordt.



Vloeistof

Verse vis dient altijd te worden besprenkeld met wat citroensap of wat witte wijn.



Grote vis

(meer dan 400 gr)

Wij adviseren halverwege de bereidingstijd de vis te keren en de kop en de staart te beschermen met een klein stukje aluminiumfolie om te voorkomen dat deze delen te gaar worden. (Let op: het aluminium mag niet in contact komen met de wanden van de magnetron).



Afdekken

Vis dient tijdens het bereiden altijd met magnetronfolie of een deksel te worden afgedekt.



Vissteaks

Vismoten dient u in een cirkel te plaatsen. Let erop de grotere uiteinden naar buiten toe te leggen.

Wanneer is vis klaar?

Vis is klaar wanneer het gemakkelijk schilfert en ondoorzichtig is geworden. Vette vis is sneller klaar. U kunt bij vette vis wijn toevoegen om het bereidingsproces te vertragen of het inputgewicht te verminderen om de bereidingstijd te verkorten.

Rusttijd

Vis moet na het koken 2-3 min. **rusten**. Dit kan buiten de oven zodat u de oven kunt gebruiken voor een andere bereiding.

Vispapillotten

U kunt vis-papillotten maken door het aluminiumfolie te vervangen door magnetron-geschikt vetvrijpapier (of perkamentpapier).

Hele Vis

Als u twee hele vissen tegelijk bereidt, dan moet u voor een gelijkmatige garing de kop van de ene vis naast de staart van de andere leggen. Tijdens de bereiding van een grote, hele vis moet u halverwege de bereidingstijd de kop en staart afdekken met gladde stukken aluminiumfolie die u vastprijkt met cocktailprikkers.

Zout

Gebruik alleen zout, indien nodig, nadat de vis bereid is. **Nooit** vooraf, omdat de vis te droog kan worden.

Vis

Vis bereiden in de grill- of combinatiestand

Bestrijk de vis met gesmolten boter of olie om hem sappig te houden. Leg het op het bakrooster op het middelste niveau en zet het glazen plateau op de ovenbodem om druppels op te vangen.

Voeg geen zout toe, strooi er naar smaak gerust wat peper of kruiden over. Kook op Combi 2.

Bereiding met de convectiefunctie

Voor de bereiding van vispakketjes in aluminiumfolie of grote vissen, moet u de magnetron in de convectiestand voorverwarmen tot 180 °C en de geëmailleerde bakplaat in het onderste niveau van de magnetron schuiven.

500 gr, 4 zalmfilets elk circa 125 gr, is op convectie 180 °C in circa 20 minuten gaar.

Vis bereiden in magnetron

Leg de vis in een ondiepe magnetronbak met 1-3 el water op de ovenbodem. Bedekken met plastic folie met gaatjes.

Bereidingstijd voor 250 gr in minuten.

Voedsel	Vers		Diepvries	
	Vermogen	Tijd	Vermogen	Tijd
Dunne visfilets (1)	600 W	4-6 min	1000 W	9-10 min
Dikke visfilets (1)	600 W	5-6 min	1000 W	10-12 min
Vis-moten (1)	600 W	9-10 min	1000 W	15-16 min
Hele vis (1)	600 W	7-8 min	1000 W	12 min
Garnalen* (1)	600 W	5-6 min	-	-
Mosselen* (1)	600 W	5-7 min	-	-
Sint-jakobsschelpen* (1)	600 W	6-7 min	-	-
Inktvis* (1)	600 W	6-7 min	1000 W	10-11 min
Kreeft (1)	600 W	7-8 min	-	-
Visfilets (2)	Combi 2	14-15 min	-	-

*: Voor dit soort vis en voor schaal- en schelpdieren wordt het automatische menu afgeraden.

(1) Leg de vis in een ondiepe magnetronbak met 1-3 el water op de ovenbodem. Bedekken met plastic folie met gaatjes. (2) Leg de vis met de huid naar boven op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Vul het waterreservoir. Elke filet moet ongeveer 125 gr wegen.

Groenten

Water Toevoegen

Vele waterrijke groenten zoals tomaten, courgettes, aubergines, diepvriesgroenten voor ratatouille, champignons, spinazie, andijvie, sla, uien en het meeste fruit, etc., hebben voor de bereiding weinig of geen water nodig, omdat magnetronbereiding gebruik maakt van het reeds in het voedsel aanwezige water.



Vrij waterrijke groenten, waaraan per 100 gr groente 1 eetlepel water moet worden toegevoegd om de stoom van te maken die de groenten kookt en uitdroging voorkomt: bloemkool, prei, broccoli, spruitjes, venkel, wortelen, knolselderie, asperges, stambonen, aardappelen, kool, rapen, artisjokken, enz. Bevroren groenten voeg 1-3 eetlepels water.



Om groenten die betrekkelijk weinig water bevatten, nat te houden, kan het nodig zijn extra water toe te voegen: erwten, tuinbonen, pronkbonen, gewone bonen.



In alle gevallen: groenten moeten bereid worden op een vermogen van 1000 W (met uitzondering van hele bloemkool) en mogen pas na de bereiding gezouten worden. Dit is omdat het zout het natuurlijke vocht van de groenten absorbeert en uitdroging bevordert.

Snij de groenten indien mogelijk in stukken van dezelfde grootte. Het is belangrijk om de groenten in een bakje van de juiste grootte te leggen. Dek het bakje af met een deksel of huishoudfolie met gaatjes. Grote, brede bakken hebben de voorkeur boven smalle, hoge bakken.

Groenten

Bereidingstijd verse groenten - **hoog** vermogen (1000 W) voor 500 gr in minuten.

Groenten	Vers	Diepgevroren
Artichokes:		
- heel	9-10	-
Asperges*	10-12	5
Aubergines	8-10	-
Rode biet*	16-18	-
Snijbiet	7- 9	13-14
Broccoli, Romanesco	9-10	10-11
Champignons	9-10	11-12
Wortel:		
- ronde schijfjes	9-11	12-13
- staafjes	10-12	-
Kool*	12-14	-
Spruitjes	9-10	10-12
Bloemkool	8-10	9-10
Knolselderij	8- 9	-
Selderij*	14-15	-
Courgettes	14-15	10-12
Andijvie	10-12	16-17
Spinazie:		
- gehakt	9-10	13
Tuinbonen* extra water toevoegen	16-19	16-18
Venkel:		
- heel of in twee stukken gesneden	10-12	-
- fijngehakt	12-14	-
Sperziebonen*	12-13	12-13
Snijbonen	12-14	-

Groenten	Vers	Diepgevroren
Gemengde groenten*	-	15-16
Maïskolf (2 kolven)*	8-10	12-15
Raap	8-10	18-20
Uien	9-10	10-12
Pastinaak	8-10	-
Zoete aardappel	10-12	-
Erwten*	10	10-11
Peultjes	10-12	-
Prei		
- in plakjes	8-10	10-12
Pompoen	9-10	-
Paprika	12-13	13-15
Aardappelen:		
Hele aardappelen	10-11	-
Ratatouille	14-16	14-16
Schorseneer	10-14	12-15
Tomaten*	4-5	-
Aardperen*	8-9	-

*Wij adviseren om voor het bereiden van deze groenten niet het Auto-menu te gebruiken.



Een bloemkool moet in omgekeerde stand worden gekookt op 600 W power, gedurende 12-13 minuten (afhankelijk van de grootte van de bloemkool) en met 10 eetlepels water.

Groenten

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogensniveau	Selecteer tijd (circa)	Aanwijzingen/ richtlijnen
Diepvriesgroenten				
Uienringen in beslag	300 gr	CH 230 °C	15-18 min	Oven voorverwar- men. Plaats op de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau.
Tuinbonen	200 gr	Stoom 1	8 min	Leg het op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Kleine etenswaren kunt u op het glazen plateau op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat plaatsen.
Sperziebonen	200 gr	Stoom 1	10 min	
Broccoli - roosjes	250 gr	Stoom 1	10 min	
Wortels - gesneden	200 gr	Stoom 1	10-12 min	
Gedroogde groenten	250 gr	Stoom 1	12 min	
Erwten	200 gr	Stoom 1	8 min	
Sojabonen	200 gr	Stoom 1	8 min	
Groenten om te stomen	200 gr	Stoom 1	4-5 min	
Zoete maïs	200 gr	Stoom 1	8 min	
Verse groenten				
Asperges	200 gr	Stoom 1	8 min	Leg op de onderzetter en de onderzetter op het glazen plateau in het onderste niveau.
Babymaïs	200 gr		8 min	
Tuinbonen	200 gr		8 min	
Snijbonen	150 gr		10-12 min	
Rode biet	450 gr		15-17 min	
Broccoli	250 gr		12 min	
Spruitjes	200 gr		11 min	



Aandachtspunten

Zorg ervoor dat de levensmiddelen altijd stomend heet zijn na opwarming in de magnetronoven. Als u niet zeker bent, plaats ze dan terug in de oven. Voedsel heeft een **rusttijd** nodig, vooral als het niet kan worden geroerd. Hoe compacter het voedsel is, hoe langer de rusttijd.

Groenten

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogensniveau	Selecteer tijd (circa)	Aanwijzingen/ richtlijnen
Muskaatpompoen	300 gr	Stoom 1	15 min	Oven voorverwarmen. Plaats op de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau.
Kool - gesneden	300 gr		15 min	
Wortels - gesneden	200 gr		8-10 min	
Bloemkool - roosjes	400 gr		10-12 min	
Courgettes	250 gr		12-14 min	
Maïskolf	x 2		25-30 min	
Pastinaak - repen	300 gr		9 min	
Erwten	200 gr		5-6 min	
Aardappelen - gekookt	500 gr		25 min	
Aardappelen - voorgekookt	500 gr		8 min	
Aardappelen in de schil - 250 gr elk	x 1	1000 W	8 min	Plaats op het glazen plateau in het onderste niveau van de magnetron.
	x 2		11 min	
	x 4		22 min	
	x 1	Combi 4	15 min	
	x 2		20 min	
	x 4		26 min	
Spinazie	200 gr	Stoom 1	5-6 min	Leg het op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Kleine eten-waren kunt u op het glazen plateau op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat plaatsen.
Suikererwten	200 gr		8 min	
Koolraap - in blokjes	400 gr		30 min	
Zoete aardappel	400 gr		15 min	
Raap	300 gr		15 min	



Aandachtspunten

Zorg ervoor dat de levensmiddelen altijd stomend heet zijn na opwarming in de magnetronoven. Als u niet zeker bent, plaats ze dan terug in de oven. Voedsel heeft een **rusttijd** nodig, vooral als het niet kan worden geroerd. Hoe compacter het voedsel is, hoe langer de rusttijd.

Eieren en kaas

Eieren zijn zeer delicate producten, die speciale aandacht vereisen. Wanneer eieren direct in de magnetron gelegd worden, exploderen ze door de druk die binnen in de schil ontstaat. Wanneer de dop breekt, explodeert het eigeel eveneens, indien dit niet geperforeerd is. Steek dus de punt van bijvoorbeeld een tandenstoker in het midden van het eigeel; als het ei vers is, loopt het niet uit. Het eigeel en het eiwit reageren verschillend op de microgolven en helaas kookt het eigeel sneller. Bij geslagen eieren (omelet) moeten de randen halverwege de bereidingstijd naar het midden verplaatst worden.

Gepocheerde eieren

Verwarm 50 ml water met zout en een scheutje azijn gedurende 1 min op 1000 W. Breek het ei in het kokende water en doorboor het eigeel en het eiwit voorzichtig met een tandenstoker; kook gedurende 40-60 seconden op 600 W (afhankelijk van de grootte van het ei). Laat nog 1 minuut nagaren, vervolgens afgieten en serveren.

Roerei

Meng 2 rauwe eieren in een kom met wat room of melk, een klontje boter, zout en peper. Gedurende 40 seconden koken op 1000 W. Uit de magnetron halen en stevig opkloppen met een vork. Daarna gedurende nog een 30-50 seconden koken op 1000 W. De eieren moeten romig blijven.

Oeufs cocotte

Breek het ei in een beboterde schaal, zout en peper toevoegen, het eigeel en het eiwit met een tandenstoker perforeren. Voeg de gewenste

ingrediënten (room, champignons, lompviseieren, etc.) toe. Gedurende 1 minuut 20 seconden -1 minuut 50 seconden per ei op 300 W, afhankelijk van de grootte van het ei en de hoeveelheid garnering.

Kaas

De ene soort kaas reageert anders dan de andere: hoe vetter de kaas, hoe sneller hij smelt. Als ze te lang verwarmd worden, worden ze hard. Het is aan te bevelen om desgewenst op het laatste moment geraspte kaas (voor pasta, gegratineerde gerechten, etc.) toe te voegen.



Droog zetmeelrijk voedsel en gedroogde groenten

De bereidingstijd voor gedroogde groenten in de magnetron komen in grote lijnen overeen met de normale bereiding. Aan de andere kant worden deze levensmiddelen zeer snel warm, zonder de smaak van opwarmen aan te nemen, mits zij in een afgesloten schaal, met boter of saus bereid worden.

Gebruik voor de bereiding een grote schaal (ter voorkoming van morsen). Volledig bedekken met water of bouillon. Na de bereiding nog minimaal 5-8 minuten laten nagaren.

Rijst, tarwe en quinoa

Als de vloeistof eenmaal kookt, tel er dan nog ongeveer 17-20 minuten kooktijd op 300 W bij op, ongeacht de hoeveelheid rijst en 14-18 minuten op 300 W voor tarwe of quinoa. Deze bereidingstijden gelden niet voor voorgekookte rijst of tarwe.

Griesmeel

Griesmeel kan perfect bereid worden in een magnetron, zonder risico van verbranding. Voeg eenvoudig een hoeveelheid water gelijk aan het volume griesmeel toe, breng aan de kook en laat 2 minuten 30 seconden op 1000 W koken (voor 200 gr middelgrote korrel-griesmeel met 0,2 l water), vervolgens op 300 W gedurende 3 minuten laten koken terwijl de griesmeel zwelt.

Pasta

Niet vergeten het kookwater te zouten en tijdens de bereiding een maal om te roeren. Wanneer de bellen in de vloeistof zichtbaar worden nog 7 of 8 minuten laten koken op 1000 W voor 250 gr pasta (voor 1 liter water).

Gedroogde groenten

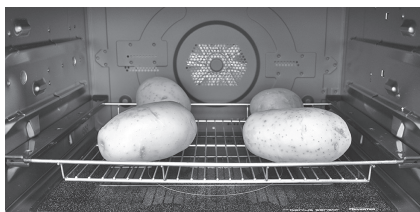
Volledig bedekken met water en een nacht laten wellen. De volgende dag afspoelen en afgieten. Onder water zetten. Niet zouten voor het koken (hierdoor worden de gedroogde groenten hard). 10 minuten op 1000 W laten koken, en vervolgens 15-30 minuten op 300 W. Houd het bereidingsproces goed in de gaten en voeg zo nodig water toe: de gedroogde groenten moeten altijd bedekt zijn met water.

Aardappelen in de schil

De ene aardappelsoort is beter geschikt voor bereiding in de magnetron dan de andere. Het ideale gewicht van de aardappels die u in de magnetron of de combinatiestand wilt koken is 200 gr - 250 gr. Met de magnetronfunctie kookt u aardappels in de schil sneller dan in de combinatiestand, maar de aardappels zijn dan wel zachter. Bij combinatiekoken wordt de aardappel droger en harder. Als u de aardappels aan het einde van de bereiding wilt bruineren, gebruik dan de **grillfunctie**.

Was de aardappelen voordat u ze gaat koken en prik meerdere gaatjes in de schil. Leg het op het glazen plateau op de ovenbodem bij gebruik van alleen de magnetronfunctie of rechtstreeks op het bakrooster voor combinatiekoken.

Neem de aardappelen uit de oven als ze gaar zijn en wikkel ze in zilverpapier om ze warm te houden. Laat de aardappelen 5 minuten rusten.



Desserts & gebak

Afhankelijk van het gewenste resultaat, kunt u de magnetronoven op verschillende manieren gebruiken om gebak te maken.

- Bereiding in de **magnetron** is een ideale, snelle manier om pudding, flans, gepocheerde vruchten, compote en gebak met gist dat geen kleur hoeft te krijgen (chocoladetaart of caketaart met vulling), te maken.
- **Combinatiekoken** maakt het mogelijk gebak dat krokant en goudbruin moet zijn, dat met gistdeeg wordt gemaakt of dat eieren bevat, sneller te bereiden.
- De **traditionele** bereidingswijze (ovenfunctie) is bij bepaald gebak noodzakelijk om tot een geslaagd resultaat te komen: soufflés, soezendeeg, cakerollen, kleine koekjes, zandtaartjes, bladerdeeggebakjes en fijne taarten.

Bereiding met microgolven alleen:

Met microgolven kunnen op een ideale, snelle manier gekookte vruchten, compote, pudding, banketbakkersroom en soezendeeg worden bereid. Ook zijn microgolven uitermate geschikt voor het bereiden van desserts op basis van zetmeelhoudende bestanddelen als rijstebrij en tapioca zonder dat het mengsel aan de bodem van de pan vastkoekt. Bij het maken van traditioneel bereide desserts ten slotte zijn microgolven heel handig om boter, chocolade en geleï zacht te maken en om karamel te maken.

Schalen/vormen en accessoires:

Plaats magnetronschaaletjes of -bakjes rechtstreeks op de keramische plaat. Gebruik bij voorkeur ronde bakvormen. Gebruik geen rechthoekige bakvormen.

Deksel:

- Gebak: **niet** afdekken.
- Vruchten: vruchtencompotes

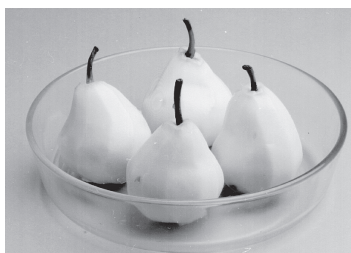
die weinig water bevatten, mogen worden afgedekt; vruchtencompotes met veel water laat u onafgedekt.

Vruchten:

4-5 minuten op 1000 W, afgedekt, om 4 middelgrote geschildte peren te koken (vergeet niet om ze halverwege de bereidingstijd om te draaien).
4-5 minuten op 1000 W, afgedekt, om 500 gr in vieren gesneden appels of peren met 5 eetlepels water te koken (de hele vrucht heeft langer nodig, afhankelijk van de grootte).
Compote bereid met 500 geschild en in blokjes gesneden fruit heeft 6-7 minuten op 1000 W nodig. Geen vloeistof toevoegen. Kooktijden variëren altijd afhankelijk van hoe rijp het fruit is en het suikergehalte ervan. Als u gedroogde vruchten toevoegt aan een cakemengsel, moet u altijd controleren dat de vruchten zich niet in de bovenste laag van het mengsel bevinden. Vanwege het hoge suikergehalte zullen die dan namelijk aanbranden.

Handig om te weten:

Soufflés mislukken bij bereiding met microgolven, omdat ze inzakken als ze uit de magnetronoven worden gehaald. Gebak van soezendeeg wordt niet hoog, omdat er geen korst wordt gevormd die lucht gevangen houdt. Voor gebak dat met een zakje poeder uit de winkel wordt gemaakt, geldt juist dat het prima in de magnetron kan worden bereid. Volg de aanwijzingen op de verpakking, gebruik een vorm die microgolven doorlaat, en verwarm het product op 600 W in 4-7 minuten.



Desserts & gebak

Handmatig combinatiekoken

Dit is een combinatie van de werking van stralingswarmte, die de cakes goudbruin maakt, en microgolven die de binnenkant van de cakes snel gaar maakt en ze laat rijzen. Voor het beste resultaat verdient het de voorkeur om te kiezen voor een laag magnetronvermogen en een vrij hoge temperatuur van **convectieverwarming**. We raden aan te kiezen voor **Combi 9** (Convectie 220 °C + 300 W). Reken als bereidingstijd op minstens de helft of twee derde van de bereidingstijd voor traditionele kookmethoden.

Taart

Bak taart 25 - 30 minuten op de voorverwarmde combinatiestand - **Combi 9** (Convectie 220 °C + 300 W). Controleer de kleur van de taart tijdens het bakken regelmatig. Vergeet niet om de taart na het bakken uit de vorm te halen en laat hem op een rek afkoelen om te voorkomen dat het deeg zacht wordt. De baktijd en kleur van de taartbodem kunnen variëren, afhankelijk van de ingrediënten (boter, margarine, zoet deeg, bladerdeeg enz.). Probeer een ander deegmerk als de resultaten te wensen overlaten.

Vormen

- Gebruik voor flans, clafoutis en gratins vuurvaste vormen die microgolven doorlaten (Pyrex® of vuurvast porselein), bij voorkeur rond (of rond met een gat in het midden van Pyrex®) of ovaal.
- Voor ander gebak (taart van yoghurtdeeg, tulband), cakes en taarten gebruikt u gladde metalen vormen zonder uitneembare onderdelen, bij voorkeur rond (met uitzondering van cakevormen). Gebruik geen vorm van geplooid aluminium (zoals bij aluminium bakjes).

- Het is belangrijk om voor taarten alleen gladde metalen vormen zonder uitneembare onderdelen (aluminium of anti-aanbak) te gebruiken, zodat de deegbodem voldoende kleur krijgt. **Nooit afdekken.**
- Voor het meeste gebak (taarten uitgezonderd) kunt u bij bereiding met microgolven, combinatiekoken of in de heteluchtoven ook buigzame siliconenvormen gebruiken.

Accessoires

Bij het combinatiekoken moet u **metalen blikken** altijd op het **glazen plateau** op het **bakrooster** op het onderste niveau zetten. Gebruik in de combinatiestand **niet de geëmailleerde bakplaat**. Sommige gegratineerde gerechten of taarten in een Pyrex®-schaal of ovenvaste porseleinen schaal kunt u rechtstreeks op het bakrooster plaatsen op het onderste of middelste niveau. Dit wordt in het recept aangegeven.

Voorverwarmen

- Voor brioches, producten die snel gaar zijn (in minder dan 25 minuten), taarten en pasteien, is het van essentieel belang dat u de oven voorverwarmt. Selecteer de aangegeven kookcombinatie en tik op Start/Bevestigen. De magnetron wordt automatisch en zonder microgolven voorverwarmd. Wanneer de magnetron op temperatuur is, selecteert u de gewenste kooktijd, plaatst u het gerecht in de magnetron en tikt u op Start/Bevestigen.
- **Bij ander gebak (cake, taart van yoghurtdeeg, enz.), flans en clafoutis is voorverwarmen niet nodig.** Als bij recepten in dit boekje voorverwarmen nodig is, is dit aangegeven.

Algemene tips voor koken met de magnetron en de combinatiefunctie

Houd het bereidingsproces in de gaten: bij de toepassing van microgolven is een kooktijd van enkele minuten voldoende; elke minuut te veel kan het gebak uitdrogen.

Of het gerecht gaar is, kan op de traditionele manier worden gecontroleerd door met de punt van een mes in het midden van het gebak te prikken (het mes moet er droog uit komen) of door te kijken of de rand van het gebak gemakkelijk van de vorm kan worden losgemaakt.

Vormen

Bij het maken van een specifiek gerecht zal het resultaat anders zijn als u een vorm gebruikt die sterk afwijkt van de in het recept aangegeven vorm (bijvoorbeeld een aantal kleine ovenschaaltjes in plaats van een taartvorm). Een gelijke hoeveelheid wordt in een aantal kleine vormpjes sneller gaar dan in één grote vorm. Bekleed de vormen met bakpapier, zodat u het gerecht eenvoudiger uit de vorm kunt nemen.

Bewaren

als het gebak is afgekoeld, vergeet dan niet om het in een stuk huishoudfolie of aluminiumfolie te verpakken, zodat het beter vers blijft.

Deeg voor gebak

Cakemix bakt uitstekend met de combinatiestand. Verwarm de oven voor met het bakrooster op het onderste niveau en gebruik een vorm van metalen of silicone. Plaats de vorm op het glazen plateau op het bakrooster. Haal de cakemix minstens 20 minuten vóór het bakken uit de koelkast.



Traditionele bereiding met convectieverwarming

Essentieel voor het bereiden van patisserieën zoals savarins, soezendeeg, koekjes, soufflés, schuimgebak enz. U kunt het echter ook gebruiken voor cakes en taarten die u niet met de combinatiefunctie wilt bakken.

Accessoires:

Grote cakes (soufflé, tulband) taarten, driekoningenbrood en gratins zet u op het glazen plateau op het bakrooster (combinatie) of de geëmailleerde bakplaat of het bakrooster (convectie) op het onderste niveau.

Zet taarten, koeken en gratins op het rooster onderin de oven. (taartbodems krijgen een mooie kleur als u een metalen vorm gebruikt, de oven voorverwarmt op 230 °C en de temperatuur weer verlaagt na het in de oven zetten van het gerecht). Voor al het andere gebak (bladerdeeggebak, croissants, koekjes, soesjes, caketaart, grote taarten, chocoladetaart) kan het bakrooster of de braadslee worden gebruikt. Het is mogelijk

koekjes of soesjes in twee lagen te bereiden, waarbij u de ene lading op de braadslee onderin plaatst en de andere lading op een plaat (of siliconenpapier of glazen plateau) op het vierkante bakrooster bovenin zet. Mocht het nodig blijken, dan kunt u de platen halverwege de kooktijd omwisselen.

Vormen

U kunt alle vuurvaste vormen gebruiken (metaal, silicone, pyrex of vuurvast porselein). Zorg dat bakplaten die u op het bakrooster wilt plaatsen, niet groter zijn dan 31x 24 cm. **Voorverwarmen aanbevolen.**



Vraag en antwoord

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Voedsel koelt snel af nadat het uit de magnetron komt.	Voedsel is niet goed verwarmd	Het voedsel moet nog wat langer worden verwarmd
Vloeistoffen koken over.	Schaal is te klein.	Schaal moet ongeveer twee keer zo groot zijn als de te bereiden inhoud.
Voedsel wordt te langzaam warm.	Oven krijgt niet het juiste vermogen.	Oven moet op een apart stopcontact aangesloten zijn.
	Koelkast temperatuur is kouder dan kamertemperatuur.	Voedsel uit de koelkast heeft meer tijd nodig dan voedsel op kamer temperatuur.
Vlees is wat 'taai'.	Te hoog vermogen gebruikt.	Lager vermogen inschakelen
	Voor het bereiden met zout ingewreven.	Vlees nooit voor het bereiden met zout inwrijven: altijd na het bereiden.
Gerecht nog niet gaar in het midden.	Te korte tijd ingesteld of te weinig nagaartijd.	Langere kooktijd instellen of langer laten nagaren
Roereieren of gepocheerde eieren die gekookt zijn met de magnetron -functie zijn hard en rubberachtig	Kooktijd is te lang.	Wees voorzichtig bij het koken van kleine hoeveelheden eieren: eenmaal verknoeid zijn ze verloren
Quiche/custardpudding die gekookt is met de magnetron -functie, is hard en rubberachtig.	Vermogen is te hoog.	Gebruik voor dit voedsel verminderd vermogen
Quiche/custardpudding zijn taai en rubberachtig als gekookt door Combinatie.	Te lang gekookt. Schotel maat groter dan aangegeven in het recept.	Controleer altijd de voortgang van voedsel tijdens het koken.
Kleverige kaassaus.	Kaas tezamen met saus bereidt.	Kaas op het einde pas toevoegen. Door de warmte van de saus smelt de kaas.

Vraag en antwoord

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De Grill schakelt af en toe uit tijdens het grillen of combinatiekoken.	Groenten niet afgedekt.	Folie of deksel gebruiken.
	Groenten zijn niet echt vers meer.	Voeg wat extra water toe.
	Voor koken al wat zout toegevoegd.	Zout na het koken toevoegen.
Condensatie in de magnetron.	Dit is normaal.	Eventueel met een zachte doek afvegen.
Warme lucht voelt men langs de deur afdichtingen.	De ovendeur sluit niet luchtdicht af.	Dit is normaal.
Bij gebruik van het metalen vaatwerk springen er vonken over.	Metalen accessoires gebruiken bij de magnetron -functie is verkeerd.	Zet de oven onmiddellijk uit. Gebruik geen metalen vaatwerk bij de magnetron -functie.
De Grill schakelt af en toe uit tijdens het grillen of combinatiekoken.	Tijdens het koken gaat de Grill aan en uit zodat het voedsel niet verbrandt voordat het ook in het midden gaar is.	Dit is normaal.
De hulptekst staat niet meer op de display en ik zie alleen nog cijfers.	Er kan sprake zijn van een stroomstoring waardoor de hulptekst is verdwenen.	Trek de stekker van de oven uit het stopcontact gedurende een paar seconden en plug de stekker dan weer in. Als u "88:88" op de display ziet druk dan op de startknop totdat uw taal naar keuze op de display verschijnt. Stel vervolgens de klok in.

Soep van zoete aardappelen

Ingrediënten

4 personen

1 middelgrote ui, grofgehakt
15 ml olijfolie
2 teentjes knoflook, geplet
700 gr zoete aardappelen,
geschild en gehakt
1 grote rode paprika,
ontzaad en gehakt
700 ml groentebouillon
150 ml kokosmelk
zout en peper

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole
met deksel

Accessoire: Geen

Vul het waterreservoir

1. Doe de uien, olie en knoflook in een grote Pyrex®-casserole. Plaats het op de bodem van de oven en kook het 4 minuten op **Combi 1**.
2. Voeg de aardappels en paprika toe. Kook 10 minuten op **Combi 1**.
3. Voeg de bouillon toe, dek de schaal af en kook de soep 20 minuten op **300 W** tot de aardappels gaar zijn. Roer het halverwege de tijd een keer door. Laat even afkoelen. Pureer de soep in de blender tot een gladde massa.
4. Roer de kokosmelk erdoor en breng op smaak met zout en peper. Dek af met een deksel. Verwarm nog 3 minuten op **600 W** tot het kokend heet is.

Soep van tomaat en rode paprika

Ingrediënten

4 personen

5 grote tomaten
30 ml olijfolie
1 ui, gesnipperd
450 gr rode of oranje paprika's,
dun gesneden
30 ml tomatenpuree
snuffe zout
475 ml groentebouillon
zout en peper
60 ml zure room (optioneel)
Garnering:
dille, gehakt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom

Accessoire: geen

1. Ontvel de tomaten door ze 30 seconden in kokend water te leggen. Snijd het vruchtvlees in blokjes en bewaar het sap.
2. Doe de helft van de olie en de ui in een Pyrex® kom en dek deze af met doorgeprikt magnetronfolie. Kook 2 minuten op **1000 W**.
3. Voeg de paprika en de resterende olie toe en roer goed door. Dek de kom af en kook 5 minuten op **1000 W**; halverwege de bereidingstijd doorroeren.
4. Voeg al roerend de tomatenblokjes, tomatenpuree, zout en peper, suiker en 30 ml bouillon toe. Dek de kom weer af en laat 4 minuten op **1000 W** sudderen totdat de groenten zacht zijn, halverwege de bereidingstijd doorroeren.
5. Roer de rest van de bouillon erdoor en kook hem 5 minuten op **1000 W**. Pureer het glad in een blender of keukenmachine. Zeef de soep om schilletjes te verwijderen en breng op smaak met zout en peper. Schenk de soep in soepkommen, roer er desgewenst wat room door en garneer met dille.

Gevulde champignons

Ingrediënten

4-6 personen

2 plakjes doorregen spek
25 gr geraspte kaas
3 ml Franse mosterd
50 gr verse broodkruimels
1 ei
60 ml melk
15 ml verse peterselie, gehakt
zout en peper
275 gr open champignons,
circa 2,5 cm doorsnee, steeltjes
verwijderd
2 dunne plakjes cheddakaas
1 tomaat, in dunne plakjes

Schaal: Magnetronrooster of
plat bord

1 x groot bord

Accessoire: geen

Vul het waterreservoir

1. Snijd het spek in kleine blokjes. Leg het op een bord en dek het af met plastic folie. Kook 1 minuut op **1000 W**.
2. Meng de geraspte kaas, stukjes spek, mosterd en broodkruimels in een kleine kom. Voeg het geklopte ei, de melk, peterselie en zout en peper toe en meng alles goed. Vul de champignons met het mengsel.
3. Snijd de plakjes kaas in vierkantjes van 1 cm en leg ze op de vulling. Leg een plakje tomaat op elke champignon. Leg de champignons in een cirkel op het bord, plaats dit op de ovenbodem en stook ze op **Combi 1** gedurende 6 minuten of tot de kaas begint te smelten en de champignons net gaar zijn.

Taartjes met ui en feta

ingrediënten

4-6 personen

250 gr bladerdeeg
30 ml olijfolie
150 gr ui, geschild en in ringen gesneden
25 gr pijnboompitten
75 gr fetakaas in kleine stukjes
25 gr zwarte olijven, zonder pit, gehakt
25 gr zongedroogde tomaten (in olie of water), grof gehakt
10 gr kappertjes
zout en peper
Garnering:
Verse oregano

Schaal: 1 x Pyrex®-kom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Rol het bladerdeeg uit en snijd er 6 rondjes uit van ca. 10 cm. Leg het deeg 30 minuten in de koelkast.
2. Doe de olie en ui in een Pyrex®-kom. Kook 10 minuten op **Combi 1**.
3. Verwarm de oven voor op **Convectie 220°C**. Voeg de pijnboompitten, kaas, olijven, zongedroogde tomaten en kappertjes bij de uien. Breng op smaak met zout en peper.
4. Leg de 6 deeggrondjes op de ingevette geëmailleerde bakplaat en prik er met een vork gaatjes in. Verdeel het mengsel over de 6 deeggrondjes. Bak de taartjes op het onderste niveau op **Convectie 220°C** gedurende 11-13 minuten of totdat ze goudbruin zijn. Garneer met verse oregano.

Hapjes met olijf en ansjovis

ingrediënten

20-25 personen

115 gr bloem
115 gr koude boter, in blokjes
115 gr belegen cheddar, fijngeraspt
50 gr ingeblikte ansjovisfilet in olie, afgegoten en grof gehakt
50 gr zwarte olijven zonder pit, grof gehakt
2,5 gr cayennepeper
zeezout

Schaal: 1 x Pyrex®-kom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Mix de bloem, boter, kaas, ansjovis, olijven en cayennepeper in de keukenmachine en meng ze tot er een stevig deeg ontstaat. Dek het deeg af. Zet het 20 minuten in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 200°C**. Rol het deeg dun uit (ongeveer 1 cm dck) op een licht met bloem bestoven oppervlak. Snijd het deeg in brede stroken van 5 cm en snijd deze stroken in driehoekjes. Leg ze op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en bak ze op **Convectie 200°C** in 8-10 minuten goudbruin.
3. Laat de driehoekjes afkoelen op een rooster. Besprenkel ze met zeezout.

Franse uiensoep

ingrediënten

4-6 personen

225 gr uien, in ringen gesneden
50 gr boter
25 gr bloem
1 liter hete runderbouillon
zout en peper
laurierblad

Om te serveren:

Stokbrood
25 gr geraspte kaas

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: Bakrooster

1. Doe de uien en boter in een grote Pyrex®-casserole, dek de schaal af en plaats hem op de ovenbodem. Kook ze 2-3 in minuten op **1000 W** zacht.
2. Roer de bloem er doorheen en voeg de hete bouillon al roerend geleidelijk aan het mengsel toe. Breng op smaak met peper en zout en doe er een laurierblad bij. Dek opnieuw af en kook 8-10 minuten op **1000 W**. Verwijder het laurierblad.
3. Plaats het brood op het rooster in het hoogste niveau in de magnetron en bakrooster het op **Grill 1** gedurende 3-4 minuten totdat het licht geroosterd is. Draai het brood om en strooi de geraspte kaas erover. Rooster het brood nogmaals ca. 3 minuten op stand **Grill 1** tot de kaas smelt.
4. Schep de soep in borden of kommen en plaats op iedere portie voorzichtig een stukje stokbrood.

Crostini met brie en veenbessen

Ingrediënten

4 personen

1 klein stokbrood, in 8 sneetjes gesneden
60 ml veenbessensaus
175 gr brie, gesneden
sesamzaadjes

Schaal: geen

Accessoire: Bakrooster

1. Plaats de sneetjes stokbrood op het bakrooster op het bovenste niveau en rooster ze 2-3 minuten op **Grill 1** of totdat het brood licht geroosterd is.
2. Draai de sneetjes om en bestrijk elk daarvan met veenbessensaus. Leg daarbovenop een plakje brie en besprenkel met sesamzaad. Rooster de sneetjes brood ca. 6-8 minuten op **Combi 7** tot de kaas smelt en het sesamzaad goudbruin kleurt.

Italiaanse kippaté

Ingrediënten

6 personen

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geplet
25 gr boter
225 gr kippenlevers, gehakt
5 ml gedroogde oregano
15 ml droge vermout
zout en peper
50 gr boter
1 schijfje citroen, in vieren gesneden
2 groene gevulde olijven, gehalveerd

Garnering:

peterselle

Schaal: 1 x kleine Pyrex®-casserole met deksel

1 x serveerschaal

Accessoire: geen

1. Doe de uien, knoflook en 25 gr boter in een kleine Pyrex®-casserole. Dek de schaal af en plaats hem ca. 3 minuten op de ovenbodem op **1000 W** of tot de uien zacht zijn.
2. Schep de kippenlevers en de oregano in het uienmengsel. Dek de schaal af en kook 5-7 minuten op **1000 W**. Roer tussendoor eenmaal om. NB: lever kan tijdens het koken een ploffend geluid maken.
3. Laat het mengsel 5 minuten afkoelen en pureer het vervolgens samen met de vermout, peper en zout in een blender tot een glad mengsel.
4. Schep het in een serveerschaal en strijk de bovenkant glad. Smelt 50 gr boter in een kleine kom 30-40 seconden op **1000 W**. Schep het sediment eraf en giet dit over de paté. Leg de citroenschijfjes en olijven er snel bovenop en koel de paté alvorens deze gegarneerd met peterselle en Italiaanse soepstengels of Melba toast te serveren.

Krab met avocado en bladerdeeg

Ingrediënten

2 personen

5 gr boter
snuffe zout
2,5 gr paprikapoeder
300 gr bladerdeeg
1 limoen, geraspte schil en sap
5 ml honing
zout en peper
30 ml olijfolie
1 rijpe avocado
1 grapefruit
100 gr krabvlees
Garnering:
1 stengel dille

Schaal: 2 x middelgrote Pyrex®-kommen

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Meng de boter met het snuffe zout en het paprikapoeder en smelt het 30 seconden op **1000 W**. Verwarm de oven voor op **Convectie 200°C**. Bestrijk het bladerdeeg met gesmolten boter en snijd het in de lengterichting doormidden en daarna beide stroken in 3 even grote stukken. Leg daarna de stukken deeg op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en bak het 11 minuten op **200°C**.
2. Maak de vinaigrette door het rasp en sap van de limoen in een kom te mengen met de honing, het zout, de peper en de olijfolie. Snij de avocado in tweeën en verwijder de pit. Schil de avocado en snijd hem in kleine blokjes. Meng de avocado met de vinaigrette en zet dit apart.
3. Schil de grapefruit en snij het vruchtvlees eruit. Was de dille, schud het droog en pluk de toppen eraf. Leg op de bladerdeeg een laag avocadosalade, krabvlees en grapefruit en garneer met dille.

Viscurry met kokosmelk

ingrediënten

4 personen

1 ui, gesnipperd
1 rode paprika, ontzaad, gehakt
200 ml kokosmelk
1 tomaat, gepeld, gehakt
15 ml kerriepasta
sap van een ½ citroen
600 gr koolvis, in grote brokken
gesneden
zout en peper

Schaal: 1 x Pyrex®-schaal,
diameter 22 cm

Accessoire: geen

1. Bak de ui met de paprika in de afgedekte Pyrex®-schaal gedurende 4-5 minuten op de bodem van de oven **1000 W**. Voeg de kokosmelk, de kerriepasta en het citroensap toe.
2. Bak gedurende 3 minuten op **1000 W** en voeg vervolgens de vis toe. Dek af en kook 6-7 minuten op **1000 W**, halverwege de bereidingstijd doorroeren. Breng op smaak met zout en peper alvorens het op te dienen.

Provençaalse visfilets

ingrediënten

4 personen

4 zalmdilets (800 gr)
zout en peper
olijfolie
4 tomaten, in plakjes gesneden
Provençaalse kruiden
1 courgette, in plakjes gesneden
12 zwarte olijven

Schaal: 1 x ondiepe Pyrex®-schaal

Accessoire: geen

Vul het waterreservoir

1. Was en droog de visfilets. Besprenkel met zout, peper en olie. Doe de vis en groenten in een ondiepe Pyrex®-schaal en besprenkel met olijfolie en Provençaalse kruiden. Plaats de kom op de ovenbodem en kook het 20 minuten op **Combi 1**. Voeg vlak voor het einde van de bereidingstijd de olijven aan het gerecht toe.

Bouillabaisse

ingrediënten

6 personen

75 ml olijfolie
30 ml tomatenpuree
2 uien, gesnipperd
1 grote prei, in plakjes gesneden
4 teentjes knoflook, geplet
225 gr tomaten, ontveld en in vieren
1,2 liter visbouillon
150 ml droge witte wijn
4 takjes tijm
zout en peper
1 sinaasappelschil, in stukjes gesneden
4 saffraandraadjes
5 ml chilisaus
450 gr kabeljauw, schelvis of koolvis, ontveld en in grote stukken gesneden
450 gr gemende schelp- en schaaldieren
4 grote verse garnalen
Garnering:
bosje dille

Schaal: 1 x Pyrex®-casserole van
3 liter met deksel

Accessoire: geen

1. Doe de olie en tomatenpuree in een Pyrex® casserole, dek deze af en verwarm hem op de ovenbodem 1 minuut op **1000 W**. Roer het goed door.
2. Voeg de uien en prei toe, bak 3-4 minuten op **1000 W** of totdat ze zacht zijn. Voeg de knoflook, tomaten, bouillon, wijn, tijm, zout, peper, sinaasappelschil, saffraan en chilisaus toe. Verwarm dit 3-4 minuten op **1000 W**.
3. Voeg de vis aan de tomatensaus toe. Dek de schaal af en kook dit 3-4 minuten op de ovenbodem op **1000 W** of tot de vis gaar is.
4. Voeg de gemengde zeevruchten en de garnalen toe en verwarm alles nogmaals 2-3 minuten op **1000 W** of tot het warm is. Let erop dat de vis niet te gaar wordt. Verwijder de tijm. Serveer gegarneerd met dille.

Kabeljauwpakketjes met bulgur en gekruide pilav

ingrediënten

4 personen

280 gr gemengde Aziatische groenten, zoals paksoi en Chinese kool, gehakt
 4 kabeljauwfilets
 ½ sinaasappel, uitgeperst, met wat geraspte schil
 45 gr basilicum, gesnipperd
 2 teentjes knoflook, fijngehakt
 120 ml droge witte wijn
 15 ml olijfolie
 1 wortel, in dunne strookjes gesneden
 ½ venkel, in dunne plakjes gesneden
 zout en peper
Pilav
 200 gr bulgur
 15 ml olijfolie
 sap van een ½ citroen
 1 teentje knoflook, geplet
 30 gr basilicum, gesnipperd
 30 gr koriander, gehakt
 3 bosuitjes, gesneden

Schaal: 1 x ondiepe Pyrex®-schaal

Accessoire: Glazen plateau

Vul het waterreservoir

1. Knip 4 vierkante stukken bakpapier van 30 cm. Leg een kwart van de gehakte Aziatische groenten in het midden van elk stuk bakpapier. Bedek met kabeljauwfilets en besprenkel met geraspte sinaasappelschil, sap, basilicum, knoflook, wijn, olie, wortel en venkel en breng op smaak zout en peper. Vouw het papier om een pakketje te maken met weinig lucht, zodat de ingrediënten kunnen stomen, en verdraai de randen om ze af te dichten.
2. Leg de pakketjes op het glazen plateau op de ovenbodem. Bak ze op **Stoom 1**. De baktijd van is 30-40 minuten; de oven kan uitsluitend worden ingesteld op een maximale baktijd van 30 minuten. Stel de tijd na 30 minuten opnieuw in en vul het waterreservoir bij. Open een van de pakketjes om te controleren of de vis gaar is. Het visvlees moet makkelijk loskomen.
3. Doe de bulgur met 800 ml kokend water in een ondiepe schaal. Leg ze op de ovenbodem. Controleer het waterniveau in het reservoir en kook 8-12 minuten op **Combi 1** of tot de bulgur beetgaar is. Laat de bulgur zo nodig uitlekken.
4. Roer met een vork door de gekookte bulgur en vermeng de olijfolie, citroensap, knoflook, basilicum, koriander en bosuitjes met de bulgur. Breng op smaak met zout en peper.

Gestoomde mosselen met knoflook

ingrediënten

2 personen

900 gr mosselen
 150 ml droge witte wijn
 1 ui, gesnipperd
 2 teentjes knoflook, geplet
 150 ml droge witte wijn
 1 bosje bladpeterselie, fijngehakt

Schaal: 1 x grote, rechthoekige Pyrex®-schaal

Accessoire: Bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Borstel de mosselen schoon, trek de baarden eraf en gooi gebroken of open schelpen weg. Doe de olie, ui en knoflook in een rechthoekige Pyrex®-schaal en bedek met plastic folie waarin gaatjes zijn geprikt. Zet de pan op de bodem en kook het 2 minuten op **1000 W**.
2. Voeg de wijn toe en kook 3 minuten op **1000 W**.
3. Voeg de mosselen toe en kook 8-10 minuten op het bakrooster op het onderste niveau op **Stoom 1**.
4. Gooi ongeopende schelpen weg. Voeg de peterselie toe, roer alles goed door elkaar en serveer.

Gestoomde Chinese knoflookgarnalen

ingrediënten

4 personen

20 (240 gr) grote, rauwe tiggarnalen
 30 ml lichte sojasaus
 5 teentjes knoflook, geplet
 1 tl brandewijn

Schaal: 1 x mengkom,

1 x grote ondiepe Pyrex®-schaal

Accessoire: geen

Vul het waterreservoir

1. Spoel de garnalen grondig af. Meng de sojasaus, knoflook en brandewijn. Schik de garnalen in een ondiepe schaal en bedek ze met het sojasausmengsel. Kook 12-17 minuten op de bodem van de oven op **Stoom 1** totdat ze ondoorzichtig zijn geworden. Warm opdienen.

Zalmmoten met mosterdkorrels

ingrediënten

4 personen

500 gr zalmfilet zonder vel in 4 moten gesneden
3 sjalotjes, fijngehakt
40 gr boter
15 ml grove mosterd
30 ml room
100 ml witte wijn
15 ml maïzena
zout en peper

Schaal: 1 x kom,
1 x serveerschaal met een diameter van 28 cm

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat, bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Leg de zalm op het bakrooster binnen de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Kook 12-13 minuten op **Stoom 1**. Controleer of de zalmmoten geheel gaar zijn, dek ze af met een stuk aluminiumfolie en laat ze tenminste 3 minuten rusten.
2. Laat de sjalotjes 2 minuten op **1000 W** afgedekt slinken in boter op de bodem van de oven. Voeg de mosterd en room toe. Voeg langzaam wat wijn toe aan de maïzena totdat het goed vermengd is en voeg dit toe aan het uienmengsel. Breng op smaak met zout en peper. Kook ze afgedekt met doorgeprikt plastic folie 2-3 minuten op **1000 W**. Overgiet de zalmmoten met deze saus en dien ze op.

Gebakken kabeljauw met pesto

ingrediënten

4 personen

1 aubergine, in blokjes
1 rode ui, gesnipperd
1 oranje paprika, in stukken gesneden
1 courgette, in plakjes gesneden
30 ml olie
2 citroenen
zout en peper
4 x 175 gr kabeljauwfilets
60 ml pesto
250 gr cherrytomaten

Schaal: 1 x grote ondiepe Pyrex® schaal

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 200 °C**. Verspreid de aubergine, rode ui, paprika, courgette, olijfolie en het sap van 1 citroen over de geëmailleerde bakplaat. Breng op smaak met peper en schud het goed zodat het overal op komt. Rooster 20 minuten op **Convectie 200 °C** op het middelste niveau.
2. Snijd ondertussen de andere citroen in dunne schijfjes. Smeer de bovenzijde van elke kabeljauwfilet in met pesto en leg de schijfjes citroen erop.
3. Haal de geëmailleerde bakplaat staanuit de oven, voeg de tomaten toe en leg de kabeljauw bovenop de groenten. Bak het nog eens 15 minuten op **Convectie 200 °C** tot de vis door en door gaar is.

Gestoomde forel op z'n Thais

ingrediënten

2 personen

2 forelfilets van ongeveer 140 gr per stuk
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1-2 kleine chilipepers, fijngehakt
1 limoen, geraspte schil en sap
4 bosuitjes, fijngesneden
30 ml lichte sojasaus

Schaal: Ondiepe Pyrex®-schaal

Accessoire: Bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Leg de visfilets in de Pyrex®-schaal en verdeel de resterende ingrediënten over de vis.
2. Plaats de schaal op het middelste niveau en kook 7 minuten op **Combi 1** of tot de vis door en door gaar is. Serveren met rijst.

Quiche lorraine

ingrediënten

4 personen

100 gr gerookt spek
300 gr kruimeldeeg
100 gr gruyère, geraspt
150 ml melk
3 eieren
150 ml room
zout en peper
geraspte nootmuskaat

Schaal: 1 x bord

1 x taartvorm, diameter 23 cm

Accessoire: Bakrooster

1. Snijd het spek in kleine blokjes. Plaats het op een afgedekt bord op de bodem van de oven en bak 1 minuut op **1000 W**. Giet af en laat uitlekken.
2. Bekleed de vlaavorm met het deeg. Leg het spek en de geraspte gruyère op de deegbodem. Meng melk, zout en peper, eieren, room en geraspte nootmuskaat met een elektrische garde. Giet het mengsel in de schaal. Bak 35 minuten op het bakrooster op het onderste niveau op **Combi 11**.

Croque Monsieur

ingrediënten

2 personen

4 sneetjes brood met boter
5 ml dijonmosterd
2 plakken gerookte ham
100 gr kaas, in plakjes

Accessoire: Bakrooster

1. Verwarm de grill voor op **Grill 1**. Bak het brood met de beboterde zijde naar boven op het rooster op het bovenste niveau 3-4 minuten op **Grill 1** of tot het goudbruin is.
2. Bestrijk de niet-geroosterde zijde van 2 sneetjes brood met mosterd en beleg deze met ham en kaas. Leg de andere sneetjes er bovenop, met de gebruiende zijde naar boven. Zet het weer op het bakrooster op het bovenste niveau en kook 1-2 minuten op **Combi 5** gedurende of tot de kaas gesmolten is.

Hongaarse goulash

ingrediënten

4 personen

700 gr sudderlappen, in blokjes gesneden
50 gr gekruide bloem
1 grote ui
1 rode paprika, ontzaad en in blokjes gesneden
400 gr tomatenblokjes uit blik
175 gr champignons
600 ml hete runderbouillon
45 ml tomatenpuree
30 gr paprikapoeder
5 gr suiker
60 ml zure room

Schaal: 1 x grote Pyrex®
casserole met deksel

Accessoire: geen

1. Wentel het vlees door de bloem. Doe alle ingrediënten behalve de zure room in de casserole.
2. Dek af, plaats op de bodem van de oven en kook op 40-50 minuten op **440 W** of tot het vlees gaar is. Neem de casserole uit de magnetron en roer de zure room direct door de goulash.

Lasagne

ingrediënten

4 personen

Vleessaus:

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geplet
5 ml olie
400 gr tomatenblokjes in blik
150 ml rode wijn
30 ml tomatenpuree
5 ml gemengde kruiden
500 gr gehakt
zout en peper

Lasagne

1 pakje
Bechamelsaus (zie pagina 64)
100 gr geraspte kaas
5 ml mosterd,
zout en peper
250 gr verse lasagnebladen
50 gr parmezaan, geraspt

Schaal: 1 x grote Pyrex® casserole met deksel,
1 x grote rechthoekige Pyrex®-schaal

Accessoire: geen

1. Doe de ui, knoflook en olie in de casserole. Zet de pan op de bodem en verwarm 3 minuten op **600 W**. Voeg alle overige ingrediënten voor de vleessaus toe. Roer alles goed door elkaar.
2. Dek de schaal af en kook 10 minuten op **1000 W**. Kook vervolgens 15-20 minuten op **600 W** of tot alles gaar is.
3. Voeg de mosterd en geraspte kaas aan de bechamelsaus toe. Bedek de bodem van de schaal met een laag bechamelsaus, dan een laag lasagne en vervolgens een laag hete vleessaus. Bouw de lasagne in lagen op door een laag lasagnebladen af te wisselen met een laag vleessaus en eindig met een laag bechamelsaus. Bestrooi met parmezaan.
4. Zet het op de ovenbodem en kook 10 minuten op **Combi 4**. Dan nog 3-5 minuten op **Grill 1** of tot de lasagne goudbruin is.

Varkensvlees met linzen

ingrediënten

4 personen

250 gr bruine linzen
1 grote ui, gesnipperd
4 plakjes gerookt spek, in blokjes
snuffe tijm
1 bouillonblokje
4 gerookte worstjes
zout en peper

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: geen

1. Week de linzen: bedek ze met koud water, plaats de schaal op de ovenbodem, kook 7-8 minuten op **1000 W**, giet ze af en laat ze afkoelen.
2. Doe ze met de gesnipperde ui, de spekblokjes, het snuffe tijm en het bouillonblokje in de casserole. Voeg water bij zodat de ingrediënten onderstaan. Kook 12 minuten afgedekt op **1000 W** en vervolgens 40-50 minuten op **300 W**. Voeg 20 minuten voor het einde van de bereidingstijd de gerookte worstjes toe. Breng voor het opdienen op smaak met zout en peper.

Griekse lamsstoofschotel

ingrediënten

4 personen

700 gr lamsfilet, in stukken
2 uien, gesnipperd
1 rode chilipeper
2 teentjes knoflook, geplet
1 takje rozemarijn
275 ml witte wijn
400 gr tomatenblokjes uit blik
45 ml gesneden zwarte olijven
100 gr linguine, in stukjes gebroken
150 gr fetakaas, in blokjes
15 gr gehakte verse munt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: Bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Doe de lamsfilet en de ui in de casserole, zonder deze af te dekken. Bak 10 minuten op het bakrooster op het onderste niveau op **Combi 1**.
2. Snijd de chilipeper in de lengte in tot 1 cm van de bovenkant en verwijder de zaden. Zo wordt de stoofschotel lekker pittig maar niet te heet.
3. Voeg de chilipeper, knoflook, rozemarijn, wijn en tomatenblokjes toe en dek af. Bak 40 minuten op de ovenbodem op **440 W** en roer halverwege om.
4. Voeg de zwarte olijven en de linguine toe en laat het gerecht nog 15 minuten garen op **440 W** of tot de linguine gaar is.
5. Verwijder de chilipeper en de rozemarijn. Roer voor het opdienen de blokjes fetakaas en munt door de stoofschotel.

Coq au Vin

ingrediënten

4 personen

100 gr doorregen spek
5 ml gemengde kruiden
1 teentje knoflook, geplet
4 porties kip van ongeveer
1,2 kg in totaalgewicht, ontveld
zout en peper
100 gr champignons
300 gr hele sjalotten
30 ml brandewijn
275 ml rode wijn
150 ml kippenbouillon
maïzena om te binden
peterselie, gehakt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole
met deksel

Accessoire: geen

1. Doe het spek, de kruiden en knoflook in de casserole. Zet de pan op de bodem en kook het 2 minuten op **1000 W**.
2. Doe de overige ingrediënten in de casserole en dek deze af. Zet het op de ovenbodem en kook 1 uur en 30 minuten op **Combi 11** of tot ze gaar zijn. Schep overtollig vet eraf. Meng wat maïzena met water om de saus te binden. Besprenkel met de gehakte peterselie.

Thaise rundvleescurry

ingrediënten

4 personen

1 bosje bosuitjes, in de lengte
doorgesneden en gesnipperd
450 gr lendebeefstuk, dun
in plakjes gesneden
100 gr jonge mais
100 gr okra, in plakjes gesneden
200 gr pot Thaise currysaus
250 ml runderbouillon

Schaal: 1 x middelgrote Pyrex®-
casserole

Accessoire: geen

1. Plaats alle ingrediënten in de casserole, maar bewaar een paar bosuitjes om te garneren. Dek de schaal af en kook hem 45 minuten tot 1 uur op de ovenbodem op **Combi 11** of tot ze zacht zijn. Garneer met bosuitjes.

Gestoomde kip met citroen en tijm

ingrediënten

4-5 personen

2 citroenen, in dunne schijfjes
1 bosje tijm
4 kipfilets
zout en peper
6 teentjes knoflook, gepeld
200 ml natuurlijke yoghurt
15 ml honing
5 ml dijonmosterd
Zout, peper
2 kleine courgettes, in dikke plakken
Broccoli, in kleine roosjes gesneden

Schaal: 2 x kleine kommen

Accessoire: Rooster, geëmailleerde
bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Leg de gesneden citroenen op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat en besprenkel ze met de tijm.
2. Plaats de kipfilets tussen twee vel plastic folie en sla erop met een vleeshamer of deegroller totdat ze dun zijn. Verwijder de plastic folie en leg de kip op de citroen en tijm.
3. Doe de hele knoflooktenen, het zout en de peper en fijngehakte tijm in een kleine kom en meng het door elkaar. Schep het mengsel over de kip. Bak de kip 20 minuten op **Stoom 1** op het middelste niveau.
4. Yoghurdressing maken Plet 2-3 gestoomde teentjes knoflook (zoals hierboven bereid) in een kleine kom. Doe yoghurt, honing en mosterd erbij en roer alles goed door. Serveer de dressing bij de kip. Serveer met gestoomde broccoli en courgettes.

Gestoomde kip en noedels

ingrediënten

4 personen

2 grote kipfilets
zout en peper
45 gr gehakte verse koriander
2,5 cm gember, in strookjes
gesneden
6-8 bosuitjes, fijngesneden
2 teentjes knoflook, gepeld en geplet
1 rode chilipeper, fijngehakt
50 ml lichte sojasaus
30 ml rijstazijn
5 gr zachte bruine suiker
30 ml arachideolie
15 ml plantaardige olie
5 ml sesamololie
200 gr eiernoedels

Schaal: 2 x kleine Pyrex®-kommen
1 x grote Pyrex®-kom

Accessoire: Rooster, geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Plaats de kipfilets tussen twee vel plastic folie en sla erop met een vleeshamer of deegroller totdat ze dun zijn. Verwijder het huishoudfolie, leg de kipfilets op de rooster binnen de geëmailleerde bakplaat breng ze op smaak met zout en peper. Kook 15-20 minuten op het middelste niveau op **Stoom 1** of tot de kip gaar is.
2. Doe de gehakte koriander, gember, bosuitjes, geplette knoflook, rode chilipeper, sojasaus, rijstazijn en zachte bruine suiker in een kom en meng alles goed door elkaar.
3. Doe de drie verschillende oliesoorten in een kom en verwarm dit op 1 minuut en 30 seconden op de ovenbodem op **600 W**.
4. Giet dit over het mengsel met de bosuitjes en roer het door elkaar.
5. Doe de noedels in een grote kom en bedek ze met kokend water. Kook 8 minuten op de ovenbodem op **Stoom 1**. Giet af en laat uitlekken.
6. Serveer de gekookte noedels in een ondiepe schaal. Snij de gekookte kip en schijfjes, schep het mengsel met de bosuitjes erover en sprenkel vervolgens de sappen uit de kom erover.

Gelaagde kip

ingrediënten

4 personen

2 kipfilets zonder bot en vel
15 ml citroensap
5 gr verse tijm
7,5 ml olijfolie
zout en peper
375 gr kant-en-klaar bladerdeeg
125 gr pot rode paprika's, afgegoten
100 gr rijpe brie
1 ei, glanzend geklopt
30 gr geraspte verse parmezaan

Schaal: 1 x ondiepe Pyrex®-schaal

Accessoire: Glazen plateau, bakrooster, geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Snijd de kipfilets in repen, leg de kiprepen tussen plasticfolie en rol ze plat met een deegroller. Leg de kiprepen in een ondiepe schaal, besprenkel ze met het citroensap en de olijfolie en bestrooi ze met tijm, zout en peper. Laat de kiprepen een paar uur in de koelkast marineren.
2. Leg de kip op het glazen plateau op het bakrooster op het middelste niveau. Kook 10 minuten op **Combi 1**. Neem de kiprepen van de bakplaat en laat ze een beetje afkoelen.
3. Rol het deeg uit tot een vierkant van 25 x 25 cm. Leg de helft van de kip in het midden van het deeg, zodat ze een derde deel van het deeg bedekken. Leg de helft van de paprika's op de kip, daarop de brie, dan de resterende paprika's en tot slot de rest van de kiprepen.
4. Bestrijk de randen van het deeg met het geklopte ei, vouw de twee lange randen over de vulling dicht en druk alle randen stevig aan zodat het deeg goed is gesloten. Maak ribbels in de randen met behulp van een vork.
5. Verwarm de magnetron voor op **Convectie 200 °C**. Leg het deeg op de geëmailleerde bakplaat en bestrijk het met het geklopte ei. Bestrooi met parmezaankaas. Bak het gerecht 15-20 minuten op **Convectie 200 °C** op het onderste niveau tot het deeg knapperig en goudbruin is.

Aardappelen dauphinoise

ingrediënten

4-6 personen

1 teentje knoflook, gehalveerd
700 gr aardappelen, in dunne schijfjes gesneden
zout en peper
snufje nootmuskaat
150 ml room
25 gr boter

Schaal: 1 x ondiepe schaal

Accessoire: Bakrooster

1. Wrijf de binnenkant van de schaal in met de halve knoflookteentjes en gooi de knoflook daarna weg.
2. Leg de aardappelen in laagjes in de schaal en strooi tussen ieder laagje wat zout, peper en nootmuskaat. Giet de room er gelijkmatig overheen en bestrooi met een paar klontjes boter.
3. Plaats de schaal op het middelste niveau en kook 30 minuten op **Combi 10** of tot de aardappelen gaar zijn.

Ratatouille

ingrediënten

4 personen

1 aubergine, in plakjes gesneden
1 ui, in ringen gesneden
30 ml olijfolie
1 teentje knoflook, geschild en geplet
1 courgette, in plakjes gesneden
1 groene peper, ontzaad en in plakjes gesneden
400 gr tomatenblokjes in blik
15 ml gemengde kruiden
zout en peper

Schaal: 1 x Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: geen

Vul het waterreservoir

1. Doe alle ingrediënten in een Pyrex® casserole. Dek af en kook 20-25 minuten op de ovenbodem op **Combi 1** of tot de groenten zacht zijn. Roer het gerecht halverwege de bereidingstijd een keer door.

Vegetarische couscous

ingrediënten

4 personen

1 grote ui, in ringen gesneden
225 gr courgettes, in dikke plakken
225 gr doperwtten
225 gr wortels, grof gesneden
1 kleine bloemkool, in roosjes gebroken
350 gr couscous
400 gr kikkererwtten, uitgelekt
5 ml kurkuma (geelwortel)
3 ml kaneel
zout
1 teentje knoflook, geplet
300 ml hete groentebouillon

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole

Accessoire: geen

Vul het waterreservoir

1. Doe alle groenten in een grote schaal en bak ze 20-30 minuten op de ovenbodem op **Stoom 1** of tot de groenten zacht zijn.
2. Doe de couscous, kikkererwtten, kruiden, het zout en de knoflook in een grote kom. Giet de bouillon over het couscousmengsel en kook 10 minuten op **Combi 1**. Schep de korrels met een vork los en serveer met de groenten.

Gestoomde wortels met sinaasappel, komijn en tijm

ingrediënten

4-5 personen

1 snufje suiker
 ¼ sinaasappel, fijn geraspte schil
 1 snufje komijnzaad
 15 ml tijm
 60 gr ongezouten zachte boter
 500 gr wortels

Schaal: geen

Accessoire: Rooster, geëmailleerde bakplaat, bakrooster, glazen plateau

Vul het waterreservoir

1. Gebruik een vijzel om de suiker, geraspte schil, komijnzaad en tijm gezamenlijk te vermalen. Voeg de boter toe en meng alles goed. Schep het mengsel op een stuk bakpapier en maak er een rol van. Draai beide uiteinden stevig dicht. Leg de rol in koelkast om steviger te worden.
2. Was en schil de wortels en snij ze in schijfjes. Doe de helft van de schijfjes wortel op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Leg de rest van de wortels op het glazen plateau op het bakrooster en zet dit op het bovenste niveau. Kook 18 minuten op **Stoom 1**, tot de wortels zacht zijn. Snij de gekruide boter en serveer de wortels met daarop de gesmolten boter.

Gestoomde courgettes met tomaten en chilipeper

ingrediënten

4-5 personen

1 teentje knoflook, gehakt
 ½ rode chilipeper, ontsaad en fijngehakt
 2 zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt en fijngehakt
 60 gr ongezouten boter
 600 gr courgettes

Schaal: geen

Accessoire: Rooster, geëmailleerde bakplaat, bakrooster, glazen plateau

Vul het waterreservoir

1. Vermaal de knoflook, chilipeper en zongedroogde tomaten met de vijzel tot een pasta. Voeg de boter toe en vermeng alles goed. Schep het mengsel op een stuk bakpapier en maak er een rol van. Draai beide uiteinden stevig dicht. Leg de rol in koelkast om steviger te worden.
2. Was de courgettes en snij ze in plakjes. Doe de helft van de courgettes op het rooster in de emaille bakplaat en plaats deze op het onderste niveau. Kook 16-17 minuten op **Stoom 1**, tot ze zacht zijn. Snij de gekruide boter en serveer de courgettes met daarop de gesmolten boter.

Gestoomde peultjes met citroenboter

ingrediënten

4-5 personen

½ citroen, fijn geraspte schil
 15 ml citroensap
 zout en peper
 60 gr ongezouten boter
 300 gr peultjes

Schaal: geen

Accessoire: Rooster, geëmailleerde bakplaat, bakrooster, glazen plateau

Vul het waterreservoir

1. Meng alle ingrediënten behalve de peultjes door elkaar. Schep het mengsel op een stuk bakpapier en rol het in een koker. Verdraai de uiteinden om de koker af te sluiten. Leg de rol in koelkast om steviger te worden.
2. Was en dop de peultjes en doe de helft op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Leg de rest van de peultjes op het glazen plateau op het bakrooster op het bovenste niveau. Kook 13 minuten op **Stoom 1**, tot ze zacht zijn. Snij de gekruide boter en serveer de peultjes met daarop de gesmolten boter.

Kokosrijst

ingrediënten

4 personen

15 ml olie
 2 groene chilipepers, ontsaad en fijngehakt
 1 teentje knoflook, geplet
 1 ui, gesnipperd
 225 gr snelkookrijst, goed gespoeld
 600 ml kokend gezouten water
 50 gr kokosroom

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom

Accessoire: Geen

Vul het waterreservoir

1. Doe de olie, chilipepers, knoflook en ui in de Pyrex®-kom. Kook 3-4 minuten op de bodem van de oven op **Combi 1**. Voeg de rijst, het gezouten water en de kokos toe.
2. Dek af en kook 20-30 minuten op **440 W** of tot het vocht is opgenomen.

Plaatcake van wortel en kikkererwten

ingrediënten

4 personen

2 x 400 gr kikkererwten uit blik,
uitgelekt
450 gr wortels
30 ml olijfolie
5 gr cayennepeper
5 gr komijn
5 gr komijnzaad
2 teentjes knoflook, geplet

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Verwarm de oven op **Convectie 220 °C**. Kiep de kikkererwten op de geëmailleerde bakplaat. Schil de wortels en snij ze over de lengte en leg ze dan ook op de geëmailleerde bakplaat.
2. Besprenkel met olijfolie en schud een keer zodat het overal op zit. Strooi de kruiden over de kikkererwten en wortels, samen met de geplette knoflook. Breng op smaak met zout en peper.
3. Kook 30-35 minuten op **Convectie 220 °C** op het onderste niveau, tot de wortels zacht zijn.

Wortelhoemoes

ingrediënten

5 gr komijnzaad
5 gr gemalen koriander
30 ml olijfolie
5 ml honing
700 gr wortels, geschild en gehakt
2 teentjes knoflook
sap van een ½ citroen
sap van 1 sinaasappel
60 ml tahin
2 gr zout

Schaal: 1 x kleine kom

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Verwarm de magnetron voor op **Convectie 200 °C**.
2. Meng de kruiden, olie en honing in een kleine kom. Leg de wortels en knoflook op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Voeg het kruidenmengsel toe en schud het door elkaar. Kook het 20-25 minuten tot de wortels zacht zijn.
3. Kiep de hete wortels in de kom van een keukenmachine en voeg de rest van de ingrediënten toe. Mix het goed tot een gladde pasta.
4. Laat het afkoelen en serveer een beetje warm of gekoeld.

Tabouleh van quinoa met munt

ingrediënten

6-8 personen

300 gr quinoa
2 courgettes, fijngehakt
300 gr diepvrieserwten
1 bosje munt
100 ml olijfolie
sap van 2 citroenen
zout en peper

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom

1 x middelgrote Pyrex®-kom

Accessoire: geen

1. Maak dit gerecht een dag van tevoren klaar. Doe de quinoa in de grote Pyrex®-kom en kook het in tweemaal zoveel heet water met zout, eerst 5 minuten op de ovenbodem op **1000 W** en dan circa 10-15 minuten op **300 W**.
2. Giet af en laat afkoelen. Doe de courgetteblokjes en de diepvrieserwten in een kom, voeg 100 ml water toe tot de groenten onderstaan en kook circa 6-8 minuten op **1000 W**. Giet ze goed af en laat ze afkoelen.
3. Pluk de muntblaadjes van de steeltjes en meng ze met de olijfolie en het citroensap. Voeg dit mengsel, de quinoa en de groenten samen en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper en laat de tabbouleh enkele uren rusten alvorens deze op te dienen.

Zoete aardappelchips met tomatensaus

ingrediënten

2 personen

2 zoete aardappelen
snuffe zout
30 ml olijfolie

Saus:

100 gr tomatenblokjes uit blik
30 ml honing
snuffe zout
mespunt peper
5 gr chilipoeder
Het sap en de schil van 1 limoen

Schaal: 1 x middelgrote
Pyrex®-kom

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Was en droog de zoete aardappelen, snijd ze in schijfjes van 3 mm dik, besprenkel met zout en olie.
2. Verwarm de oven op **Convectie 220 °C**. Verspreid de zoete aardappel over de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Kook 5-8 minuten op **Convectie 220 °C**, keer om en zet opnieuw 5-8 minuten in de oven.
3. De saus maken. Meng de gehakte tomaten met de honing, het zout, de peper en de chilipoeder. Voeg het sap en de schil van de limoen aan de tomaten toe. Serveer met zoete aardappelchips.

Biryani met bloemkool en cashewnoten

Ingrediënten

4 personen

1 kleine bloemkool, gehakt
15 ml olijfolie
1 ui, in ringen gesneden
3 teentjes knoflook, geplet
25 gr gember, geschild en geraspt
45 gr madras currypasta
250 gr basmatirijst
500 ml hete groentebouillon
200 gr babyspinazie
zout en peper
50 gr cashewnoten
45 ml korianderblaadjes, grof gehakt

Schaal: 2 x Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: geen

1. Doe de bloemkool en 1,5 liter kokend water in een Pyrex®-casserole met deksel. Kook 5 minuten op **1000 W**. Laat ze uitlekken en zet ze apart.
2. Verhit de olie en uien in een grote Pyrex®-casserole met deksel 3 minuten op **1000 W**. Roer de knoflook, gember en currypasta erdoor. Verwarm nog eens 2-3 minuten, voeg de rijst toe en roer door.
3. Voeg de gekookte bloemkool toe en giet de hete bouillon erover. Kook 15 minuten op **1000 W** tot de rijst en bloemkool zacht zijn. Voeg de spinaziebladen toe en laat het 2-3 minuten rusten tot de spinazie geslonken is.
4. Kruid naar smaak, voeg de cashewnoten en koriander toe en roer door tot alles goed vermengd is.

Nacho's met pulled jackfruit

Ingrediënten

4 personen

30 ml ketchup
30 ml azijn
15 ml sojasaus
410 gr jackfruit in blik, uitgelekt
425 gr zwarte bonen in blik, uitgelekt
15 ml limoensap
8 volkoren wraps
10 ml olie
2 avocado's, geschild, ontpit en grof gehakt
90 ml zuivelvrije yoghurt
75 gr veganistische kaas, geraspt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom,
1 x groot plat bord

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Meng de ketchup, azijn, sojassaus en jackfruit in een grote Pyrex®-kom. Kook 10 minuten op **1000 W**. Meng ondertussen in een andere kom de zwarte bonen met het limoensap.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 180°C**. Snijd voor de nacho's elke wrap in 8 driehoekjes. Smeer de driehoekjes helemaal in met olie, verwarm de helft 10-15 minuten in de oven op de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Herhaal dit met de andere helft.
3. Serveer de nacho's verspreid over een groot plat bord. Schep er volle lepels gekookt jackfruit en zwarte bonensaus. Maak het af met de avocado, yoghurt en kaas.

Vegetarisch gerecht met gyoza

Ingrediënten

4 personen

1 bosje bosuitjes, fijngesneden
15 ml olijfolie
1 liter groentebouillon
1 rode peper, ontsaad en fijngemaakt
1 bosje verse koriander, gehakt
45 ml misopasta
15 ml sojasaus
16 diepgevroren groentegyoza
125 gr diepgevroren sojabonen
275 gr verse rijstnoedels

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: geen

1. Doe de ui, olie, bouillon, chilipeper en koriander in een grote Pyrex®-casserole met deksel. Kook 5 minuten op **1000 W**.
2. Roer de misopasta, sojasaus en sojabonen erdoor. Kook 5 minuten op **1000 W**.
3. Voeg de rijstnoedels toe en verwarm het nog eens 2 minuten.

Veganistische brownies

ingrediënten

200 gr pure chocolade, grof gehakt
5 gr koffiekorrels
80 gr veganistische margarine
125 gr bloem
250 gr lichtbruine basterdsuiker
50 gr cacaopoeder
2 gr bakpoeder
70 gr gemalen amandelen
snuffe zout
60 ml gedroogde kokosnoot
10 gr vanille-essence

Schaal: 2 x grote kommen.
1 x vierkante Pyrex®-schaal,
diameter 20 cm
Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Vet een vierkante Pyrex®-schaal met een diameter van 20 cm in en bekleeft hem.
2. Verwarm in een kom 120 gr chocola, koffie en margarine met 60 ml water 1 minuut op **1000 W**. Laat even afkoelen.
3. Verwarm de oven voor op **Convectie 170 °C**.
4. Doe de bloem, de suiker, het cacaopoeder, het bakpoeder, de gemalen amandelen en het zout in een grote kom. Roer eventuele klonten glad. Mix met de hand de droge ingrediënten door het gesmolten chocolademengsel en klof het glad en glanzend. Roer de gedroogde kokosnoot, de vanille-essence, de rest van de chocola en het bloemmengsel erdoor. Lepel het mengsel in de geprepareerde Pyrex®-schaal.
5. Bak 20 minuten op **Convectie 170 °C** met de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Laat de schaal volledig afkoelen, zet hem in de koelkast en snij hem in vierkantjes.

Kruimeltaart van flensjes

ingrediënten

6 personen

450 gr pruimen, gehalveerd en ontpit
90 ml ahornstroop
15 ml gemalen kaneel
15 ml vanille-essence
300 gr diepgevroren bessenmix
15 ml maizena
100 gr havermout
75 gr volkorenmeel
50 gr geschaafde amandelen
75 gr kokosolie

Schaal: 1 x grote casserole met
deksel, 1 x vierkante Pyrex®-schaal
met een diameter van 20 cm,
1 x grote kom
Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Doe de pruimen in een grote Pyrex®-casserole met deksel, met 30 ml water, 45 ml ahornstroop, 5 gr kaneel en 5 ml vanille-essence.
2. Dek af en kook 5 minuten op **1000 W**, tot ze zacht zijn. Voeg de bessen en maizena toe en roer alles goed door. Verwarm de oven voor op **Convectie 180 °C**.
3. Kiep het mengsel in een vierkante Pyrex®-schaal en zet hem op een geëmailleerde bakplaat. Meng in een grote kom met de inwrijfmethode de rest van de ahornstroop en vanille met de havermout, de maizena, amandelvlokken en kokosolie. Lepel het mengsel over het fruit heen en bak het 20 minuten op **Convectie 180 °C** op het middelste niveau.

In thee geweekte kikkererwten

ingrediënten

4 personen

60 ml plantaardige olie
10 ml komijnzaad
2 laurierblaadjes
2 kleine uien, gesnipperd
Een stuk gember van 5 cm,
geschild en geraspt
3 teentjes knoflook, geplet
10 gr gemalen komijn
10 gr gemalen koriander
10 gr gemalen kruidnagel
5 gr chilipoeder
5 gr gemalen kurkuma
400 gr tomatenblokjes in blik
400 gr x 2 blikken kikkererwten
60 ml sterke ontbijtthee
5 gr zout
5 gr basterdsuiker
200 gr spinazie, grof gehakt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole
met deksel
Accessoire: geen

1. Doe de plantaardige olie in een grote Pyrex®-casserole met deksel. Voeg het komijnzaad, de laurierblaadjes, ui, gember en knoflook toe en kook 6 minuten op **1000 W** tot de uien zacht en donkerbruin zijn.
2. Voeg de gemalen komijn, gemalen koriander en de gemalen kruidnagel toe en kook nog eens 2 minuten op **1000 W**. Voeg de chilipoeder, kurkuma, tomaten, kikkererwten, thee, het zout en de suiker toe. Kook 3 minuten op **1000 W**. Kook 15 minuten op **300 W** of tot het stevig en pittig is.
3. Maak het af door de spinazie voor het serveren de spinazie erdoor te roeren.

Zwitserse kaasflan

ingrediënten

6 personen

100 gr boter of margarine
200 gr bloem
water om te mengen

Vulling:

250 gr gruyèrekaas, geraspt
30 ml bloem
2 eieren
300 ml melk
60 ml witte wijn
1 teentje knoflook, geplet
3 gr selderijzout
nootmuskaat om te spreken

Schaal: 1 x ondiepe Pyrex®-schaal, diameter 23 mm, 1 x grote Pyrex®-kom

Accessoire: Bakrooster

1. Wrijf de boter in de bloem totdat het mengsel op broodkruimels lijkt. Voeg water toe om deeg te maken. Rol uit en bekleeft de schaal ermee. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem. Zet het 15 minuten in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 180 °C**. Bedek met bakpapier en bakbonen en bak 15-20 minuten op **Convectie 180 °C** op het bakrooster op het onderste niveau. Doe de geraspte kaas en de bloem in een plastic zak en schud deze goed.
3. Doe alle resterende ingrediënten in een grote kom. Voeg de kaas toe en roer alles goed door. Schenk het mengsel in de taartvorm en bestrooi met nootmuskaat. Bak 30 minuten op **Combi 10** of tot het gaar en bruin is.

Taartjes met kaas en rode pesto

ingrediënten

24 personen

300 gr kant-en-klaar
kruimeldeeg
90 gr rode pesto of zongedroogde
tomatenpuree
2 middelgrote tomaten,
geschild, ontdaad en gehakt
1 teentje knoflook, geplet
25 gr zwarte olijven, gehakt
125 gr fontina of
mozzarella, geraspt
25 gr parmezaan, geraspt
5 gr gedroogde oregano

Schaal: 2 x bakvormen (32 x 24 cm)

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat, bakrooster

1. Rol het kruimeldeeg uit tot een dikte van circa 3 mm en snijd hier met een deegsnijder 24 cirkels uit van 7,5 cm. Plaats in twee licht ingevette bakvormen. Zet de vorm 30 minuten in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 200 °C** met zowel de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau als het bakrooster op het bovenste niveau.
3. Meng in een kom de rode pesto, tomaten, knoflook, zwarte olijven en mozzarella. Vul de taartschelpjes met het mengsel. Strooi de parmezaan en oregano erover. Bak de taartjes 15-20 minuten op **Convectie 200 °C** of tot ze goudbruin zijn.

Risotto van muskaatpompoen en salie met spinazie

ingrediënten

4 personen

1 muskaatpompoen,
geschild en in stukken gesneden
15 ml olijfolie
1 ui, gesnipperd
40 gr boter
250 gr risottorijst
450 ml hete groentebouillon
15 gr salie
zout en peper
45 ml witte wijn
50 gr parmezaanse kaas, geraspt
130 gr spinazie

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole

Accessoire: Geëmailleerde bak-
plaat, bakrooster, glazen plateau
Vul het waterreservoir

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 220 °C**. Schud de pompoen door de olie, verspreid hem over de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Bak 35-40 minuten op **Convectie 220 °C**.
2. Doe de ui en boter in de casserole op de ovenbodem. Kook 6 minuten op **Combi 1**. Voeg de rijst en bouillon toe en kook 10 minuten op **1000 W**, roer door en zet nog eens 10 minuten in de oven op **1000 W**.
3. Roer de pompoen, salie, peper en zout naar smaak, wijn en parmezaanse kaas erdoor. Zet het weer op de ovenbodem, zonder afdekking. Leg de spinazie op het glazen plateau op het bakrooster op het bovenste niveau. Kook 4 minuten op **Combi 1**.

Enchilada's met bonen

ingrediënten

4 personen

1 ui, gesnipperd
260 gr wortels, geraspt
15 ml olijfolie
10 gr milde chilipoeder
5 gr gemalen komijn
400 gr ingeblikte gehakte tomaten, afgegoten
400 gr ingeblikte witte bonen in tomatensaus, afgegoten
400 gr gemengde bonen, gewassen en afgegoten
6 kleine tortilla's
200 gr magere yoghurt, naturel
50 gr harde kaas, geraspt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole met deksel

1 x vierkante Pyrex®-schaal, diameter 22 cm

Accessoire: Bakrooster

1. Bak de uien en wortels in de olijfolie in de afgedekte Pyrex®-casserole 5-6 minuten op de bodem van de oven op **1000 W**.
2. Roer het gerecht halverwege de bereidingstijd een keer door. Roer de chilipoeder en gemalen komijn erdoor. Bak 1 minuut op **1000 W**.
3. De tomatenblokjes en de bonen erdoor roeren. Dek af, laat 8-10 minuten koken op **1000 W**, en vervolgens nog 10 minuten op **300 W**; af en toe doorroeren. Strijk een dunne laag van het mengsel over de bodem van de vierkante Pyrex® schaal.
4. Vul iedere tortilla met een paar eetlepels van het mengsel, vouw de zijanten naar binnen en rol de tortilla dicht. Leg de tortilla's met de dichte zijde naar beneden in de schaal. Bedek de tortilla's met de rest van het mengsel. Meng de yoghurt en de geraspte kaas door elkaar en schep dit mengsel gelijkmatig over het gerecht.
5. Plaats de schaal op het bakrooster op het onderste en laat in 10-15 minuten bruin worden op **Grill 1**.

Risotto met eekhoorntjesbrood en basilicum

ingrediënten

4 personen

40 gr gedroogd eekhoorntjesbrood
1 ui, gesnipperd
250 gr risottorijst
50 gr boter
1 teentje knoflook, geplet
1 blokje groentebouillon
Basilicumblaadjes, fijngehakt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole
1 x Pyrex®-kom

Accessoire: Bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Laat het eekhoorntjesbrood ten minste 2 uur van tevoren inweken in 40 cl lauwwater. Meng de ui, rijst en boter in de Pyrex®-kom.
2. Kook 3 minuten op **Combi 1**.
3. Voeg het en het eekhoorntjesbrood toe plus meer water tot in totaal 1 liter toe en de geplette knoflook en het blokje groentebouillon. Dek het niet af en kook het 20 minuten op het bakrooster op **Combi 1** op het onderste niveau. Voeg halverwege de bereidingstijd de grofgehakte champignons en basilicum toe en zo nodig een beetje water. Breng op smaak peper en zout en serveer.

Lasagne met spinazie en ricotta

ingrediënten

4-6 personen

2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geplet
30 ml olie
2 rode paprika's, ontsaad en gehakt
400 gr tomatenblokjes in blik
15 ml tomatenpuree
zout en peper
450 gr spinazie
450 gr verse ricotta cheese
6 lasagnebladen
300 ml yoghurt, naturel
parmezaankaas

Schaal: 2 x grote Pyrex®-kommen

1 x grote, ondiepe schaal

Accessoire: geen

Vul het waterreservoir

1. Doe de helft van de uien en knoflook in een Pyrex®-kom met 15 ml olie, bak het op de ovenbodem 2-3 minuten op **Combi 1** of tot het zacht is.
2. Voeg de rode paprika's, de tomatenblokjes, de tomatenpuree en zout en peper toe en bak het 5-6 minuten op **1000 W**.
3. Doe de rest van de ui en knoflook met 15 ml olie in een andere Pyrex®-kom. Kook 10 minuten op **Stoom 1**, tot ze zacht zijn.
4. Voeg de spinazie toe en roer alles goed door. Kook 3-5 minuten op **1000 W** of tot het gaar is. Giet af en laat uitlekken. Leg een laag spinazie in de ondiepe schaal.
5. Leg daarop een laag ricotta, een laag lasagnebladen, een laag tomatensaus en weer een laag lasagnebladen. Strijk de yoghurt over de bovenkant en bestrooi tot slot met parmezaankaas. Zet de schaal op de ovenbodem en bak 30 minuten op **Combi 7**, dan 3-5 minuten op **Grill 1** of tot het goudbruin en gloeiend heet is.

Toscaanse tagliatelle

ingrediënten

4 personen

350 gr verse tagliatelle
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geplet
15 ml olijfolie
1 grote aubergine, in blokjes
400 gr tomatenblokjes in blik
5 ml basilicum, gehakt
15 ml tomatenpuree
15 gr boter
zout en peper
8-10 zwarte olijven, ontpit
100 gr mozzarella, in blokjes
30 ml parmezaankaas, geraspt

Schaal: 1 x Pyrex®-casserole van 3 liter, 1 x Pyrex®-kom

Accessoire: geen

1. Kook de pasta afgedekt in 600 ml kokend water op de ovenbodem 4 minuten op **1000 W** of tot hij zacht is. Giet af en laat uitlekken.
2. Doe de ui, knoflook en olie in een Pyrex®-kom, dek deze af en bak 2 minuten op **1000 W** of tot het zacht is.
3. Voeg de resterende ingrediënten, behalve de mozzarella, de tagliatelle en de parmezaan toe, dek de kom af en kook dit nog 6-8 minuten op **1000 W**.
4. Meng de uitgelekte tagliatelle met de mozzarella. Doe ze in een Pyrex®-schaal. Giet de saus eroverheen. Bestrooi het gerecht met de parmezaan en bak 15 minuten op de ovenbodem op **Combi 7** tot het goudbruin en gloeiend heet is.

Cottagepie met zwarte bonen

ingrediënten

4 personen

1 ui, gesnipperd
15 ml olijfolie
250 gr diepgevroren sojagehakt
2 teentjes knoflook, geplet
5 ml gemalen komijn
10 ml milde chilipoeder
400 gr zwarte bonen in blik, uitgelekt
400 gr tomatenblokjes uit blik
750 gr zoete aardappels, geschild en gesneden
75 gr zure room
50 gr fetakaas

Schaal: 2 x Pyrex®-casseroles met deksel.

1 x rechthoekige Pyrex®-schaal van 25 x 18 cm

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Bak de uien en olie in een grote casserole met deksel 5 minuten op de ovenbodem op **1000 W**. Voeg het sojagehakt, de knoflook en kruiden toe en verwarm het nog eens 3 minuten. Voeg de zwarte bonen en tomaten toe en bak 5 minuten op **1000 W**.
2. Kook de zoete aardappelen in een grote casserole met kokend water 10-15 minuten op de ovenbodem op **1000 W** of tot ze helemaal zacht zijn. Laat goed uitlekken en pureer de zoete aardappelen. Roer de zure room en feta door de puree. Verwarm de grill voor op **Grill 1**.
3. Doe het gehaktmengsel in een Pyrex®-schaal en giet de puree erover. Plaats het op de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Kook 10-15 minuten op **Grill 1**.

Paddenstoelenstroganoff

ingrediënten

4 personen

1 bosje bosuitjes, fijngesneden
20 ml olijfolie
250 gr basmatirijst
100 gr spinazie
1 grote ui, gesnipperd
600 gr gemengde champignons, in plakjes
2 teentjes knoflook, geplet
10 gr gerookt paprikapoeder
200 ml hete groentebouillon
150 ml zure room
15 gr verse dragon, gehakt

Schaal: 2 x grote Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: geen

1. Doe de bosuitjes en 10 ml olie in een casserole met deksel. Verwarm dit 1 minuut en 30 seconden op **1000 W**. Doe de rijst in de Pyrex®-casserole met 500 ml kokend water en kook dit nog eens 10 minuten op **1000 W**.
2. Laat het overtollige vocht uitlekken en kiep en rijstmengsel terug in de schaal. Voeg de spinazie toe, dek af met het deksel en laat het slinken. Houd de rijst warm terwijl de stroganoff wordt bereid.
3. Doe de rest van de olie, ui, champignons, knoflook en paprikapoeder in een casserole met deksel. Kook 5 minuten op **1000 W**. Voeg de groentebouillon toe en verwarm het zonder deksel nog eens 10 minuten tot het dik is.
4. Voeg de zure room en dragon toe, serveer met de rijst.

Gevulde paprika's met taboulé

ingrediënten

2 personen

75 gr bulgur
 ½ rode ui, fijngesneden
 2 tomaten, in blokjes gesneden
 15 ml hazelnoten, grof gehakt
 sap van 1 citroen
 ½ bosje koriander, gehakt
 ½ bosje peterselie, fijngehakt
 4 grote rode paprika's
 olijfolie
 50 gr fetakaas, in blokjes
 100 ml yoghurt, naturel

Schaal: 1 x Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Verwarm de bulgur in een grote casserole met deksel met 750 ml kokend water 10 minuten op **1000 W**. Laat uitlekken en meng met de rode ui, tomaten, hazelnoten, de helft van de citroensap, de koriander en de peterselie.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 180 °C**.
3. Snijd de toppen van de paprika's af en bewaar deze. Verwijder alle pitten en zaden. Snijd een dun plakje van de onderkant af, zodat ze rechtop kunnen staan. Maar probeer geen gat te maken.
4. Verdeel het taboulémengsel over de paprika's, doe hun hoedjes weer op en besprenkel ze met een beetje olijfolie.
5. Leg ze op de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau en bak 30 minuten op **Convectie 180 °C** tot ze zacht zijn.
6. Doe voor de dressing de feta, yoghurt en resterende citroensap in een keukenmachine met 30 ml water en pureer het kort. Haal de hoedjes van de paprika's af, voeg de dressing toe en zet de hoedjes terug.

Gebakken aardappelen met paddenstoelen

ingrediënten

Voor 2 personen

75 ml raapolie
 zout en peper
 30 gr paprikapoeder
 5 gr cayennepeper
 5 gr marjolein
 2 gebakken aardappelen
 100 gr bruine champignons
 100 gr oesterzwammen
 100 gr beukenzwammen
 250 gr kwark
 ½ bosje peterselie
 ½ bosje bieslook
 1 bosuitje

Schaal: 1 x vierkante

Pyrex®-schaal, diameter 20 cm

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Meng de olie door het zout, de peper, paprikapoeder, cayennepeper en marjolein. Spoel en droog de aardappelen, doorprik de schil. Doe ze in een Pyrex®-schaal. Besprenkel ze met de helft van het oliemengsel en verwarm 10 minuten op de ovenbodem op **1000 W**.
2. Was de paddenstoelen en snijd ze in hapklare stukjes. Marineer de paddenstoelen in rest van het oliemengsel en voeg ze toe aan de voorgekookte aardappelen. Doe de aardappelen op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Bak ze op 15 minuten op **Convectie 200 °C**, tot ze knapperig zijn.
3. Meng de kwark met zout en peper. Hak de peterselie, bieslook en bosuitjes fijn. Voeg dit toe aan de kwark.
4. Snijd de aardappelen in tweeën, vul ze met kwark en paddenstoelen.

Curry met halloumi

ingrediënten

2 personen

500 gr halloumi, in blokjes
 60 ml olie
 6 teentjes knoflook, geplet
 2 rode uien, gesnipperd
 2 rode paprika's,
 in stukjes gesneden
 1 tl zout,
 5 ml gemalen geelwortel
 5 gr komijnzaad
 1 citroen, sap en schil

Schaal: 1 x Pyrex®-casserole met deksel

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 220 °C**. Bak de halloumi in 30 ml olie op de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau 15 minuten op **Convectie 220 °C**. Zet het apart op een bord.
2. Doe 30 ml olie, de knoflook en ui in een casserole en bak dit 2 minuten op **1000 W**. Voeg de rode paprika, het zout, de kurkuma, komijnzaad, schil en sap van de citroen en 300 ml water toe. Roer door en kook nog eens 10 minuten zonder deksel.
3. Haal het uit de oven en pureer het onafgedekte mengsel met een staafmixer tot een gladde pasta, voeg de halloumi toe en verwarm 1 minuut op **1000 W**.

Spaghetti alla puttanesca van de grill

ingrediënten

4 personen

300 gr spaghetti
300 gr bimi, gehakt
45 ml olie
3 teentjes knoflook, geschild en
gesnipperd
30 gr kappertjes, uitgelekt
mespunt chillivlokken
100 gr groene olijven zonder pit,
gehakt
2 x 400 gr tomaten uit blik
25 gr broodkruim
25 gr parmezaan, geraspt

Schaal: 2 x Pyrex®-casserole met
deksel

1 x ondiepe Pyrex®-schaal

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Kook de spaghetti in 900 ml water in een Pyrex®-casserole met deksel 6 minuten op **1000 W**. Voeg de bimi toe en verwarm het nog eens 3 minuten. Laat uitlekken en voeg 15 ml olie toe.
2. Doe de olie en knoflook in een casserole met deksel en bak 1 minuut op **1000 W**. Voeg de kappertjes, chillivlokken, olijven en tomaten uit blik toe en dek het af. Bak het 8 minuten op **1000 W** tot de saus dik is.
3. Roer de uitgelekte pasta en bimi door de saus. Doe het over in een ondiepe Pyrex®-schaal, bestrooi met broodkruimels en parmezaan. Doe de Pyrex®-schaal op de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau, 10 minuten op **Grill 1**.

Platbrood met asperges en ricotta

ingrediënten

2 personen

7 gr gedroogde gist
3 gr suiker
200 gr speltbloem
150 gr bakkersmeel
15 gr zout
30 ml olijfolie
100 gr asperge
50 gr diepvrieserwten
½ bosje muntblaadjes, gehakt
200 gr ricotta
10 gr parmezaan, geraspt
1 teentje knoflook, geplet
schil van 1 citroen, geraspt
1 mespuntje nootmuskaat
1 mespunt zwarte peper

Schaal: 1 x Pyrex®-kan

2 x grote kommen

1 x kleine kom

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Doe de gist, suiker en 220 ml lauw water in een kan en roer het goed door. Laat na enkele minuten rusten.
2. Snijd ondertussen de harde onderzijden van de asperges af. Doe ze in een kom met de doperwten en 300 ml water. Kook 8 minuten op **1000 W**. Laat ze uitlekken en zet ze apart om af te koelen.
3. Zeef de bloem en het zout in de kom en voeg dan het gistmengsel toe. Roer de olie erdoor en rol het deeg uit op een licht met bloem bestrooid oppervlak en kneed het 5 minuten tot het zacht is. Doe het terug in de kom en dek het af met plastic folie. Gebruik het Automatische kookprogramma 17, brooddeeg rijzen tot het tweemaal zo groot is (zie pagina 47 van de gebruiksaanwijzing).
4. Haal het deeg uit de oven en kneed het nog enkele minuten. Verdeel het deeg in twee stukken en rol van allebei een bal.
5. Verwarm de oven voor op **Convectie 210 °C**. Maak de ballen met je handpalmen plat. Rol beide met een deegroller met bloem erop tot een plak van 23 tot 30 cm lengte. Leg ze op een ingevette geëmailleerde bakplaat en smeer het deeg in met olie. Bak 8-10 minuten op **Convectie 210 °C** met de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau. Halverwege omdraaien en verwijderen wanneer het brood opgezwollen en goudbruin is.
6. Doe de 4 muntblaadjes, kaas, olie, knoflook, citroenschil, nootmuskaat en peper in een kom en roer ze goed door elkaar. Doe de asperge en doperwten in een kom en voeg de rest van de muntblaadjes en het citroensap toe en besprenkel met olijfolie. Schud het goed door elkaar.
7. Smeer het ricottamengsel over het platbrood en doe dan het mengsel van asperges en doperwten eroverheen.

Bechamelsaus

ingrediënten

Voor circa 500 ml

35 gr boter
35 gr bloem
500 ml melk
zout en peper
mespunt nootmuskaat, geraspt

Schaal: 2 x Pyrex®-kommen van,
1 liter, 1 x grote Pyrex®-kan

Accessoire: geen

1. Smelt de boter in een Pyrex®-kom in 30-50 seconden **1000 W**.
2. Meng dan de bloem erdoor en verwarm het geheel 30 seconden op **1000 W**. Haal de schaal uit de oven. Verwarm de melk in een hoge Pyrex®-kan 3-4 minuten op **1000 W**.
3. Giet de melk over het mengsel van boter en bloem, terwijl u voortdurend klopt. Verwarm nog eens 2-3 minuten op **1000 W** en klop halverwege de bereidingstijd. Houd in de gaten of de saus niet overkookt. Voeg een mespunt geraspte nootmuskaat toe en indien nodig zout en peper.

Variatie: Voeg 2 eierdooiers en 80 gr geraspte kaas toe om van deze bechamelsaus een mornaysaus te maken.

Roquefortsaus

ingrediënten

4 personen

50 gr roquefort
200 ml room
30 ml maïzena
zout en peper

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom

Accessoire: geen

1. Snij de roquefort in stukjes, doe ze in een kom en smelt ze 1 minuut en 30 seconden op **600 W**.
2. Voeg de room en de maïzena toe, vermengd met 15 ml water. Verwarm dit 3-3,5 minuut op **1000 W** en klop het halverwege de bereidingstijd. Voeg voor het opdienen zo nodig zout en peper toe.

Pepersaus

ingrediënten

Voor circa 300 ml

1 ui, gesnipperd
40 gr boter
30 ml bloem
2 bouillonblokjes
15 ml dragonazijn
10 ml witte peper
15 ml cognac
200 ml crème fraîche
zout

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom

Accessoire: geen

1. Doe de uien en boter in een kom en bak het geheel 2-3 minuten op **1000 W**.
2. Voeg de bloem toe, meng het goed en kook 1 minuut op **1000 W**. Voeg 400 ml warm water, de bouillonblokjes, azijn en witte peper toe. Verwarm de saus zonder deksel 3 minuten op **1000 W**.
3. Neem de kom uit de oven en voeg de cognac, crème fraîche en het zout toe. Meng alles goed door elkaar.

Apfelstrudel

ingrediënten

Voor 4 personen

600 gr Granny Smiths-appels,
geschild, zonder klokhuis en in
schijfjes gesneden
Sap van 1 citroen
45 gr bruine suiker
50 gr walnoten, grof gehakt
60 gr rozijnen
15 gr kaneel
50 gr amandelschaafsel
225 gr filodeeg
50 gr boter, gesmolten
poedersuiker om te serveren

Schaal: 1 x Pyrex®-mengkom,
bakplaat

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 180 °C**. Meng de appelstukjes met het citroensap in een kom. Voeg de suiker, walnoten, rozijnen, kaneel en geschaafde amandelen en meng ze goed.
2. Neem drie vellen filodeeg en bestrijk ze met gesmolten boter. Leg het eerste vel deeg met de korte kant naar u toe. Leg het tweede vel 5-6 cm over de lange zijde van het eerste vel, en het derde vel weer 5-6 cm over het tweede vel. Leg nog drie vellen filodeeg op dezelfde wijze op elkaar.
3. Verdeel de appelvulling op het filodeeg en laat hierbij langs één zijde een rand van circa 2,5 cm deeg vrij. Vouw de zijkanten over de vulling en bestrijk ze met boter.
4. Rol het deeg op vanaf de lange zijde en bestrijk de laatste deegstrook met boter om de strudel goed dicht te plakken. Leg de strudel met de naad naar u toe op de geëmailleerde bakplaat en schuif de plaat op het onderste niveau in de oven. Bak de strudel 30 minuten in de oven op **Convectie 180 °C**. Voor het opdienen bestrooien met poedersuiker.

Tarte bourdaloue

ingrediënten

6-8 personen

1 rol zoet kruimeldeeg
3-4 gepocheerde peren (uit blik of in
de magnetron gekookt)
45 gr abrikozenjam

Amandelpasta:

100 gr gemalen amandelen
100 gr suiker
50 gr boter
25 gr bloem
30 ml rum
1 ei
1 eidooier

Schaal: 1 x Pyrex®-vlaaivorm

Accessoire: Bakrooster

1. Bereid de amandelroom door alle ingrediënten met de boterroom te vermengen. Bekleed de Pyrex®-vlaaivorm met het deeg. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem. Zet het 15 minuten in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 180 °C**. Bedek het deeg met bakpapier en bakbonen en bak 15-20 minuten op het rooster op het onderste niveau.
3. Smeer de amandelpasta over de bodem en voegde peren toe (goed afgegoten, in plakjes gesneden). Bak 15 minuten op het bakrooster op het onderste niveau op **Combi 11**. Bestrijk de afgekoelde taart met abrikozenjam.

Appeltaart

ingrediënten

8-10 personen

1 rol zoet kruimeldeeg
250 gr appelcompote
2-3 appels, geschild, zonder
klokhuis en in dunne schijfjes
gesneden
abrikozenjam

Schaal: 1 x Pyrex®-vlaaivorm

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Verwarm de magnetron voor op **Convectie 200 °C** met de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau.
2. Bekleed de Pyrex®-vlaaivorm met het deeg. Giet de appelcompote erin leg de appelschijfjes in een rosetvorm. Zet hem op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Bak de taart 25-30 minuten op **Convectie 200 °C**.
3. Neem taartvorm van de bakplaat en laat deze op een rooster afkoelen. Meng in een kom 45 ml abrikozenjam met 15 ml water, verwarm dit 1 minuut op **1000 W** en strijk het over de appels.

Gestoomde luchtige vanillecakes met vla

ingrediënten

Voor 8 personen

250 gr boter,
plus wat extra voor invetten
250 gr basterdsuiker
4 eieren
5 ml vanille-extract
250 gr bloem
5 gr zuiveringszout
50 ml melk

custardsaus:

250 ml melk
2 eierdooiers
25 gr basterdsuiker
10 gr maïzena
Enkele druppels vanille-extract

Schaal: 1 x mengkom

8 x plastic puddingvormen met deksels

Accessoire: Bakrooster,
Geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Om de cake te bereiden: klop de boter en suiker in een kom op tot een licht en luchtig mengsel. Voeg eieren een voor een toe, meng goed na elk ei en voeg vervolgens het vanille-extract toe. Roer de bloem en het zuiveringszout in de kom en schep het door het luchtige mengsel. Roer tot slot de melk in het mengsel. Giet het mengsel in de vormen en doe de deksels erop.
2. Tijdens het bakken moet het waterreservoir elke 30 minuten worden bijgevuld. Zet 4 vormen op het bakrooster op het bovenste niveau en zet 4 vormen op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Bak ze op **Stoom 1**. De baktijd van de cake is 45 minuten; de oven kan uitsluitend worden ingesteld op een maximale baktijd van 30 minuten. Stel de tijd na 30 minuten opnieuw in en vul het waterreservoir bij.
3. Bereid de vla door de melk in 3-4 minuten aan de kook te brengen op de ovenbodem op **1000 W**.
4. Klop de eierdooiers, suiker, maïzena en het vanille-extract op in een kom. Giet de bijna tot kookpunt verhitte melk over het eiermengsel en klop dit goed op. Verwarm hem 1 minuut op **600 W**, dan nogmaals 1 minuut, dan moet het mengsel zijn ingedikt. Serveer op de cakes.

Rode vruchtencompote

ingrediënten

4 personen

225 gr pruimen, gehalveerd en ontpit
225 gr kersen, zonder pit
225 gr bosbessen
225 gr aardbeien
225 gr frambozen
50 gr lichtbruine basterdsuiker

Schaal: 1 x grote ondiepe Pyrex®-schaal

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Doe de pruimen, kersen en bosbessen in de schaal. Doe ze in de Pyrex®-schaal en bak 15 minuten op de geëmailleerde bakplaat onafgedekt op het middelste niveau op **Stoom 1**.
2. Roer de aardbeien erdoor en verwarm het geheel 10 minuten op **Stoom 1**. Roer de frambozen en suiker door de warme vruchten en laat het afkoelen voordat u het opdiend.

Chocolade- en toffeepudding

ingrediënten

4 personen

50 gr margarine
100 gr bloem
5 gr bakpoeder
100 gr basterdsuiker
snuffe zout
25 gr cacao of chocoladepoeder
1 ei, geklopt
5 ml vanille-essence
60 ml melk

Saus:

100 gr bruine suiker
25 gr cacao of chocoladepoeder,
150 ml heet water

Schaal: 1 x souffléschaal

Accessoire: geen

Vul het waterreservoir

1. Smelt de margarine in een schachtje op de ovenbodem in 40 seconden tot 1 minuut op **600 W** of tot de margarine gesmolten is. Meng de bloem, het bakpoeder, de suiker, het zout en de cacao in een grote kom. Voeg de gesmolten margarine, het ei, de vanille-essence en de melk aan het bloemmengsel toe. Klop het mengsel goed.
2. Schenk het mengsel in de soufflévorm. Meng de bruine suiker met de cacao en strooi dit over het mengsel. Giet het hete water erover, kook 5-6 minuten op **1000 W**, dien na 4 minuten een **stoomstoot** van 1-2 minuten toe (zie pagina 30 van de gebruiksaanwijzing). Tijdens het bakken zal een deel van de pudding stollen terwijl de rest vloeibaar blijft, zodat er op de bodem een chocolade-toffeesaas ontstaat.

Crème caramel

ingrediënten

8 personen

500 ml melk
1 vanillestokje, gespleten
4 eieren
50 gr basterdsuiker

Karamel:

100 gr suiker
30 ml water

Schaal: 1 x kleine Pyrex®-kom,
1 x Pyrex®-kom,
8 x ovenschaaltjes

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Doe de melk en het vanillestokje in een kom en kook 5 minuten op **1000 W**. Haal ze uit de magnetron en laat ze 5 minuten trekken.
2. Doe de eieren en suiker in een kom en klop met een garde totdat ze goed gemengd zijn. Gooi het vanillestokje weg en klop de melk in het mengsel van eieren en suiker.
3. Maak de karamel: Doe het water en de suiker in een kleine kom en bak 2 tot 2,5 minuut op **1000 W**. **Houd het de hele tijd goed in de gaten**. Stop zodra het mengsel licht goudbruin wordt. Giet de karamel in acht ovenschaaltjes.
4. Draai de schaaltes snel rond, zodat de zijanten goed worden bedekt. Verwarm de oven voor op **Convectie 150 °C**. Giet de custard door een zeef en dan in de voor de helft met kokend water gevulde schaaltes en zet ze op de geëmailleerde bakplaat. Zet ze op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en bak 40 minuten op **Convectie 150 °C**. Laat in de koelkast koelen alvorens ze uit de schaaltes te verwijderen.

Schuimgebak met aardbeien

ingrediënten

6 personen

4 middelgrote eiwitten
250 gr basterdsuiker
5 gr maïzena
5 ml moutazijn
5 ml vanille-extract

Garnering:

300 ml slagroom,
licht geklopt
250 gr aardbeien, in plakjes gesneden

Schaal: 1x grote Pyrex®-kom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 150 °C**. Teken een cirkel van 25 cm op een vel bakpapier en leg deze op de geëmailleerde bakplaat.
2. Klop de eiwitten totdat ze stijf maar niet droog zijn.
3. Klop de suiker er voorzichtig in totdat het mengsel dik en glanzend is.
4. Meng de maïzena, de azijn en het vanille-extract in een andere kom tot een gladde pasta en klop dit door het eiwitmengsel. Spreid het mengsel uit in de cirkel die u op het bakpapier hebt getekend.
5. Zet het op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en bak het schuimgebak 1 uur op **Convectie 150 °C**.
6. Zet de magnetron uit en laat het schuimgebak daar nog een uur in staan om te drogen. Wacht totdat het schuimgebak is afgekoeld, schep de room erover en besprenkel met de aardbeien.

Clafoutis met kersen

ingrediënten

6 personen

125 gr bloem
4 eieren, licht geklopt
30 gr basterdsuiker
snufje zout
600 ml melk
500 gr ingeblikte kersen, uitgelekt
45 ml brandewijn
15 gr basterdsuiker om te versieren

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Giet de bloem door een zeef in een grote mengkom. Maak een putje in het midden en doe daar de eieren, de suiker en het zout in. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Schenk de melk erbij en klop het mengsel tot een glad beslag.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 170 °C** met de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Schenk de helft van het beslag in de Pyrex®-schaal, schep de kersen erover en voeg het resterende beslag toe. Sprenkel de brandewijn over het beslag. Bak 50 minuten op **Convectie 170 °C** op de geëmailleerde bakplaat of tot de taart gaar en goudbruin is. Besprenkel met suiker en serveer warm.

Aardbeienroulade

ingrediënten

4 personen

4 middelgrote eiwitten
200 gr basterdsuiker
5 ml maïzena
5 ml moutazijn
5 ml vanille-extract
40 gr geschaafde amandelen

Vulling:

300 ml slagroom, licht geklopt
250 gr aardbeien, in plakjes
gesneden

Schaal: 1 x bekleed bakblik,

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 150 °C** met de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau.
2. Klop de eiwitten totdat ze stijf maar niet droog zijn. Klop de suiker er voorzichtig in totdat het mengsel dik en glanzend is. Meng de maïzena, de azijn en het vanille-extract in een andere kom tot een gladde pasta. Klop dit door het eiwitmengsel.
3. Schep het mengsel voorzichtig in het bakblik en bak 30 minuten op **Convectie 150 °C**. Neem het schuimgebak uit de magnetron en bedek het met vochtig, vetvrij papier. Verwijder het vetvrije papier na 10 minuten voorzichtig van het schuimgebak en plaats dit op een met poedersuiker bestrooid vel bakpapier.
4. Schep de room over het schuimgebak en besprenkel met de aardbeien. Rol de roulade van één van de korte zijden op en gebruik het bakpapier om u hierbij te helpen. Laat 30 minuten in de koelkast koelen en bestuif met poedersuiker.

Cakejes

ingrediënten

Voor 12 cakejes

100 gr boter, op kamertemperatuur
100 gr suiker
2 eieren, geklopt
100 gr bloem
5 gr bakpoeder

Schaal: 1 x bakblik,

(32 x 24 cm met 12 gaten)

12 x aparte papieren vormpjes

1 x mengkom

Accessoire: Bakrooster

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 170 °C** met het bakrooster op het onderste niveau.
2. Klop de boter en de suiker tot een schuimig mengsel. Voeg de eieren één voor één toe en klop het mengsel na ieder ei goed door. Meng de bloem erin en het bakpoeder. Vul de 12 papieren cakevormpjes voor twee derden met het beslag. Bak 15-20 minuten op **Convectie 170 °C**.

Koekjes

ingrediënten

Genoeg voor 24 stuks

Algemeen koekdeeg:

100 gr boter
100 gr basterdsuiker
1 ei, geklopt
175 gr bloem

Variaties:

Witte chocola en pistachenoten

75 gr witte chocolade, gehakt

50 gr pistachenoten, gehakt

Chocoladestukjes

50 gr witte chocolade, gehakt

50 gr pure chocolade, gehakt

Schaal: 1 x bakblik

(30 x 21,5 cm)

1 x mengkom

Accessoire: Geëmailleerde

bakplaat, bakrooster

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 170 °C** met het bakrooster op het bovenste niveau. Bekleed het bakblik en de geëmailleerde bakplaat met bakpapier.
2. Meng de boter en suiker tot een licht en romig mengsel en klop daarna het ei erdoor. Voeg de bloem toe, vermeng alles goed en voeg desgewenst de variatie-ingrediënten toe.
3. Leg 12 balletjes deeg ter grootte van een walnoot met voldoende tussenruimte op een beklede bakplaat en 12 op de beklede geëmailleerde bakplaat. Druk ze iets plat met een vork.
4. Plaats de bakplaat op het bakrooster op het bovenste niveau en de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en bak gedurende 15-20 minuten. Neem de koekjes van de bakplaat en laat ze op een rooster afkoelen.

Strudelmuffins

ingrediënten

6 personen

Toplaag:

50 gr boter
75 gr bloem
30 ml kristalsuiker
15 ml gemalen gemengde
specerijen

Muffins:

200 gr bloem
3 ml zuiveringszout
10 ml bakpoeder
zout
75 gr basterdsuiker
75 gr boter
200 ml karnemelk
1 middelgroot ei, geklopt
100 gr verse bessen

Schaal: 1 x muffinvorm met
6 x vormpjes

6 x papieren muffinvormpjes

Accessoire: Geëmailleerde
bakplaat

1. Doe voor de strudel-toplaag de boter in een kleine Pyrex®-schaal op de ovenbodem. Smelt de boter in 40 seconden op **600 W**. Voeg de overige ingrediënten voor de toplaag toe en kneed het geheel tot een zacht deeg. Leg het deeg in de koelkast.
2. Zeef de bloem, het zuiveringszout, de bakpoeder en het zout. Roer de suiker erdoor.
3. Smel boter voor de muffins in 30 seconden tot 1 minuut op **600 W**.
4. Laat de boter iets afkoelen en meng dan de karnemelk en het ei erdoor.
5. Verwarm de oven voor op **Convectie 170 °C** met de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau.
6. Roer het karnemelkmengsel voorzichtig in het bloemmengsel. Schep het fruit er voorzichtig door. Verdeel het beslag gelijkmatig over de 6 muffinvormpjes.
7. Strooi voor de strudel-toplaag wat van het kruimeldeeg over iedere muffin. Plaats het muffinblik op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en bak de muffins 20-25 minuten op **Convectie 170 °C** tot ze bruin en goed gerezen zijn.

Madeira cake

ingrediënten

6-8 personen

200 gr bloem
5 gr bakpoeder
175 gr boter
175 gr basterdsuiker
5 ml vanille-essence
3 eieren
45 ml melk

Schaal: 1 x rond bakblik,
diameter 18 cm, bekleed
1 x mengkom

Accessoire: Bakrooster,
Glazen plateau

1. Zeef de bloem en het bakpoeder. Klop de boter, suiker en vanille-essence tot een licht en luchtig mengsel.
2. Klop de eieren lichtjes. Schep de bloem en het bakpoeder er doorheen en voeg zo nodig wat melk toe. Het mengsel moet van een lepel kunnen druipen. Giet het in het bakblik en bak 40-45 minuten op het glazen plateau op het onderste niveau op **Combi 11**.

Kruidige appeltaart

ingrediënten

10-12 personen

175 gr margarine
175 gr bruine suiker
3 eieren
150 gr volkorenmeel
100 gr bloem
5 gr bakpoeder
een paar druppels amandelessence
450 gr moesappels,
geschild, zonder klokhuis en in dunne
schijfjes gesneden
sap van een ½ citroen
25 gr bruine suiker
2 gr nootmuskaat
3 gr kaneel
geschaafde amandelen

Schaal: 1 x rond bakblik,
diameter 20 cm, bekleed
2 x mengkommen

Accessoire: Bakrooster,
Glazen plateau

1. Klop de margarine en suiker tot een licht en luchtig mengsel en voeg daar de geklopte eieren geleidelijk aan toe. Schep de bloem, het bakpoeder en een paar druppels amandelessence doorheen.
2. Meng appelschijfjes, citroensap, suiker, nootmuskaat en kaneel in een aparte kom. Meng alles goed door elkaar.
3. Doe ⅔ van het cakemengsel in het voorbereide blik. Leg het afgegoten appelmengsel er bovenop, maar laat wat ruimte vrij langs de rand.
4. Bedek met het resterende cakemengsel, besprenkel met amandelen en plaats op het glazen plateau op het bakrooster op het onderste niveau. Bak 45-50 minuten op **Combi 11** of tot het gaar is.

Kersen- en amandelcake

ingrediënten

Voor 8-10 personen

200 gr zachte boter
200 gr lichtbruine basterdsuiker
4 eieren
2,5 ml amandelextract
175 gr bloem
85 gr gemalen amandelen
10 gr bakpoeder
300 gr gekonfijte kersen
100 ml melk
30 gr geschaafde amandelen

Schaal: 1 x rond bakblik,
diameter 20 cm, bekleed
Accessoire: Glazen plateau,
bakrooster

1. Verwarm de magnetron voor op **Convectie 160 °C**. Bekleed de bodem en zijanten van een diepe cakevorm.
2. Klop de boter en suiker tot een licht en luchtige mengsel en klop daarna één voor één de eieren erdoor. Schep het amandelextract, de bloem, gemalen amandelen en het bakpoeder erdoor, gevolgd door de kersen en melk. Doe het in het voorbereide blik, strooi de amandelvlokken erover en zet het blik op het glazen plateau op het onderste niveau en bak 35 minuten op **Combi 11**. Laat de cake voor het serveren in zijn blik afkoelen.

Chocoladecake

ingrediënten

8 personen

100 gr pure chocolade
100 gr boter
4 eieren
100 gr poedersuiker
50 gr bloem
2,5 gr bakpoeder
50 gr gemalen amandelen
Garnering:
50 gr boter
25 gr cacaopoeder
30 ml melk
225 gr poedersuiker

Schaal: Ronde bakvorm met een
diameter van 23 cm,
ingevet en bekleed

Accessoire: Glazen plateau,
bakrooster

1. Doe de chocola en boter in een kom. Zet hem op de ovenbodem en smelt 1-2 minuten op **1000 W**.
2. Laat ietsje afkoelen. Klop de eieren en suiker tot ze licht en luchtig zijn en schep het chocolademengsel erdoor. Schep de bloem, het bakpoeder en amandelen doorheen. Lepel het mengsel in de vorm.
3. Plaats het blik op het bakrooster op het onderste niveau en bak 20 minuten op **Combi 11** of tot de cake gaar is. Laat afkoelen.
4. Doe voor de toplaag boter in een kom op de ovenbodem en smelt het 30-40 seconden op **1000 W**. Roer de overige ingrediënten erdoor en klop het geheel glad. Verspreid de toplaag over de cake.

Kleine gestoomde chocolade- en sinaasappelpuddings

Ingrediënten

4 personen

6 kleine sinaasappels (ongeveer)
120 gr bruine suiker
4 middelgrote eieren, licht geklopt
170 gr bloem
70 gr cacao-poeder
5 ml bakpoeder
5 ml vanille-essence
snuffje zout
80 gr chocoladeschilfers

Schaal: 1 x mengkom

8 plastic puddingvormen met deksels

Accessoire: Bakrooster, geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Smeer de puddingvormpjes in met boter. Schil en ontpit de sinaasappels en snijd ze in dikke schijven. Dep ze droog met keukenpapier en leg een onderin elk puddingvormpje een schijfje sinaasappel.
2. Doe alle overige ingrediënten, behalve de chocoladeschilfers in een mengkom. Klop tot het mengsel licht en luchtig is.
3. Roer de chocoladeschilfers erdoor. Lepel het mengsel in de vormpjes. Tijdens het bakken moet het waterreservoir elke 30 minuten worden bijgevoerd. Zet 4 vormpjes op het bakrooster op het bovenste niveau en 4 vormpjes op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Bak ze op **Stoom 1**. De bereidingstijd van de cake is 45 minuten; de oven kan uitsluitend worden ingesteld op een maximale stoomtijd van 30 minuten. Stel de tijd na 30 minuten opnieuw in en vul het waterreservoir bij.
4. Laat het 5-10 minuten rusten voordat u het opdient. Serveer met chocoladesaus.

Rocky Road-roomijs

Ingrediënten

6 personen

100 gr basterdsuiker
60 gr cacao-poeder
2 gr zout
375 ml room
235 ml melk
100 gr chocoladeschilfers
5 ml vanille-extract
100 gr minimarshmallows

Schaal: 1 x grote kom

1 x vierkante Pyrex®-schaal, diameter 20cm

Accessoire: geen

1. Meng de suiker, de cacao-poeder en het zout in een kom. Voeg de slagroom en melk toe en klop het geheel. Verwarm het 10 minuten op **1000 W**; om de minuten roeren.
2. Voeg de chocoladeschilfers en het vanille-extract toe. Roer door om de chocola op te lossen. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
3. Voeg de minimarshmallows toe en roer goed door.
4. Giet het roomijs in een grote Pyrex®-schaal en zet deze in de vriezer en het 6 uur lang om de 2 uur door. Laat het voor het serveren 20-30 minuten zacht te worden.

Chocoladecheesecake

Ingrediënten

6 personen

100 gr boter
250 gr tarwebiscuitjes, verkruimeld
150 gr pure chocolade
30 ml melk
450 gr zachte kaas
100 gr bruine suiker
2 grote eieren
5 ml vanille-essence

Schaal: Taartvorm met diameter 23 cm, ingevet

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Doe boter in een kom op de ovenbodem en smelt het 40-50 seconden op **1000 W**. Roer de biscuits erdoor en druk ze in de bodem van de vorm.
2. Smelt chocola met melk 1-2 minuten op **600 W**. Laat even afkoelen.
3. Verwarm de oven voor op **Convectie 150 °C**. Meng alle overige ingrediënten en roer de chocola erdoor. Giet dit over de bodem van biscuitkruimels.
4. Plaats de vorm op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau en bak 30-35 minuten op **Convectie 150 °C**. Koel ze voor het serveren.

Kruideldeeg

ingrediënten

Hoeveelheid voor 1 kruideltaart

225 gr bloem
snufje zout
100 gr margarine
45-60 ml koud water

Schaal: 1 x mengkom

Accessoire: geen

1. Doe de bloem en het zout in een mengkom. Wrijf de margarine in de bloem totdat het mengsel op broodkruidels lijkt. Sprenkel het water erover en meng het met een mes met rond lemmet.
2. Kneed het een paar seconden lichtjes totdat u een stevig, glad deeg hebt. Laat het bij voorkeur 15 minuten rusten alvorens het uit te rollen.

Soezendeeg

ingrediënten

Hoeveelheid voor 1 soezendeeg

50 gr boter
150 ml water
65 gr bloem, gezeefd
2 eieren, licht geklopt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kan

Accessoire: geen

1. Doe de boter en het water in een grote Pyrex®-kan, plaats deze op de ovenbodem en verwarm 2-3 minuten op **1000 W** of tot het mengsel kookt. Voeg in één keer de bloem toe en klop goed door tot het mengsel glad is. Laat ietsje afkoelen.
2. Klop de eieren er één voor één door, klop krachtig tot het mengsel glad en glanzend is.

Hartige soezen

ingrediënten

Genoeg voor 12 stuks

1 portie soezendeeg

Vulling:

25 gr boter
110 gr roomkaas
1 teentje knoflook, gepeld en geplet
5 ml per stuk, fijngehakt
peterselie, bieslook
en kervel

Schaal: 1 x bakplaat

1 x kleine Pyrex®-kom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 200 °C**. Spuit balletjes soezendeeg ter grootte van een walnoot op een licht ingevette, enigszins bevochtigde bakplaat.
2. Bak op de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau op **Convectie 200 °C**.
3. Dien na 10 minuten een **stoomstoot** van 3 minuten toe (zie pagina 30 van de gebruiksaanwijzing). Prik een gaatje in elk soesje en laat ze afkoelen.
4. Smelt de boter 2-3 minuten op **600 W** tot deze net warm is. Klop alle andere ingrediënten samen in een kom, giet de boter vervolgens langzaam over het mengsel en schep deze er voorzichtig doorheen. Laat ze afkoelen. Vul elk gekoeld soesje met het kaasmengsel.

Eclairs

ingrediënten

Voor 6 éclairs

Soezendeeg:

50 gr boter
150 ml water
65 gr bloem, gezeefd
2 eieren, licht geklopt

Eclairs:

150 ml slagroom
10 gr cacaopoeder
15 ml heet water
100 gr poedersuiker, gezeefd

Schaal: 1 x mengkom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Verwarm de boter en het water samen op de ovenbodem 2-3 minuten op **1000 W** of tot het begint te pruttelen. Voeg in één keer alle bloem toe en klop goed door tot het mengsel glad is. Laat even afkoelen.
2. Klop de eieren er één voor één door, klop krachtig tot het mengsel glad en glanzend is. Schep het soezendeeg in een spuitzak met een rond mondstuk, Ø 1 cm.
3. Spuit vingers van 9 cm lang op een licht ingevette, licht bevochtigde geëmailleerde bakplaat. Verwarm de oven voor op **Combi 3**.
4. Leg de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Bak 20 minuten op **Combi 3**. Doorboor elke éclair en bak ze nog eens 5-10 minuten in de hetelucht oven op 200 °C. Laat de eclairs afkoelen op een rooster. Klop de slagroom stijf en vul de éclairs.
5. Los de cacao op in heet water en roer de poedersuiker erdoor. Klop goed door tot er een gladde massa ontstaat en voeg zo nodig extra water toe. Glaceer de gevulde eclairs en laat het glazuur opstijven.

N.B. U bereikt het beste resultaat als u dit recept met de hand mengt.

Standaard broodjes

ingrediënten

Voor 16 broodjes

900 gr bakkersmeel
2 zakjes gedroogde gist
10 ml zout
30 gr boter of margarine
550 ml warm water

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat, Glazen plateau, bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Meng de bloem, de gist en het zout in een grote kom. Wrijf de boter of margarine erdoor. Voeg het warme water toe en meng het geheel tot een deeg. Leg het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het 10 minuten.
2. Verdeel het deeg in 16 balletjes en vorm er broodjes van. Leg er 8 op de geëmailleerde bakplaat en 8 op het beklede glazen plateau. Laat het deeg rijzen met het Automatische kookprogramma 17, brooddeeg rijzen om (zie pagina 47 van de gebruiksaanwijzing) of tot het twee keer zo groot is geworden. De geëmailleerde bakplaat mag op het onderste niveau en het glazen plateau op het bakrooster op het bovenste niveau. Dek af met plastic folie.
3. Verwarm de oven voor op **Combi 3**. Bestrijk de broodjes met losgeklopt ei en strooi er desgewenst zaden over. Zet de geëmailleerde bakplaat mag op het onderste niveau en het glazen plateau op het bakrooster op het bovenste niveau. Kook 30-35 minuten op Combi 3 of tot ze goudbruin zijn.

Pizza

ingrediënten

2 personen

2 kleine uien, fijngesneden
3 teentjes knoflook, geplet
15 ml olijfolie
2 rollen pizzadeeg
100 ml gezeefde tomaten
15 gr oregano
100 gr ricotta
zout, peper

Schaal: 1 x kom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat, Glazen plateau, bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Bak de fijngesneden uien en de knoflook met de olijfolie 4-5 minuten in een kom op **1000 W** en laat het mengsel afkoelen. Verwarm de oven voor op **Convectie 220 °C**.
2. Spreid één rol deeg met de hand uit op de geëmailleerde bakplaat; maak geen opstaande randen. Spreid de andere rol deeg uit op het glazen plateau. Verdeel de gezeefde tomaten, de uien, de oregano, het zout en de peper helemaal over beide rollen deeg.
3. Plaats de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Plaats het glazen plateau op het bakrooster op het bovenste niveau. Bak 12 minuten op **Convectie 220 °C**. Voeg vervolgens naar smaak andere ingrediënten toe, bijvoorbeeld kaas, ansjovis, olijven, stukjes spek enz., en bak een verdere 12-14 minuten op **Convectie 220 °C**, met een **stoomstoot** (zie pagina 30 van de gebruiksaanwijzing) van 3 minuten aan het begin van deze bakfase.

Focaccia

ingrediënten

Voor 1 brood

400 gr bakkersmeel
1 zakje gedroogde gist
10 gr zout
75 gr olijfolie
10 gr grof zeezout

Schaal: 1 x grote kom
1 x rond bakblik, diameter 25 cm

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Meng de bloem, de gist en het zout in een grote kom. Voeg er geleidelijk de olijfolie en 100-135 ml warm water aan toe totdat u een zacht deeg hebt. Leg het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het 10 minuten.
2. Doe het in een ingevette kom en dek af met plastic folie. Gebruik het Automatische kookprogramma 17, brooddeeg rijzen tot het tweemaal zo groot is (zie pagina 47 van de gebruiksaanwijzing).
3. Kneed het deeg nogmaals enkele minuten. Druk het deeg in een ronde ingevette bakvorm met een diameter van 25 cm, dek af met plastic folie en gebruik opnieuw het Automatische kookprogramma 17, brooddeeg rijzen (zie pagina 47 van de gebruiksaanwijzing).
4. Verwarm de oven voor op **Convectie 190 °C** met de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Maak kuiltjes in de bovenkant van het deeg. Besprenkel de bovenkant met wat extra olijfolie en strooi er grof zeezout over. Verwarm 20-25 minuten op **Convectie 190 °C** met een **stoomstoot** (zie pagina 30 van de gebruiksaanwijzing) van 3 minuten op 2/3 van de bereidingstijd. Neem de focaccia voorzichtig uit de vorm en laat hem afkoelen op een rooster.

Broodjes met zongedroogde tomaten

ingrediënten

Voor 6 broodjes

250 gr bakkersmeel
7 ml zakje gedroogde gist
1 tl zout,
25 gr zongedroogde tomaten,
grof gehakt
45 ml olijfolie
75 ml gezeefde tomaten
75 ml warm water
5 ml olijfolie

Schaal: 1 x grote kom

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Meng de bloem, de gist en het zout in een grote kom en roer de tomaten erin. Voeg er geleidelijk de olijfolie, gezeefde tomaten en 45-75 ml warm water aan toe en kneed het geheel tot een zacht deeg.
2. Leg het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het 10 minuten. Verdeel het deeg in 6 balletjes en plaats deze op de geëmailleerde bakplaat.
3. Laat het deeg rijzen met het Automatische kookprogramma 17, brooddeeg rijzen om (zie pagina 47 van de gebruiksaanwijzing) tot het twee keer zo groot is geworden. Verwarm de oven voor op **Convectie 190 °C**. Besprenkel de broodjes met wat extra olijfolie en strooi er grof zeezout over. Bak ze op het onderste niveau 15-20 minuten op **Convectie 190 °C** of tot ze goudbruin zijn.

Calzone

ingrediënten

2 personen

10 ml olijfolie
1 teentje knoflook, geplet
175 ml gezeefde tomaten
½ bosje basilicumblaadjes
2 plakjes parmaham, versnipperd
30 gr zongedroogde tomaten, in blokjes
30 gr olijven
50 gr mozzarella, grof gehakt
2 plakjes van 200 gr pizzadeeg

Schaal: 1 x grote Pyrex®-casserole met deksel
Bakplaat

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat

1. Doe de olie en knoflook in een casserole met deksel en bak 30 seconden op **1000 W**. Voeg de gezeefde tomaten en de helft van de basilicumblaadjes toe en verwarm nog eens 2-3 minuten. Roer de parmaham, zongedroogde tomaten en olijven erdoor en laat het even afkoelen.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 200 °C**. Maak van beide rollen pizzadeeg een cirkel van 15-20 cm, verdeel het mengsel erover en breng lagen aan op de helft van elke cirkel. Doe tot slot de mozzarella en resterende basilicum erop.
3. Maak de calzones dicht door de helft zonder vulling over de andere heen te trekken. Breng langs de rand rimpels aan. Leg ze op de geëmailleerde bakplaat op bakpapier. Zet de geëmailleerde bakplaat op het middelste niveau en bak 13 minuten op **Convectie 200 °C**.

Rabarberontbijtje

Ingrediënten

8 personen

800 gr rabarber, in stukken
90 ml honing
sap van 1 citroen
100 gr haver
50 gr hazelnoten, grof gehakt
50 gr kokosschilfers
800 gr Griekse yoghurt

Schaal: 8 x kleine kommen

Accessoire: Geëmailleerde bakplaat, Glazen plateau, bakrooster

Vul het waterreservoir

1. Breng de helft van de rabarber met 30 ml honing en de helft van het citroensap in één laag aan op het glazen plateau op het rooster. Doe de rest van de rabarber, 15 ml honing en citroensap op de geëmailleerde bakplaat. Zet het glazen plateau op het bakrooster op het bovenste niveau en de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Kook 20 minuten op **Stoom 1**, tot de rabarber zeer zacht is. Laat de rabarber over helemaal afkoelen in een kom.
2. Verwarm de oven voor op **Convectie 180 °C**. Doe de haver en hazelnoten op de geëmailleerde bakplaat. Meng de rest van de honing met 30 ml water, voeg de haver en hazelnoten toe en schud door elkaar. Verwarm dit 15-20 minuten op het bovenste niveau, tot het een beetje bruin is. Voeg de kokosschilfers aan het mengsel toe en verwarm het nog eens 5 minuten.
3. Breng in 8 kleine kommen lagen rabarber (inclusief eventueel sap) en yoghurt aan. Eindig met de haver, hazelnoten en het kokosmengsel.

Pap met gebakken banaan

Ingrediënten

2 personen

2 kleine bananen, door de lengte gehalveerd
100 gr havermout
5 gr gemalen kaneel
snuffje zout
150 ml melk
4 gr walnoten, grof gehakt

Schaal: 1 x middelgrote kom
1 x vierkante Pyrex®-schaal van 20 x 20 cm

Accessoire: geen

1. Verwarm de oven voor op **Convectie 170 °C**. Prak één helft van de banaan, meng deze met de havermout, kaneel, melk, 300 ml water en een snuffje zout. Giet het in de vierkante schaal en strooi de walnoten erover.
2. Bak nog eens 20-25 minuten op de ovenbodem, tot de havermout romig is en vrijwel al het vocht is opgenomen.
3. Doe de andere halve bananen erop.

Pap met warme vruchten en munt

Ingrediënten

2 personen

5 ml vanille-extract
10 ml agavesiroop
300 ml melk
150 gr haver
50 gr aardbeien
50 gr frambozen
50 gr bosbessen
50 gr bramen
2 takjes munt

Schaal: 2 x kleine Pyrex®-kommen, 1 x grote kom

Accessoire: geen

1. Meng het vanille-extract en de agavesiroop door de melk. Verspreid de havermout gelijkmatig over 2 kommen. Giet in beide kommen de helft van het melkmengsel. Kook de kommen één voor één 1 minuut op **1000 W**. Haal ze eruit, roer door en kook nog een minuut.
2. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in vieren. Doe de helft van vruchten in een kom en verwarm ze 1 minuut op **1000 W**. Roer het door met een lepel. Meng de rauwe vruchten met de zachtgemaakte vruchten.
3. Was de munt en schud hem droog. Verspreid de warme vruchten over de pap en strooi er voor het warm serveren de munt over.

De magnetrofunctie is ideaal voor het snel koken van zoet of machtig voedsel. U kunt kleine hoeveelheden jam maken met vers of diepgevroren fruit zonder een grote jampan.

- Gebruik om morsen te voorkomen altijd een grote Pyrex®-schaal, veel groter dan het volume van het fruit of de karamel die u kookt.
- Dek de jam tijdens het koken **niet af**.

- U kunt nagaan hoe ver de bereiding van uw jam is door een paar druppels van het mengsel op een schoteltje te gieten dat in de koelkast heeft gestaan. Als de jam of de karamel hard wordt, kunt u stoppen met koken.
- Verder kunt u uw jampotten steriliseren door ze halfvol te doen met water en ze te verwarmen op **1000 W** tot het water kookt. Gooi ze leeg en laat ze ondersteboven uitlekken op keukenpapier voordat u ze met jam vult.

Jam van zacht fruit

Ingrediënten

Voor 2 potten

450 gr zacht fruit, gewassen
450 gr basterdsuiker
3 ml citroensap
5 ml boter

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom
Accessoire: geen

1. Doe alle ingrediënten in een grote kom. Plaats de kom op de ovenbodem en kook 5 minuten op **1000 W**. (10-15 minuten voor ingevroren fruit).
2. Roer af en toe door. Verwarm het mengsel totdat de suiker is opgelost. Strijk eventuele suikerkorrels aan de zijkant van de kom naar beneden in het mengsel.
3. Breng het mengsel aan de kook op **1000 W**, laat het circa 15-20 minuten inkoken tot de gewenste dikte is bereikt. Laat de jam even afkoelen, roer hem door, giet hem in een pot, sluit deze af en plak er een etiket op.

Pruimenjam

Ingrediënten

Voor 2 potten

675 gr pruimen of damastpruimen, gehalveerd, zonder pit
200 ml koud water
675 gr geleisuiker
30 ml citroensap
5 ml boter

Schaal: 1 x grote Pyrex®-mengkom
Accessoire: geen

1. Doorboor de schil van de pruimen en leg ze in een kom water. Zet de kom op de ovenbodem en kook 10 minuten op **600 W** of tot het fruit zacht is.
2. Voeg de rest van de ingrediënten toe en kook regelmatig roerend 5 minuten op **1000 W**. Strijk eventuele suikerkorrels aan de zijkant van de kom naar beneden in het mengsel en breng het aan de kook op **1000 W**. Laat de jam 25-30 minuten koken op **1000 W** tot de gewenste dikte is bereikt. Laat de jam even afkoelen, verwijder de pitten, giet hem in een pot, sluit deze af en plak er een etiket op.

Lemoncurd

Ingrediënten

Voor ongeveer 900 gr

4 citroenen, sap en geraspte schil
450 gr basterdsuiker
100 gr boter
4 eieren, geklopt

Schaal: 1 x grote Pyrex®-kom
Accessoire: geen

1. Doe alle ingrediënten in de kom en meng alles goed door elkaar. Plaats de kom op de ovenbodem en kook de 5-6 minuten op **1000 W**. Roer het mengsel eerst elke minuut en vervolgens elke halve minuut door tot het indikt.
2. Stop met verwarmen als het mengsel aan de achterkant van een lepel blijft plakken, anders worden de eieren te gaar. Het mengsel dikt verder in als het afkoelt. Vul de potten met de nog hete lemoncurd, sluit ze af en keer ze om. Bewaar de lemoncurd in de koelkast.

Panasonic Corporation
<http://www.panasonic.com>

© Panasonic Corporation 2020

F000BCH10EP

PA0320-0
Printed in P.R.C.