

# MICROGOURMET



**Tupperware®**

# 101° MicroGourmet

**Kenmerken :** *Een uniek product om in de magnetron te stoomkoken*  
*Uw eten bewaart haar kleur en smaak tijdens het stomen*  
*Vullen met water, voedingswaren plaats in de Stoommand en stomen*

## Deksel

- 2 handvatten voor een veilige behandeling, als u de deksel van de kom haalt na het stomen.
- Specifiek en uniek design dat de voedingswaren tegen de microgolven beschermt, zodat stoomkoken in de magnetron mogelijk is.

## Platte Vergiet

- Platte Vergiet speciaal om te stomen in verdiepingen
- Speciaal voor zachte delicatesse voedingswaren

## Stoommand

- Enkel geperforeerd op de bodem
- Beschermde de voedingswaren van de microgolven, zodat ze enkel via de gaatjes kunnen stoomkoken
- Geschikt voor alle soorten voedingsmiddelen

## Waterreservoir

- 2 handvatten voor veilige behandeling van de 101°MicroGourmet
- 1 maatverdeling die de minimaal te vullen waterhoeveelheid aangeeft voor het stomen (400 ml)



*Over de hele wereld raken meer en meer Chefs overtuigd van het belang van stoomkoken omdat het zo efficiënt en veelzijdig is*

*Stomen blijft de beste methode om snel, sappig, gezond en smaakvol te koken omdat de voedingswaren op die manier beter hun smaak, vitaminen, mineralen en voedingsstoffen bewaren.*

*Kleuren, textuur en smaken blijven beter bewaard en smaakstoffen en kruiden geven beter hun aroma af.*

*Gestoomd voedsel kan snel en gemakkelijk opgewarmd worden zonder verbranden of structuurverandering.*

*Stoomkoken is geschikt voor de meeste voedingswaren en vele recepten.*







#### Afmetingen:

- Diameter 26,3
- 13,7 cm hoog

#### Inhoud:

- Stoommand zonder het Platte Vergiet: 2,5 l
- Stoommand met het Platte Vergiet: 1,4 l
- Platte Vergiet: 0,6 l

	Practische richtlijnen.....	4-5
	Gestoomde Groentengerechten .....	6-9
	Gestoomde Vleesgerechten .....	10-13
	Gestoomde Visgerechten .....	14-15
	Gestoomde Desserts.....	16-17

#### Stoomtijd referentie tabellen

	Verse groenten .....	18-24
	Diepgevroren groenten .....	25
	Gevogelte.....	26
	Vlees.....	27
	Vis en zeevruchten.....	28-29
	Fruit .....	30-31

## Garantie

De 101°MicroGourmet wordt gedekt door de legale Tupperware garantie. Deze verzekert vervanging van goederen die fabricagefouten of defecten vertonen bij een normaal huishoudelijk gebruik.

# Praktische Richtlijnen

## **Lees alle instructies vooraleer uw 101°MicroGourmet te gebruiken**

1. Kooktijden zijn indicatief en aan te passen volgens eigen smaak. De aangegeven maximale hoeveelheden niet overschrijden en niet meer dan 30 min per keer stomen.
2. Bereid voedsel zoals aangeraden in de Stoomgids
3. Hoe minder voedsel in de Stoommand, hoe sneller het gaar stoomt
4. Hoe kleiner de stukken van de ingrediënten, hoe sneller ze gaar zijn
5. Grotere stukken moeten langer stomen
6. Indien u voedsel in de Stoommand of in het Platte Vergiet plaatst, dient u erop toe te zien plaats te laten tussen de verschillende stukken, opdat de stoom beter kan circuleren.
7. Bevroren voedingswaren zijn een goed alternatief voor verse. U kan ze meteen stomen zonder voorafgaand te ontdooien, u moet enkel de stoomtijd aanpassen zoals aangegeven in de stoomtabellen. (blz 20 tot 31)
8. Vul het Waterreservoir tot de maatstreep (400 ml)
9. Vul steeds eerst het Waterreservoir, zet er vervolgens de Stoommand op, dan het Platte Vergiet en vervolgens het Deksel
10. Check voor het stomen steeds of alle onderdelen van de 101° MicroGourmet goed afgesloten zijn (zeker de deksel)
11. Laat zeker 5 min staan na het stomen. Laat het geheel gesloten tot het opdienen om de voedingswaren warm te houden. Om het stoomproces te stoppen (aangeraden voor groene groenten) giet u gewoon het stoomwater weg.
12. Wees voorzichtig als u na het stomen het water weggiet
13. Gebruik steeds een onderzetter om uw tafel te beschermen.

### **Stapelstomen**

1. Met het Platte Vergiet kan u 2 soorten voedingswaren tegelijk stomen, terwijl u ze toch apart bereid
2. Als u op deze manier stoomt, zet u best de grotere stukken in de basis en de kleinere bovenaan
3. Zet in dat geval de hardste ingrediënten in de basis en de zachtste bovenaan
4. Plaats vis en vlees steeds bovenaan
5. Algemene voorschriften voor de proporties zijn: 400 g in het Platte Vergiet en 600 g in de Stoommand. Stoomtijd is 25 min + 5 min rusttijd, behalve voor aardappelen die hebben 10 min rusttijd nodig.

## Onderhoud

---

Alle onderdelen van de 101°MicroGourmet zijn vaatwasmachinebestendig

Gebruik geen schuursponzen of agressieve schoonmaakmiddelen om de onderdelen van de 101°MicroGourmet te reinigen.

Indien u met de hand afwast, dient u eerst te spoelen met koud water.

Verkleuring kan optreden, doch dit doet niets af aan het gebruik van de stomer.

Het is daarom beter geen gekleurde kruiden te gebruiken zoals curry die uw 101°MicroGourmet kunnen verkleuren.

### Speciale zorg voor het Waterreservoir:

Na het reservoir een tijdje gebruikt te hebben kan er een laag kalk op verschijnen. Om deze te verwijderen:

*brengt u 400 ml witte azijn in een steelpan aan de kook, giet dit in het Waterreservoir en laat dit 30 minuten weken. Zet er de overige onderdelen niet op. Warm niet op in de magnetron. Giet vervolgens de azijn weg en reinig het reservoir met een zachte spons. (geen schuurspons)*

## Voorzorgen

---

1. Enkel gebruiken in de magnetron.
2. De 800 Watt niet overschrijden!
3. Plaats de 101°MicroGourmet op 5 cm van de wanden van uw magnetron.
4. Kook niet langer dan 30 min achtereenvolgens. Laat vervolgens de 101°MicroGourmet en de magnetron afkoelen voor u deze opnieuw gebruikt.
5. Laat uw 101°MicroGourmet niet onbewaakt terwijl hij stoomt.
6. Verzeker u er zelf steeds van dat alle onderdelen correct gestapeld zijn. Nooit het Platte Vergiet gebruiken zonder de Stoommand.
7. Nooit de Stoommand teveel vullen om een goede stapeling (sluiting) te verzekeren.
8. Vul het Waterreservoir steeds met koud water.
9. Vervang het water in het Waterreservoir nooit volledig door wijn, siroop, olie, sap, soep of vette bouillon.
10. Gebruik steeds ovenwanten om uw Deksel af te nemen en draai dit weg van u!
11. Gebruik steeds een Keukenhulpje met lange steel om de voedingswaren te scheiden, om te roeren of op te dienen.
12. Snijbiet, champignons, spinazie, mosselen en diepgevroren voedsel verliezen veel sap terwijl ze stomen. Vul daarom het Waterreservoir maar met 350 ml water om overkoken te vermijden.
13. Stoom geen eieren in de schelp.
14. U kan in de 101°MicroGourmet geen rijst of pasta stomen, daar ze moeten ondergedompeld worden in water om te koken.

## Verse groenten

Versheid, grootte en hoeveelheid zullen een invloed hebben op de stoomtijd en het resultaat

Gebruik krokante en stevige groenten

Kies groenten van dezelfde grootte en vorm of snijd zo veel mogelijk gelijke stukken

Gebruik de aangegeven hoeveelheden

### Auberginepuree

*Stoomtijd: 30 min, 800 watt*

*Rusttijd: 5 min*

*2/3 porties*

**2 aubergines, geschild en in stukken gesneden**

**1 eetlepel (15 ml) olijfolie**

**2 geperste knoflookteentjes**

**1 snuifje gedroogde tijm**

**Zout en peper**

**1 klein fijngesnipperd uitje**

**2 eetlepels (30 ml) tomatenpuree**

**2 eetlepels (30 ml) vers gesnipperde koriander**

**1 theelepel (5 ml) karwijzaadjes**

Schil en snijd de aubergine in blokjes met de Cuby Chef

Plaats ze in de Stoommand en besprenkel met olijfolie, de geperste knoflook, tijm, zout en peper

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, zet er de Deksel op en stoom gedurende 30 min

Laat 5 min rusten

Plaats de auberginemengeling in de Quick Chef en voeg er het fijngesnipperd uitje, de tomatenpuree, koriander en de karwijzaadjes aan toe. Maal fijn.

Dien goed gekoeld op met Mexicaanse chips of tortillas.

## Diepgevroren groenten

Laat ze niet ontdooien of spoel ze niet af, voor ze te stomen.

Soms hebt u een blok groenten als u ze net uit de diepvries neemt. Het is beter ze met de hand te scheiden voor u ze in de Stoommand plaatst

### Gevulde tomaten

*Stoomtijd: 20 min & 15 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 10 min & 10 min*

*4 porties*

**4 grote tomaten**

**500 g gehakt ( rund of varken)**

**2 knoflookteentjes, fijngeperst**

**1 eigeel**

**2 beschuiten (luchtig), verkruimeld**

**50 ml melk**

**Zout & peper**

Was de tomaten, snij er het hoedje af en hol ze uit.

Mix de overige ingrediënten in een Mengkom, om de vulling te maken.

Vul de tomaten met deze bereiding

Zet een "dekseltje" op iedere tomaat en plaats ze in de Stoommand

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, zet er de Deksel op en stoom gedurende 20 min.

Laat 10 min rusten en vervolgens weer 15 min stomen. Laat nadien weer 10 min rusten.

Dien op met rijst

*Tip: Gebruik het water waarmee de tomaten gestoomd werden om de rijst te koken in de Rijstmaker. Pas indien nodig het niveau van het water aan.*

*Zorg dat de tomaten goed vast staan om kantelen tijdens het stomen te vermijden*





## Gevulde koolbladeren met courgette

*Stoomtijd: 25 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 5 min*

*4 porties*

**4 koolbladeren**

**500 g fijngesneden courgetteschijfjes**

**400 ml magere bouillon**

**100 g broodkruim**

**60 g fijngehakte cashewnoten**

**1 rode peper, ontdaan van zaadjes en fijngehakt**

**1 eetlepel (15 ml) curry**

**1 theelepel (5 ml) zout**

**1 snuifje peper**

**1 losgeklopt ei**

**3 soeplepels (45 ml) olie**

Snij in v-vorm de harde nerf uit de koolbladeren

Giet er heet water over en laat staan tot ze zacht worden, giet het water dan af en dep ze droog.

Mix het broodkruim, de cashewnoten, curry, zout, peper, ei en de olie om de vulling te maken.

Leg op ieder koolblad een hoopje van de vulling en vouw er de zijken over.

Rol ze tot pakjes en leg ze voorzichtig in het Platte Vergiet.

Plaats de fijngesneden courgette in de Stoommand.

Vul het Waterreservoir met 400 ml magere bouillon, zet er de Deksel op en stoom gedurende 25 min.

Laat 5 min rusten en dien op.



## Gestoomde Fava bonen met chorizo

*Stoomtijd: 13 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 5 min*

*4 porties*

**300 g fava bonen, uit de schil gehaald**

**100 g pikante chorizo, in fijne sneetjes**

**2 theelepels (10 ml) vers gesnipperde koriander**

Plaats de fava bonen in de Stoommand

Vul het Waterreservoir, zet er de Deksel op en stoom

Laat 5 min rusten voor te openen

Terwijl de bonen rusten kan u de chorizo samen met de koriander even kort aanbakken.

Dien meteen op

## Nuttige weetjes

- Om geurtjes tegen te gaan, plaats een sneetje brood bovenop spruitjes, (bloem)kool of broccoli voor het koken.
- Kruid groenten na het stomen, als ze zacht zijn
- Om soep te maken met alle voedingsstoffen, kan u eerst de groenten stomen, nadien mixen met het stoomwater, kruiden en opdienen.





## Ratatouille

*Stoomtijd: 20 min & 15 min, 800 watt*

*Rusttijd: 10 min & 10 min*

*4 porties*

**4 kleine tomaatjes (500g)**

**1 ui**

**2 knoflookteentjes**

**1 rode paprika**

**1 kleine aubergine (250 g)**

**1 courgette (200g)**

**1 theelepel (5 ml) zout**

**2 eetlepels olijfolie**

**1 eetlepel (15 ml) tijm**

Schil de tomaten en dep ze droog, haal er het harde gedeelte uit en snij ze in blokjes met de Cuby Chef.

Schil en hak de uien met de Quick Chef

Schil en pers de knoflookteentjes

Was de paprika, haal er het bovenste deel af, verwijder de zaadjes en snij ze in fijne reepjes

Snij de aubergine en de courgette in blokjes.

Zet alle ingrediënten bij elkaar en voeg er zout, olijfolie en tijm aan toe.

Plaats in de Stoommand, vul het Waterreservoir met 400 ml water, plaats er de overige delen van de 101°MicroGourmet op en stoom gedurende 20 min

Laat 10 min staan voor nogmaals 15 min te stomen

Laat nog 10 min rusten voor op te dienen



## Witlofrolletjes met kaassaus

*Stoomtijd: 24 min, 800 watt*

*Rusttijd: 5 min*

*Bakken: 20 min, Th 6 of 180°C*

*4 porties*

**8 kleine witlofstronken (ongeveer 1 kg)**

**8 sneetjes ham**

**60 g boter**

**70 g bloem (140 ml)**

**1 l melk**

**1 eigeel**

**50 gr geraspte kaas (emmental)**

**1 snuifje nootmuskaat**

**Zout en peper**

Snij de basis van de witlof

Spoel en droog ze af.

Snij ze in 2 en plaats ze in de Stoommand

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, zet er de andere onderdelen op en stoom gedurende 24 min. Laat vervolgens 5 min rusten.

Als het afgekoeld is rolt u iedere halve witlof in een sneetje ham. Plaats ze naast elkaar in de UltraPro 2 l

Bedek met een laagje kaassaus en bak.

*Kaassaus:*

*Laat in een Steelpan de boter smelten, voeg er 70 g bloem aan toe en roer het tot een glad mengsel. Laat verder warmen op gemiddeld vuur tot het mengsel een licht gouden kleur krijgt, zowat 6 - 7 min. Warm intussentijd in een andere Steelpan de melk op tot het kookpunt. Giet ze dan, al roerend om klontvorming te vermijden, bij het boter-bloem mengsel. Haal van de warmtebron en voeg er dan het eigeel, 50 g geraspte kaas, de geraspte nootmuskaat, de peper en het zout aan toe.*



## Romeins lam met nieuwe groenten

*Stoomtijd: 25 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 15 min & 5 min*

*2 porties*

- 2 lamfilets (400 g)
- 300g nieuwe wortelen, geschrapt en in stukken gesneden
- 200 g erwtjes
- 200 g aardappelen, geschild en in stukken gesneden
- 2 droge beschuiten (melktoast, geen broodkruim)
- 4 takjes peterselie, fijngehakt
- 4 geperste knoflookteentjes
- 1 eetlepel (15 ml) olijfolie
- Cayennepeper
- 1 theelepel (5 ml) verse dragon, fijngehakt

Verkruimel de beschuiten in een kommetje. Voeg er fijngehakte peterselie, dragon, knoflook, Cayennepeper en olijfolie aan toe en mix. Bestrijk de lamsfilets met deze mengeling, leg in het Platte Vergiet en laat 15 min rusten.

Plaats de wortelen, erwtjes en de aardappelen in de Stoommand.

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, zet er de andere onderdelen op en stoom gedurende 25 min.

Laat 5 min staan en dien op.

Voor een heerlijk en smaakvol resultaat, kruid vlees voor het te stomen.

Kies stukken van dezelfde grootte en gewicht voor mooi gelijkmatig stoomkoken.

Stoom in kleine of de aangegeven hoeveelheden.

Tracht steeds plaats tussen de stukken te laten.

Vermijd beenderen.

Vermijd dat worsten opensplijten en doorprik ze voor het stomen.

## Aziatische gehaktballetjes

*Stoomtijd: 25 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 5 min*

*3/4 porties*

- 350 g gehakt (varken)
- 60 g gekookte rijst
- 1 bosuitje, fijngesneden
- 1 eetlepel (15 ml) gemberpoeder
- 1 wortel, geschrapt en fijngesneden
- 2 eetlepels (30 ml) sojasaus
- 4 eetlepels (60 ml) maïzena
- 1 eiwit
- Een snuifje suiker
- Zout en peper

Zet in de Mengkom 3,5 l alle ingrediënten en mix.

Vorm 12 tot 14 gehaktballetjes. Plaats ze in de Stoommand, vul het Waterreservoir met 400 ml water, zet er de andere onderdelen op en stoom gedurende 25 min.

Laat 5 min rusten en dien op.

# Vlees & Gevogelte





## Kalkoenfilets met paprika en prei

*Stoomtijd: 25 min, 800 watt*

*Rusttijd: 5 min*

*2 porties*

2 kalkoenfilets (zonder been en zonder vel) (400 g)

600 g fijngesneden prei

1 eigeel

4 eetlepels (60 ml) broodkruim

2 eetlepels (30 ml) geraspte parmezaan

1 eetlepel (15 ml) paprikapoeder

1 theelepel (5 ml) zout

30 ml room

Klop het eigeel samen met 30 ml water op

Mix in de Mengkom 3,5 l het broodkruim, de parmezaan, de paprika en het zout.

Haal de kalkoenfilets door de eimengeling en vervolgens door het broodkruim, ze moeten goed bedekt zijn.

Leg ze vervolgens in het Platte Vergiet. Plaats de 600 gr prei in de Stoommand en giet 400 ml water in het Waterreservoir. Zet alle delen van de 101°MicroGourmet op elkaar en stoom gedurende 25 min.

Laat 5 min rusten

Voeg 30 ml room aan de prei toe voor het opdienen.



## Gekruide gehaktballetjes met peultjes

*Stoomtijd: 30 min, 800 watt*

*Rusttijd: 50 min*

*2/3 porties*

230 g gehakte biefstuk

2 eetlepels (30 ml) gedroogde peterselie

2 eetlepels (30 ml) curry

1 theelepel (5 ml) knoflookpoeder

1 theelepel (5 ml) zout

1 ei

2 soeplepels (30 ml) olie

50 g geraspte kaas (emmental)

50 fijngesnipperde ui

50 ml broodkruim

600 g peultjes

Mix in de Mengkom 3,5 l, de gehakte biefstuk samen met de kruiden, het ei, de kaas en de ui.

Maak er 24 gehaktballetjes van, rol deze in het broodkruim en leg ze in het Platte Vergiet.

Ontdoe de peultjes van de uiteinden en plaats ze vervolgens in de Stoommand.

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, zet de Deksel erop en stoom gedurende 30 minuten

Laat 5 min rusten en dien meteen op.



## Chinese Kippenborsten

*Stoomtijd: 18 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 5 min*

*Baktijd: 20 min, Th 6 of 180°C*

*4 porties*

400 g kipfilet, eventueel in stukken gesneden

250 g sojascheuten

2 eetlepels (30ml) olie

1 fijngesneden ui

2 geperste knoflookteentjes

3 eetlepels (45 ml) sojasaus

2 eetlepels (30 ml) sesamolie

Plaats kippenfilets in het Platte Vergiet

Was de sojascheuten en plaats ze in de Stoommand

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, monteer de 101°MicroGourmet en stoom gedurende 18 min.

*Voor de saus:*

*Warm de olie in de Junior Wok en laat er de fijngesnipperde ui glazig in bakken.*

*Voeg er dan de knoflook aan toe en bak gedurende 1 min. Roer er vervolgens de sojasaus en de sesamolie door. Haal van het vuur, giet deze saus over de kip en dien meteen op.*



## Kipfilets met broccoli

*Stoomtijd: 25 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 15 min & 5 min*

*Baktijd: 20 min, Th 6 of 180°C*

*2 porties*

2 kipfilets (400 g)

25 g verse basilicumblaadjes, fijngehakt

4 takjes peterselie, fijngehakt

1 fijngehakte ui

600 g broccoliroosjes (1 stronk)

Mix de fijngehakte basilicumblaadjes, peterselie en ui.

Wrijf de kipfilets in met deze mengeling. Leg in het Platte Vergiet en laat gedurende 15 min rusten. Maak de broccoliroosjes los van de stronk, was ze en plaats ze in de Stoommand.

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, stapel de onderdelen van de 101°MicroGourmet en stoom gedurende 25 min. Laat 5 min rusten en dien op.

## Nuttige tip...

- 400 g vlees = 2 porties
- Laat steeds marineren voor te stomen
- Voor meer smaak, kan u wijn, citroensap of kruiden toevoegen aan het stoomwater, of het vervangen door vetarme bouillon.



## Dragonzalm

*Stoomtijd: 25 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 5 min*

*2/3 porties*

**400 g zalmfilets**

**3 wortelen (600 g), geraspt**

**1 grote ui (100 g) fijngehakt**

**10 takjes dragon**

**4 theelepels (20 ml) volle room**

**Zout & peper**

Haal het vel van de zalmfilets en snij ze in 5 stukken van 5 cm breed. Plaats de geraspte wortelen en de fijngehakte uien in de Stoommand. Leg de zalmstukken in het Platte Vergiet in bloemvorm en leg er de dragontakjes op.

Vul het Waterreservoir met 400 ml water, stapel alle onderdelen van de 101°MicroGourmet en stoom gedurende 25 min.

Laat 5 min rusten.

*Leg de zalm op een bedje van groenten, giet er de room over en kruid met zout en peper.*

De meeste zeevruchten en vis koken snel gaar.

Stoom ze in kleine of de aangegeven hoeveelheden.

Stoom vis in het Platte Vergiet. Vermijd dat de stukken elkaar overlappen.

Maak rolletjes van de filets indien mogelijk.

Om kleven aan het Vergiet te vermijden, plaatst u een blad spinazie of sla onder de vis vooraleer hem te stomen.

Voor schelpdieren gebruikt u de Tang (Keukenhulpjes) om ze uit het Vergiet te nemen, zo zal u zich niet verbranden.

Check na het stomen de rusttijd, om overkoken te vermijden!

Om smaak toe te voegen en geurtjes te verminderen, kan u kruiden aan het water toevoegen voor het stomen.

## Met mosterd geglaceerde visfilets

*Stoomtijd: 25 min, 800 Watt*

*Rusttijd: 5 min*

*4 porties*

**4 visfilets (500 g), van vis naar keuze  
(vb kabeljauw)**

**1 kleine ui (50 g) fijngehakt**

**1 geperst knoflookteentje**

**4 takjes fijngehakte peterselie**

**2 eetlepels (30 ml) citroensap**

**1 eetlepel (15 ml) sterke mosterd**

Hak de ui samen met de peterselie fijn in de Quick Chef

Voeg daar de geperste knoflook aan toe, alsook het citroensap en de mosterd

Smeer deze mengeling aan weerszijde van de visfilets met behulp van de Siliconen Spatel.

Rol ze vervolgens op en leg ze in het Platte Vergiet. Vul het Waterreservoir met 400 ml water, stapel alle schalen op elkaar en stoom gedurende 10 min.

Laat 5 min staan vooraleer te openen.

*Dien op met rijst klaargemaakt in de Rijstmaker en gebruik er het stoomwater van de vis voor. Voeg er water aan toe indien nodig.*

# Vis en Zeevruchten





## Vanille & karamelcrèmes.

*Stoomtijd: 11 min, 600 Watt*  
*5 Kleine Stoompotjes*

**400 ml melk**  
**3 eieren**  
**75 g suiker**  
**2 ml vanille**  
**40 ml koude karamelcrème**

Warm de melk gedurende 2,30 min in de MicroPlus Maatkan 1 l.  
Klop in de Mix-N-Meet de eieren, de suiker en de vanille op met de Garde van de Keukenhulpjes. Voeg er beetje bij beetje de warme melk aan toe terwijl u blijft roeren.

Schep de room van het oppervlak.

Giet 5 ml koude karamel op de basis van de Kleine Stoompotjes en daarboven het mengsel van de Mix-N-Meet.

Vul het Waterreservoir met 400 ml koud water. Plaats de Kleine Stoompotjes in de Stoommand.

Plaats er de Deksel op en stoom gedurende ongeveer 11 min. Haal er meteen de Deksel en het Waterreservoir af om het stoomproces te stoppen.

Laat ongeveer 15 min afkoelen voor er de Individuele Dekselletjes op te zetten en ze in de koelkast te plaatsen om verder af te koelen.

*Haal ze pas uit de vormpjes om op te dienen en giet een scheutje vloeibare karamel op de bovenzijde van de crème om op te dienen.*

Ideaal om crèmes en zachte cakes mee te stomen.

Om desserts in de Kleine Stoompotjes te stomen zet u de magnetron op 600 Watt, zo zal u een mooi egaal resultaat verkrijgen.

Als een dessert gestoomd wordt in de Kleine Stoompotjes, laat het niet te lang in de 101° MicroGourmet staan. Haal het Waterreservoir en het deksel weg en laat eerst afkoelen voor uit de stoompotjes te halen.

Zet nooit de dekseltjes op de potjes voor het stomen, ze zijn enkel geschikt voor gebruik in de koelkast als het dessert volledig afgekoeld is.

## Zachte Chocolade Cakes

*Stoomtijd: 15 min, 600 Watt*  
*8 Kleine Stoompotjes*

**150 g fondant chocolade, in kleine stukken gebrokkeld**  
**100 g boter**  
**100 ml (100 g) suiker**  
**4 eieren**  
**2 theelepels (30 ml) bloem**  
**8 blokjes fondant chocolade**

Laat in de MicroPlus Maatkan 1 l de fondant chocolade en de boter smelten in de magnetron gedurende 1.30 min op 800 Watt Voeg er de suiker, de eieren en de bloem aan toe. Mix met de Siliconen Spatel tot een glad mengsel.

Vul ieder Klein Stoompotje met de chocolademengeling, en leg in het midden van ieder potje een blokje chocolade

Vul het Waterreservoir met 400 ml koud water. Plaats de Kleine Stoompotjes in de Stoommand en zet deze op het Waterreservoir. Plaats er de Deksel op en stoom gedurende 15 min op 600 Watt in de microgolfoven.

Haal daarna meteen de Deksel en het Waterreservoir weg om het stoomproces te stoppen.

Laat 15 min afkoelen voor te ontvormen.

*Dien op met pudding of een bolletje roomijs.*










# Desserts



# Verse Groenten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min.
- Indien u 600 Watt gebruikt, gelieve dan onderstaande richtlijnen te volgen en 10 min rusttijd ipv 5 min te gebruiken.

	Groenten	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	Aardappelen in stukken gesneden	Schil en was de aardappelen. Snijd ze in gelijke stukken en plaats ze in de Stoommand.	8 aardappelen ( 1 kg voor het schillen, 800 g voor het stomen)	400 ml	22 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideaal in een aardappelsalade.</li> <li>• Gebruik een deel van het stoomwater, om er puree mee te maken na het stomen.</li> </ul>
			4 aardappelen (400 g voor het stomen)	400 ml	18 min	2	
	Aardappelblokjes	Schil en was de aardappelen. Snijd ze in blokjes met behulp van de Cuby Chef, rooster met kleine gaatjes. Voeg er 1 fijngesneden ui, 1 theelepel (5 ml) zout, 2 theelepels olie aan toe en meng.	800 g Blokjes aardappelen	400 ml	22 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versier om op te dienen met vers gesneden peterselie.</li> <li>• Lekker bij visfilets.</li> <li>• Vul het Waterreservoir met magere bouillon, voor een betere smaak.</li> </ul>
	Aardappelschijfjes	Schil en was de aardappelen. Snijd ze in sneetjes met behulp van de Schaaf, alsook een ui. Leg in de Stoommand een laag aardappelen, 1 laag uien, zout en peper.	800 g aardappel in schijfjes	400 ml	20 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg 2 takjes tijm in het Waterreservoir, vul met water en stoom.</li> <li>• Giet er room over om op te dienen.</li> <li>• Heerlijk bij kipfilet.</li> </ul>
	Ongeschilde aardappelen in hun geheel	Was de aardappelen en doorprik ze met een vork.	4 (800 g)	400 ml	22 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bak de aardappelen na het stomen.</li> </ul>
	Geschilde aardappelen in hun geheel	Voor een beter resultaat, gebruik kleine aardappelen. Schil en was ze.	4 (800 g)	400 ml	22 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heerlijk bij lamsfilet.</li> <li>• U kan ze na het stomen met pesto instrijken</li> </ul>
	Aardpeer	Snij de aardperen in twee voor ze te stomen om alles goed te garen. Plaats 3 ½ aardpeer op iedere laag.	3 (400 g)	400 ml	15 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestrijk de aardperen voor het stomen met olie om ze zachter te maken.</li> </ul>
	Artisjok	Haal er de steel af en de bovenzijde van de bladeren.	2 (ieder max. 400 g)	400 ml	28 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat afkoelen voor op te dienen met mayonaisse of vinaigrette.</li> </ul>

Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden

Gebruik krokante stevige groenten ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk ~ Gebruik de in de tabel aangegeven hoeveelheden.

# Verse Groenten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min.
- Indien u 600 Watt gebruikt, gelieve dan onderstaande richtlijnen te volgen en 10 min rusttijd ipv 5 min te gebruiken.


Groenten	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen	
	Witte of paarse asperge	Haal er de onderzijde af en schil met de Dunschiller (H) Universeel.	1 kg (700 g voor het stomen)	400 ml	18 min.	3/4	• Dien warm op met gesmolten boter.
	Groene asperge	Haal er de onderzijde af en schil met de Dunschiller (H) Universeel.	1 bos asperges (± 500 g)	400 ml	16 min.	2/3	• Kan als hoofdgerecht bij vis gegeven worden of als voorgerecht, koud met balsamico dressing.
	Aubergine in stukken gesneden of in puree	2 aubergines geschild en in stukken gesneden.	600 g	400 ml	30 min. 5 min.	2/3	• Dien op in puree met Tortilla chips (recept blz 6).
	Bloemkool in roosjes	Snijd de bloemkool in roosjes en plaats ze in de Stoommand.	Max 900 g	400 ml	20 min.	4	• Stomen is uiterst geschikt voor bloemkoolroosjes. • Kruid met vers gemalen zwarte peper, en overgiet met gesmolten boter en fijngehakte bieslook of peterselie.
	Bloemkool in zijn geheel	Haal de groene bladeren van de bloemkool. Was de bloemkool en laat ze uitlekken. Plaats ze in de Stoommand met de basis onderaan.	600 g	400 ml	25 min	2/3	• Kruiden kunnen aan het stoomwater toegevoegd worden om meer smaak te geven en de bloemkoolgeur te verminderen. • Dien op met een bechamelsaus (recept blz 9). • Laat 10 min staan vooraleer op te dienen.
	Boontjes	Wassen en beide uiteinden er af halen.	800 g Max	400 ml	25 min	4	• Boontjes koken verder na het stomen. Dompel ze daarom onmiddellijk na het stomen onder in ijswater, zo behouden ze hun kleur. Hoe minder boontjes u in de stomer klaarmaakt, hoe sneller ze klaar zijn en hoe beter hun smaak.
			400 g	400 ml	16 min	2	
	Broccoliroosjes	Snijd de broccoli in roosjes Plaats in de Stoommand.	500 g	400 ml	15 min	2/3	• Om op gelijkmatige manier te koken dienen de stukken even groot te zijn. • Dien op met olijfolie of boter, verse kruiden, knoflook, ui, zout en peper.

**Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Gebruik krokante stevige groenten ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk ~ Gebruik de in de tabel aangegeven hoeveelheden.

# Verse Groenten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min.
- Indien u 600 Watt gebruikt, gelieve dan onderstaande richtlijnen te volgen en 10 min rusttijd ipv 5 min te gebruiken.







	Groenten	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	champignons	Niet nodig ze te schillen, juist de basis van de stengel eraf halen en in stukken snijden. Vervolgens het Waterreservoir vullen met 350 ml water.	500 g	350 ml	12 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg takjes rozemarijn, tijm en een knoflookteentje in het water om smaak toe te voegen.</li> <li>• Dien op bij vlees of vis.</li> </ul>
	courgette in blokjes	Snijd in stukken van 5 cm.	500 g	400 ml	18 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudder de courgette na het stomen in tomatensaus.</li> </ul>
	courgette in schijfjes	Was en snijd met de Schaaf. Voeg er 2 geperste knoflookteentjes, 1 theelepel komijn aan toe en meng.	600 g	400 ml	15 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besprenkel met citroensap na het stomen.</li> <li>• Strooi er geraspte kaas op vlak voor het opdienen;</li> </ul>
	Doperwtjes	Haal de erwten uit de schil. Leg ze in de Stoommand.	500 g (1 kg voor het doppen)	400 ml	15 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoom voor een betere smaak samen met sla en bosui.</li> <li>• U kan vb gelijktijdig aspergepunten in het Platte Vergiet stomen.</li> <li>• Andere mogelijkheid is het Waterreservoir met magere bouillon te vullen.</li> </ul>
	Fava bonen	600 g Fava bonen ( in schil) of 300 g Fava bonen net.	300 g	400 ml	13 min	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indien vers, de bonen uit de schil halen.</li> </ul>
	Knolraap	Was, schil en snijd in blokjes met behulp van de Cuby Chef, voorzien van het rooster met kleine gaatjes.	700 g (1 kg voor het schillen)	400 ml	15 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor goede resultaten, kleine jonge knolraapjes gebruiken.</li> <li>• Vervang het stoomwater door vetvrije bouillon.</li> <li>• Dien op met fijngehakte peterselie of bieslook.</li> <li>• Jonge knolrapen zijn heerlijk opgediend in een saus.</li> </ul>

**Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Gebruik krokante stevige groenten ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk ~ Gebruik de in de tabel aangegeven hoeveelheden.

# Verse Groenten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min.
- Indien u 600 Watt gebruikt, gelieve dan onderstaande richtlijnen te volgen en 10 min rusttijd ipv 5 min te gebruiken.






	Groenten	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	Knoelselderij in stukjes	Haal met het Koksmes de boven- en onderzijde van de knoelselderij eraf. Schil met de Dunschiller (H) Universeel en snij in stukjes van 1,5 cm lengte.	400 g	400 ml	23 min	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies een goed vaste knol die zwaar aanvoelt.</li> <li>• Voeg er eventueel aardappelen aan toe om een puree te maken. Of voeg ze gewoon toe aan een gevariëerde sla met dragon, olijfolie en kaas.</li> </ul>
	Mix van fijngesneden groenten	300 g erwtes 200 g wortels in stukjes 100 g gepelde tomaten.	600 g	400 ml	20 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heerlijk bij Kalfsvlees of kip.</li> </ul>
	Paprika	Snijd de paprika's in 2; haal er de bovenzijde af, de zaadjes uit en spoel. Snijd ze na het stomen, schillen zal dan ook gemakkelijker zijn.	600 g	400 ml	15 min	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat afkoelen voor het schillen.</li> <li>• Geschild na het stomen blijft het vruchtvlees vast.</li> <li>• Laat ze afkoelen zonder de deksel erop, indien ze in sla gebruikt worden.</li> <li>• Laat afkoelen met de deksel erop indien gebruikt in pizza, taart of saus.</li> <li>• Mix met zoete aardappelen als bijgerecht.</li> </ul>
	Peultjes	Was en laat uitlekken. Zet ze vervolgens in de Stoommand.	600 g	400 ml	12 min	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Past perfect bij de Aziatische keuken.</li> </ul>
	Preiwit	Was de prei zorgvuldig. Hou het groene gedeelte om er soep mee te maken.	800 g	400 ml	20 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekker koud met een vinaigrettesaus.</li> </ul>
	Langzaam gestoomde prei	Snij de prei overlangs in 2, spoel de prei goed schoon en snij vervolgens in kleinere stukken.	700 g	400 ml	25 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak er na het stomen een gratin of taart mee.</li> </ul>
	bleekselderij in stengels	Spoel af onder koud water. Haal er de bladeren en de "draden" af. Snijd in stukjes van 1,5 cm lengte.	400 g	400 ml	15 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak ze klaar met een witte saus van 1/2 stoomwater en 1/2 melk (recept blz 9).</li> </ul>

**Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Gebruik krokante stevige groenten ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk ~ Gebruik de in de tabel aangegeven hoeveelheden.

# Verse Groenten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min.
- Indien u 600 Watt gebruikt, gelieve dan onderstaande richtlijnen te volgen en 10 min rusttijd ipv 5 min te gebruiken.





	Groenten	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	Venkel	Haal het harde binnenste deel eruit via de bodem en snij dan in fijne stukken met de Cuby Chef.	800 g	400 ml	15 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heerlijk bij St Jacobsschelpen en zalm.</li> </ul>
	Verse spinazieblaadjes	Spoel zorgvuldig de blaadjes, haal de stelen eraf. Leg ze in de Stoommand.	500 g max	350 ml	8 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik verse, kleine spinazieblaadjes voor een optimaal resultaat.</li> <li>• Laat afkoelen na het stomen.</li> </ul>
	Witlof	Snij de basis van de witlofstruik en snij hem daarna overlangs in 2.	8 kleine (900 g)	400 ml	24 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na het stomen kan u de witlof in bechamelsaus klaarmaken (zie recept blz 9).</li> </ul>
	Witlof in stukken	Snij in gelijke stukken en plaats in de Stoommand.	3 (600 g)	400 ml	14 min	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoom samen met mantelschelpen of sinaasappel om de bitterheid weg te nemen.</li> <li>• Dien op met room.</li> </ul>
	Witte of rode kool	Maak de kool schoon door er de buitenste laag bladeren af te halen. Snijd de kool vervolgens in 4 en spoel af onder lopend water. Haal er dan het harde stuk uit. Snijd met de Schaaf.	600 g	400 ml	18 min	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode kool kan u met appeltjes mixen voor een zachtere smaak.</li> <li>• Groene kool kan even gebakken worden na het stomen of gewoon aan een slaatje toegevoegd.</li> </ul>

**Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Gebruik krokante stevige groenten ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk ~ Gebruik de in de tabel aangegeven hoeveelheden.

# Verse Groenten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min.
- Indien u 600 Watt gebruikt, gelieve dan onderstaande richtlijnen te volgen en 10 min rusttijd ipv 5 min te gebruiken.

	Groenten	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	Wortelen	Spoel en schil indien nodig.	700 g	400 ml	17 min.	3/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wortelen moeten beetbaar zijn en hun smaak en kleur behouden.</li> <li>• Dien op met geraspte parmezaan.</li> </ul>
	Wortelen in stukken gesneden	Reinig, schil en snijd in stukken. Gebruik de Schaaf.	1 kg voor het schillen (800 g voor het stomen)	400 ml	23 min	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dien op met room.</li> </ul>
	Wortelen in blokjes	Plaats de stukjes (3 cm lengte) in de Stoommand.	800 g	400 ml	16 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voeg er eventueel een in stukken gesneden ui bij voor het stomen.</li> </ul>
	Zoete aardappelen	Was en plaats ze in de Stoommand. Snijd ze in 2, indien ze te groot zijn.	600 g	400 ml	25 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoete aardappelen zijn gemakkelijker te schillen nadat ze gestoomd en voldoende afgekoeld zijn.</li> <li>• Heerlijk gemengd met snijbiet en boter.</li> </ul>

Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden  
 Gebruik krokante stevige groenten ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk ~ Gebruik de in de tabel aangegeven hoeveelheden.

# Diepgevroren groenten

- Vul het Waterreservoir met 350 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een rustiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min.
- Indien u 600 Watt gebruikt, gelieve dan onderstaande richtlijnen te volgen en 10 min rusttijd ipv 5 min te gebruiken.

	Groenten	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	Artisjokhart	Voor meer smaak, het water vervangen door vetvrije kippenbouillon.	400 g	350 ml	15 min.	2/3	• Heerlijk bij witte vis of lamsvlees.
	Bloemkool		500 g	350 ml	12 min.	2/3	• Stoom samen met vis en dien op met een saus.
	Boontjes	Leg in de Stoommand.	500 g	350 ml	16 min.	2/3	
	Broccoli	Leg in de Stoommand.	500 g	350 ml	13 min.	2/3	• Stomen vermijd overkoken, uiteenvallen, kleurverandering, verlies van smaak en voedingsstoffen.
	Champignons		800 g	350 ml	15 min.	2/3	• Ideaal voor bij pasta, pizza of soepen.
	Courgette in sneetjes	In sneetjes snijden.	500 g	350 ml	18 min.	2/3	• Kan na het stomen als garnering toegevoegd worden.
	Erwten	Plaats erwten in het Platte Vergiet en leg 600 g geschilde aardappelen in de Stoommand.	300 g	350 ml	20 min.	2/3	• Voeg er boter, zout en bieslook bij voor de smaak.
	Fava bonen		300 g	350 ml	15 min.	2/3	• Maak klaar en dien meteen op.
	Fijngesneden uien	Leg in de Stoommand.	500 g	350 ml	15 min.	2/3	• Ideaal bij zalm.
	Preiringen	Leg in de Stoommand.	500 g	350 ml	20 min.	2/3	• Voor extra gezonde prei, meng met fijne stukjes venkel en besprenkel met vers citroensap en tijm.
	Mix van fijngesneden groenten	Plaats in de Stoommand.	500 g	350 ml	15 min.	2/3	• Indien er hele diepgevroren babyworteltjes bij zijn, dient u er 5 min stoomtijd aan toe te voegen.
	Spinazieblaadjes	Plaats in de Stoommand.	300 g	350 ml	15 min.	2/3	• Dien op met room en geraspte kaas.
	Wortelen	Plaats de wortelschijfjes in de Stoommand.	500 g	350 ml	17 min.	2/3	• Ideaal om er een puree mee te bereiden.

**Laat niet ontdooien of spoel niet voor het stomen**

Het is beter de diepgevroren groenten van elkaar te scheiden en geen blok groenten in de Stoommand te leggen.



# Gevogelte

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- Stoom vlees in het Platte Vergiet.
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min

Gevogelte	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
eendenfilet	Snijd in kleine stukken. Haal het overtollige vet eraf indien nodig en wrijf dan in met 1 theelepel (15 ml) honing en 1 eetlepel vers gehakte dragon.	400 g	400 ml	18 min	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eind wordt medium gestoomd. Dien op met aardappelen en knolraapjes.</li></ul>
Kalkoenfilet.	Wrijf het vlees in met 1 theelepel zout, laat 15 min intrekken, spoel dan het vlees af en leg in het Platte Vergiet.	400 g	400 ml	18 min	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ideaal voor wokschotels na het stomen.</li></ul>
Kippenborsten	Bedek de kippenborsten met een kruidenmengsel en laat 15 min rusten voor het te stomen.	400 g	400 ml	18 min	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heerlijk voor kipsalade, sandwiches of bij gestoomde groenten.</li><li>• Kan na het stomen ook gebruikt worden in een wok schotel.</li></ul>

**Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Voor een betere smaak, kruid vlees voor het stomen ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk  
Vermijd overlapping van de verschillende stukken ~Vermijd beenderen.

# Vlees

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- Stoom vlees in het Platte Vergiet.
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min

Vlees	Bereiding	Rauwe hoeveelheid	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
Frankfurter worst	Doorprik de worst om openbarsten te vermijden. Plaats in het Platte Vergiet.	5 (ongeveer 200 g)	400 ml	5 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit type worst is voorgekookt. Het stomen zal vlug klaar zijn.</li> </ul>
Gehakt (gehaktballen)	Meng met kruiden, broodkruim, olie en eigeel voor een gladde mengeling. Maak 24 kleine gehaktballen. Plaats in het Platte Vergiet.	400 g	400 ml	30 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De favoriet van de kinderen (zie recept blz 14).</li> </ul>
Lamsfilets	Bedek het vlees met een gekruide mengeling en laat 15 min rusten, vooraleer het te stomen.	400 g	400 ml	20 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zie recept blz 12.</li> </ul>
Varkenvlees	Meng met kruiden, fijngesnipperde groenten voor een smaakvolle mengeling. Maak er 12 tot 14 gemiddelde gehaktballen mee. Plaats in het Platte Vergiet.	400 g	400 ml	25 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dien op met tomatensaus op Aziatische wijze (zie recept blz 12).</li> </ul>
Worst	Kies worsten met 100 % vlees. Deze met graanproducten zijn niet geschikt om te stomen. Doorprik de wosten steeds voor het stomen om openbarsten te voorkomen.	4 ( ieder tussen 70 g en 100 g, afhankelijk van het type worst)	400 ml	10 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanneer de worst gestoomd is kan hij gedurende minstens 30 min warm gehouden worden in de 101°MicroGourmet.</li> <li>• In schijfjes gesneden is hij heerlijk in een gevariëerde salade.</li> </ul>

## Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden

- Kruid vlees voor het stomen, dat geeft een betere smaak ~ Kies of snij stukken van gelijke grootte indien mogelijk
- Vermijd overlapping van de verschillende stukken ~ Vermijd beenderen.

# Vis & zeevruchten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min
- Gebruik bij 600 Watt onderstaande tabel en laat 10 ipv 5 min rusten
- Om voedsel warm te houden, dient u het water pas na de rusttijd te verwijderen.

Vis	Bereiding	Hoeveelheid (in gram)	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
Diepgevroren filets	Plaats er 2 in de Stoommand en 2 in het Platte Vergiet. Om kleven te vermijden, legt u best 1 blaadje sla onder de vis.	500 g (4 tot 6 filets)	400 ml	14 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaats visfilets steeds in het Platte Vergiet.</li> <li>• Na het stomen moet de vis ondoorzichtig zijn en als je er met een vork in prikt moet hij in schiffers uiteen vallen.</li> <li>• Gebruik een Spatel om hem uit het Vergiet te nemen.</li> </ul>
Mosselen	Was ze verschillende keren zorgvuldig om ze te ontdoen van zand en sediment. Haal er eventuele zeepokken en baard af.	Max 1 kg	350 ml	15 min.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vul het Waterreservoir met 250 ml water en 100 ml witte wijn.</li> <li>• Stoom en maak nadien een saus op basis van het stoomvocht, door er 30 g room, 2 koffielepels fijne gehakte peterselie en 1 sjalot aan toe te voegen.</li> </ul>
Oesters	Plaats 3 oesters in het Platte Vergiet en 3 in de Stoommand. Haal er na de 1ste stoomtijd de bovenste schelp af en voeg 1 theelepel (5ml) knoflook en 1 theelepel (5ml) peterselieboter aan elke schelp toe. Stoom nog 3 min.	600 g	400 ml	8 min. Stomen 5 min. Stomen 3 min. Stomen 5 min. stomen	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• U kan ook Venusschelpen gebruiken.</li> <li>• Gebruik steeds een tang om de schelpen uit het Vergiet te nemen, daar ze heel warm zijn.</li> </ul>
Scampi's	Kruid de scampi's met zout, peper en knoflookpoeder; Voeg nog 1 fijne gehakte ui en 2 takjes selder toe in het Platte Vergiet.	500 g	400 ml	15 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dien op met een gevarieerde groene salade.</li> </ul>
Sint Jacobsschelpen	Was en droog de schelpen en plaats ze in het Platte Vergiet. Hak 2 sjalotten en 2 knoflookteentjes fijn, meng met 1 eetlepel (15 ml) witte wijn en 1 eetlepel (15 ml) sinaasappelsap. Bestrijk de St Jacobsschelpen met deze bereiding.	800 g	400 ml	12 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal de St Jacobsschelpen na het stomen met een tang uit het Platte Vergiet.</li> <li>• Laat in een Steelpan de helft van het Stoomvocht inkoken en voeg er 1 theelepel room en zwarte peper aan toe.</li> <li>• Giet dit over de St Jacobsschelpen en dien op.</li> </ul>

Grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden

Plaats om diepgevroren- of verse vis in rolletjes te stomen, een slablad in het Platte Vergiet, zo zal de vis niet aan het Vergiet kleven en kan u het makkelijker reinigen.

# Vis & zeevruchten

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min
- Gebruik bij 600 Watt onderstaande tabel en laat 10 ipv 5 min rusten
- Om voedsel warm te houden, dient u het water pas na de rusttijd te verwijderen.

Vis	Bereiding	Hoeveelheid (in gram)	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
Visfilets	Gebruik filets (alle soorten vis zijn geschikt) van dezelfde maat. Rol ze op en schik ze in 1 laag.	500 g (4 tot 6 filets)	400 ml	10 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaats steeds de visfilets in het Platte Vergiet.</li> <li>• Bestrijk de vis eerst met kruiden voor het stomen, hij zal meer smaak hebben.</li> </ul>
Vissteaks of fishsticks	Heilbot	1 tot 2 (500 g)	400 ml	15 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaats steeds de visfilets in het Platte Vergiet.</li> <li>• Om kleven te vermijden, legt u best 1 blaadje sla onder de vis.</li> <li>• Voor meer smaak, kan u de vis met kruiden instrijken voor het stomen. Maar u kan ze eveneens aan het stoomwater toevoegen.</li> <li>• Dit zal ook andere kookluchtjes vermijden.</li> <li>• Check na het stomen uw 101°MicroGourmet voor u hem uit de magnetron neemt, om overkoken te voorkomen.</li> </ul>
	Zalm	3 (500 g)	400 ml	16 min.		
	Zwaardvis	1 (500 g)	400 ml	14 min.		
	Tonijn	1 (500 g)	400 ml	14 min.		
	Diepgevroren vis	1 tot 2 (500 g) Afhankelijk van de maat	400 ml	16 min.		

**Grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Plaats om diepgevroren- of verse vis in rolletjes te stomen, een slablad in het Platte Vergiet, zo zal de vis niet aan het Vergiet kleven en kan u het makkelijker reinigen.

# Fruit

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min
- Gebruik bij 600 Watt onderstaande tabel en laat 10 ipv 5 min rusten

	Fruit	Bereiding	Hoeveelheid (in gram)	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	Abrikozen	Was, snijd ze in 2 en haal er de pit uit.	500 g	400 ml	15 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal er na het stomen de pel af en mix het vrucht vlees met 50 ml appelsap. Ideaal als babypapje (6 – 8 maanden).</li> </ul>
	Appelmoes	Was en schil ze, haal er het klokhuis uit en snij in partjes.	5 (1 kg)	400 ml	15 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giet na het stomen in een Mengkom en plet met de Aardappelstamper. Voeg er 40 g suiker aan toe.</li> </ul>
	Appels	Was ze en haal het klokhuis eruit.	4 (600 g)	400 ml	15 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dien ze na het stomen op met room, huisbereide vloeibare karamel of frambozencoulis.</li> </ul>
	Nectarine of Perzik	Spoel ze af en zet ze in de Stoommand.	1 kg max.	400 ml	15 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schil en snijd ze na het stomen in stukken. Dien op met opgeklopte room en gegrilde amandelschilfers.</li> </ul>
	Nectarine of Perzik (geschild)	Spoel in lopend water en plaats ze in de Stoommand.	Max 1 kg	400 ml	6 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dompel ze na het stomen meteen in koud water om het stoomproces te stoppen.</li> <li>• Laat ze niet in het water weken.</li> </ul>



*Het is niet aangeraden kersen, bessen of bananen te stomen.*

**Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Gebruik krokant en stevig fruit ~ Kies vruchten of snijd stukken met dezelfde afmetingen indien mogelijk ~ Gebruik de hoeveelheden aangegeven in de tabel.

# Fruit

- Vul het Waterreservoir met 400 ml water
- De stoomtijden werden berekend op een intensiteit van 800 Watt en een rusttijd van 5 min
- Gebruik bij 600 Watt onderstaande tabel en laat 10 ipv 5 min rusten

	Fruit	Bereiding	Hoeveelheid (in gram)	Hoeveelheid water	Stoomtijd	Porties	Opmerkingen
	Peren	Was, schil en haal het klokhuis eruit. Gebruik best kleine ronde peren.	5 (1,2 kg)	400 ml	20 min.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestrooi na het stomen met kaneel of dien de peren warm op met chocoladesaus.</li> </ul>
	Pruimen	Was, snij ze in 2 en haal de pit eruit, voeg er 1 vanillestokje en 50 g suiker aan toe en mix.	500 g	400 ml	15 min.	4/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaats 1 kaneelstokje voor het stomen in het Waterreservoir.</li> <li>• Leg de pruimen na het stomen in de Quick Chef en pureer ze.</li> <li>• Zet de puree opzij om goed af te koelen en dien op met yoghurt.</li> </ul>
	Rabarber	Was en reinig de stelen. Opgelet: haal alle bladeren eraf daar ze giftig zijn. Haal alle draden van de stelen en snijd ze in stukken van 1,5 cm lengte. Voeg er 50 g suiker aan toe en meng.	400 g	400 ml	25 min.	2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De roze en witte delen van de stengel hebben de meeste smaak en worden roze bij het koken</li> <li>• Gestoomde rabarber is ideaal om taart, saus en andere desserts mee te bereiden.</li> </ul>
	Vijgen	Spoel ze voorzichtig af met water, droog ze met keukenpapier en haal er het steeltje af.	800 g	400 ml	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestrijk de vijgen na het stomen met vloeibare honing of een weinig ahornsiroop.</li> </ul>

**Versheid, grootte en hoeveelheid zullen de stoomtijd alsook de kwaliteit van het resultaat beïnvloeden**

Gebruik krokant en stevig fruit ~ Kies vruchten of snijd stukken met dezelfde afmetingen indien mogelijk ~ Gebruik de hoeveelheden aangegeven in de tabel.





**Tupperware®**