

## Groenten in de MicroCook

### Richttijden bereiden van verse groenten

Soort	Hoeveelheid	Magnetrontijd(750 watt)
Aardappel (in schil)	1 (ca 175 gram)	2 - 3 minuten
	2 (ca 350 gram)	4 - 5 minuten
Aardappel in stukjes	500 gram	6 - 8 minuten
Artisjokken	1 ( ca 350 gram)	6 - 7 minuten
	2 ( ca 700 gram)	9 -12 minuten
Asperges	250 gram	3 - 4 minuten
	500 gram	7 - 8 minuten
Aubergine ( in stukjes)	500 gram	4 - 6 minuten
Bleekselderij( in stukjes)	250 gram	4 - 5 minuten
Bloemkool ( heel)	500 gram	8 -10 minuten
Bloemkool (in roosjes)	500 gram	5 - 8 minuten
Broccoli ( in roosjes)	250 gram	4 - 5 minuten
	500 gram	5 - 8 minuten
Champignons	250 gram	2 - 3 minuten
Courgette (in plakjes)	250 gram	4 - 5 minuten
Kool (geschaafd)	250 gram	3 - 4 minuten
Prei ( in ringetjes)	250 gram	2 - 3 minuten
Spinazie	500 gram	4 - 5 minuten
Spruitjes	250 gram	3 - 4 minuten
Venkel ( in stukjes)	250 gram	6 - 7 minuten
Witlof ( heel)	4 ( ca 400 gram)	6 - 7 minuten
Witlof ( gesneden)	500 gram	5 - 6 minuten
Wortel ( schijfjes)	250 gram	3 - 4 minuten