

## Zomerse vegetarische salade

Bereidingstijd: 20 min  
Kooktijd: 15 min op 900 watt  
Rusttijd: 5 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 2 rode paprika's (400 g)
- 2 courgettes (400 g)
- 2 uien (200 g), geschild en fijngesneden
- 15 ml korianderzaad
- 2 takjes verse rozemarijn
- 2 takjes verse tijm
- 2 takjes verse peterselie
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1 blokje vetarme groentebouillon, verkruimeld
- 150 ml water

### Voor het serveren:

- 10 blaadjes verse basilicum, fijngehakt
- 30 ml olijfolie
- 10 ml balsamicoazijn
- Zout en peper

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Keukenmes
- MandoChef
- Micro Minuut
- Quickshaker 350 ml

1. Was, halveer en ontpit de paprika's. Snij de paprika's in dunne reepjes.
2. Was de courgettes en maak er lange dunne lasagnebladen mee met de **MandoChef** (1|8).
3. Pel de uien en snij ze fijn. Doe alle groenten in de **Micro Minuut**.
4. Voeg het korianderzaad, de verse kruiden en de groentebouillon toe. Giet het water erover. Kook 15 min met deksel in de magnetron op 900 watt.
5. Laat 5 min rusten voor de Micro Minuut te openen en giet het overtollige vocht weg. Plaats de salade in de koelkast tot je het opdient.
6. Doe de basilicum, de olijfolie, de balsamicoazijn, het zout en de peper in de **Quickshaker 350 ml** en meng zorgvuldig. Laat het rusten in de koelkast. Serveer de dressing bij de salade.



## Linzensalade

Bereidingstijd: 20 min  
Kooktijd: 18 min op 900 watt  
Rusttijd: 10 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 250 g bruine linzen
- 750 ml water
- 5 ml zout

#### Saus:

- 30 ml citroensap
- 75 ml olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- Zout en peper
- 5 ml komijnpoeder

#### Voor het serveren:

- 300 g kerstomaatjes
- 1 takje bleekselderij
- 3 lente-uitjes

### Tupperware Producten

- Micro Minuut
- BB Maatkan 1L
- Quickshaker
- Schepmaatjes
- BB Maatlepel
- Roerlepel
- Snijplank
- Keukenmes

1. Was de linzen. Voeg ze in de **Micro Minuut** samen met het water en het zout. Kook met deksel gedurende 18 min op 900 watt in de magnetron.
2. Laat 10 min rusten. Open de Micro Minuut en giet het overtollige water weg.
3. Meng de ingrediënten voor de saus in de **Quickshaker**.
4. Giet de saus over de warme linzen en meng zorgvuldig. Laat het koud worden alvorens te serveren.
5. Snij de overige ingrediënten fijn, voeg ze toe, mix en serveer.



## **Griekse venkel**

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 8 min op 800 watt  
Rusttijd: 5 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 6 venkelknollen (600 g), schoongemaakt en in vier gesneden
- 100 ml vetarme groentebouillon
- 100 ml witte wijn
- 5 ml mosterdzaad
- 15 ml korianderzaad
- Zout en peper

*Voor het serveren:*

- 30 ml tomatenpuree
- 15 ml honing

### **Tupperware Producten**

- Snijplank
- Koksmes
- Micro Minuut
- MicroCook Maatkan 1L
- Schepmaatjes
- BB Maatlepels
- Siliconen Keukenkwast

1. Leg de gesneden venkel in de **Micro Minuut** met de middelpunten omhoog. Giet de groentebouillon en de wijn over de venkel.
2. Voeg de mosterd, de korianderzaden, het zout en de peper toe.
3. Kook 8 min met deksel in de magnetron op 800 watt.
4. Voeg na de rusttijd de tomatenpuree en de honing toe. Laat het afkoelen alvorens te serveren.



## Vegetarisch stoofpotje

Bereidingstijd: 20 min  
Kooktijd: 17 min op 900 watt  
Rusttijd: 10 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- ½ rode paprika (100 g)
- ½ groene paprika (100 g)
- ½ gele paprika (100 g)
- 1 lente-ui (of sjalot)
- 1 courgette (250 g)
- 1 aubergine (200 g)
- 1 aardappel (100 g)
- 3 tomaten (400 g), fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- Zout en peper
- 150 ml water

Voor het serveren:

- 15 ml olijfolie

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Keukenmes
- Micro Minuut
- Turbo Max
- BB Maatkan 1L
- Roerlepel

1. Was alle groenten.
2. Snij de paprika's en de ui fijn. Snij de overige groenten in gelijke stukjes.
3. Voeg alles in de **Micro Minuut** samen met de knoflook, het zout, de peper en het water.
4. Meng zorgvuldig. Kook met deksel gedurende 17 min op 900 watt in de magnetron.
5. Laat 10 min rusten alvorens te openen en het overtollige water te verwijderen.
6. Voeg de olijfolie toe. Meng zorgvuldig.



*Kan geserveerd worden als bijgerecht of laat het afkoelen en geef het vorm met behulp van de **Decotoren Rechthoek** voor later gebruik als voorgerecht.*

## Tomatensoep

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 8 min op 900 watt  
Rusttijd: 5 min

### Ingrediënten voor 4 personen

#### *Tomatenmengeling:*

- 600 g rijpe tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 courgette (150 g)
- 10 blaadjes verse basilicum
- 5 ml zout
- 15 ml bruine suiker
- 200 ml vetarme groentebouillon

#### *Voor het serveren:*

- 50 ml room
- 15 ml olijfolie

### Tupperware Producten

- Super Chef
- Snijplank
- Keukenmes
- MicroCook Maatkan 1L
- Micro Minuut
- Roerlepel

1. Snij de tomaten, de ui, de knoflook, de courgette en de basilicum in de **Super Chef** voorzien van de messen. Giet de tomatenmix in de **Micro Minuut**. Voeg de overige ingrediënten toe en roer goed.
2. Kook met deksel gedurende 8 min op 900 watt. Laat 5 min rusten alvorens te openen.
3. Mix de soep glad met behulp van een blender.
4. Serveer met een scheutje room en olijfolie.



## Waterkerssoep

Bereidingstijd: 20 min  
Kooktijd: 22 min op 900 watt  
Rusttijd: 5 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 bosje waterkers
- 5 kleine aardappelen, gewassen en gehalveerd
- 1 prei
- 1 ui
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 600 ml vetarme groentebouillon

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Keukenmes
- Turbo Chef
- MicroCook Maatkan 1L
- Micro Minuut

Voor het serveren:

- Zout

1. Was de waterkers.

*Tip: Probeer om alleen de blaadjes te behouden en niet de stengels als je je soep achteraf wil mixen.*

2. Doe de waterkers in de **Micro Minuut** samen met de aardappelen.

3. Voeg de gewassen en fijngesneden prei toe.

4. Hak de ui, de sjalot en de knoflook fijn in de **Turbo Chef**. Voeg de mengeling bij de groenten in de Micro Minuut.

5. Voeg de groentebouillon toe. Kook met deksel gedurende 22 min op 900 watt in de magnetron.

6. Laat 5 min rusten en voeg een snuifje zout toe alvorens te serveren.



*Je kan de soep ook mixen met een staafmixer en 100 ml room en 1 eidooier toevoegen alvorens te serveren.*

## **Risotto**

Bereidingstijd: 10 min  
Kooktijd: 13 min op 800 watt (+ 15 min rusttijd)  
Rusttijd: 15 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 250 ml arborio rijst
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- Zout
- 1 mespuntje saffraan
- 1 vetarm groentebouillonblokje, verkruid
- 100 ml witte wijn
- 500 ml water

### *Voor het serveren:*

- 50 g parmezaan, geraspt
- 20 g boter

### **Tupperware producten**

- Snijplank
- Keukenmes
- Turbo Chef
- Micro Minuut
- BB Maatkan 1L

1. Spoel de rijst tot het water helder is.
2. Snij de knoflook en de ui in de **Turbo Chef**, doe het vervolgens in de **Micro Minuut**.
3. Voeg de rijst, het zout, de saffraan en het verkruidde groentebouillonblokje toe.
4. Voeg de witte wijn en het water toe. Meng zorgvuldig.
5. Kook met deksel gedurende 13 min op 800 watt in de magnetron.
6. Laat 15 min rusten. Voeg de geraspte parmezaan en de boter. Dien onmiddellijk op.



## **Chili**

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 13 min op 900 watt  
Rusttijd: 10 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 1 ui (150 g)
- 2 teentjes knoflook
- 500 g verse tomaten
- 15 ml cacao poeder
- 15 ml bruine suiker
- 5 ml zout
- 1 groene paprika (200 g), gesneden
- 1 Jalapeno paprika (25 g), ontpit en gesneden
- 500 g rundervlees
- 1 blik rode bonen (200 g), uitgelekt
- Peper

### **Tupperware producten**

- Super Chef
- Micro Minuut
- Schepmaatjes
- Roerlepel

1. Hak de ui, de knoflook en de tomaten in de **Super Chef** voorzien van messen.
2. Voeg het toe in de **Micro Minuut**. Voeg vervolgens ook de rest van de ingrediënten toe.
3. Kook met deksel gedurende 13 min op 900 watt in de magnetron.
4. Laat 10 min rusten alvorens te roeren en te serveren.





## Paella

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 13 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 ui, geschild en in vier gesneden
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 1 rode paprika (100 g), ontpit en in vieren gesneden
- 1 groene paprika (100 g), ontpit
- 200 g verse tomaten
- 200 ml lange korrelrijst
- 250 ml water
- 1 vetarm bouillonblokje
- 250 g kipfilet, in blokjes
- 150 g chorizo, fijngesneden
- 5 ml saffraan, gemalen
- 200 g diepvrieserwten, ontdooid
- 150 g scampi's, gepeld (optioneel)
- 5 ml zout
- Zwarte peper
- 12 verse mosselen, gewassen (optioneel)

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Keukenmes
- Super Chef
- Micro Minuut
- BB Maatkan 1L
- Roerlepel

1. Doe de ui, de knoflook en de paprika in de **Super Chef** voorzien van messen. Herhaal dit voor de tomaten.
2. Doe alle groenten in de **Micro Minuut** en voeg de rijst, het water, het verkruid bouillonblokje, de kip, de chorizo en de saffraan toe. Meng zorgvuldig.
3. Kook met deksel gedurende 10 min op 900 watt in de magnetron.
4. Laat 10 min rusten alvorens te openen. Voeg de erwten, de scampi's, de mosselen en het zout en de peper toe. Plaats de mosselen
5. Steek de mosselen ongeveer voor de helft in de rijst, met de opening naar boven.
6. Kook opnieuw met deksel gedurende 3 min op 900 watt. Laat 5 min rusten. Dien warm op.



## Couscous

Bereidingstijd: 10 min  
Kooktijd: 25 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 200 g wortelen
- 200 g courgettes
- 400 g lamsvlees (nek of schouder)
- 4 kippenbouten (400 g)
- 4 pikante worstjes (merguez)
- 50 ml rozijnen
- 100 g kikkererwten
- 15 ml ras-el hanout kruiden
- 2 ml kaneel
- 5 ml komijnpoeder
- 300 ml water
- 30 ml tomatenpuree
- 1 vetarm bouillonblokje, verkruimeld
- Zout en peper

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Dunschiller Universeel
- Keukenmes
- Micro Minuut
- Schepmaatjes
- BB Maatlepels
- Quickshaker 350 ml

1. Schil de wortelen en de courgettes en snij ze vervolgens in gelijke stukjes.
2. Snij het vlees in kleine, gelijke stukjes.
3. Voeg de volgende ingrediënten toe in de **Micro Minuut**: het lamsvlees en de kip (vermijd dat de botjes de binnenwand aanraken), de worst, de rozijnen, de kikkererwten, de wortelen en de courgettes.
4. Voeg in de **Quickshaker 350 ml** de kruiden, het water, de tomatenpuree, het bouillonblokje, het zout en de peper toe. Doe al deze ingrediënten in de Micro Minuut.
5. Kook met deksel gedurende 25 min op 900 watt in de magnetron.
6. Laat 15 min rusten alvorens te serveren met gekookt griesmeel.



## Wraps met gekookte kip

Bereidingstijd: 15 min + 15 min voor de marinade  
Kooktijd: 20 min op 900 watt  
Rusttijd: 10 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 5 ml gedroogde oregano
- 2 ml gedroogde komijn
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 3 sjalotten, geschild en fijngehakt
- 5 ml annatto pasta (optioneel)
- 50 ml citroensap
- 150 ml sinaasappelsap
- 30 ml rode wijnazijn
- 5 ml zout en 2 ml peper
- 600 g kippenborst, in reepjes
- 1 kaneelstokje
- 1 courgette (200 g), in blokjes

### Tupperware Producten

- Turbo Max
- Schepmaatjes
- BB Mini Mixerkom
- BB Citruswonder
- Micro Minuut
- Snijplank
- Keukenmes
- Siliconen Keukenkwast
- BB Maatlepels

*Voor het serveren:*

- Tortilla wraps

1. Hak de oregano, de komijn, de knoflook, de sjalotten en de annatto pasta fijn in de **Turbo Max** voorzien van de messen. Voeg het citroensap, het sinaasappelsap, de wijnazijn en het zout en de peper toe om het mengsel te verdunnen. Meng deze marinade zorgvuldig.
2. Doe de kippenreepjes in de **Micro Minuut**. Voeg de marinade en het kaneelstokje toe en laat minimum 15 min marineren.
3. Voeg de courgette toe. Kook met deksel gedurende 20 min op 900 watt in de magnetron. Laat 10 min rusten alvorens te openen.
4. Doe 2 eetlepels kippmengsel op de tortilla wrap en vouw deze in 2 alvorens te serveren.



## Gekruide gehaktballetjes

Bereidingstijd: 20 min  
Kooktijd: 12 min op 800 watt  
Rusttijd: 5 min

### Ingrediënten voor 4 personen

#### Saus:

- 1 bosje verse koriander
- 1 bosje verse muntblaadjes
- 2 tomaten, geschild en ontpit
- 15 ml ketchup
- 3 teentjes knoflook
- 1 citroen (schil en sap)
- 5 ml zout
- 5 ml komijnzaad
- 5 ml korianderzaad
- 5 ml kardemompoeder
- 5 ml kurkuma, gemalen
- 1 ml zwarte peper, grof gemalen
- 350 ml vetarme groentebouillon

#### Gehaktballetjes:

- 1 ui, fijngehakt
- 30 ml verse gember, gepeld en fijngehakt
- 4 teentjes knoflook, geperst
- ½ bosje verse munt, fijngesneden

- 30 g zoete mosterd
- 100 g Hüttenkäse
- 500 g rundergehakt
- 1 ei, losgeklopt
- Zout en peper

#### Voor het serveren:

- 250 gr Griekse yoghurt

### Tupperware Producten

- Super Chef
- Dunschiller Universeel
- Snijplank
- Tomatenmes
- Schepmaatjes
- MicroCook Maatkan 1L
- Keukenmes
- Mix-n-Meet 2L
- Roerlepel
- Micro Minuut

### De saus

1. Hak de koriander, de muntblaadjes, de tomaten, de ketchup, de knoflook en de citroen (sap en schil) in de **Super Chef** voorzien van de messen.
2. Wissel de messen met de mixer en voeg de overige ingrediënten voor de saus toe. Mix tot een goede massa.



### *De gehaktballetjes*

1. Snij de ui, de gember, de knoflook, de muntblaadjes, de mosterd en de Hüttenkäse in de Super Chef voorzien van de messen.
2. Giet de mengeling in de **Mix-n-Meet 2L**. Voeg het gehakt met het losgeklopte ei toe. Meng zorgvuldig. Kruid de mengeling met zout en peper.
3. Verdeel de mengeling in ongeveer 24 ronde balletjes en plaats ze in de **Micro Minuut**. *Tip: je kan ook gebruik maken van de **VersPers** met **Rechthoekige Inzet** om gelijke delen te creëren.*
4. Giet de saus erover. Kook met deksel gedurende 12 min op 800 watt in de magnetron.
5. Laat 5 min rusten alvorens te openen. Meng de Griekse yoghurt in de saus en serveer onmiddellijk.

## **Gestoofd lamsvlees**

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 25 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 4 teentjes knoflook
- 1 ui
- 600 g lamsvlees, in blokjes
- 1 vetarm groentebouillonblokje, verkruimeld
- 150 g groene olijven, ontpit
- 400 g tomaten, fijngesneden
- 15 ml bloem verdund met 10 ml water
- Zout en peper
- 500 g kleine aardappels, geschild en in blokjes (optioneel)

*Voor het serveren:*

- 25 ml olijfolie

### **Tupperware Producten**

- Snijplank
- Koksmes
- Keukenmes
- Turbo Chef
- Schepmaatjes
- Micro Minuut

1. Hak de teentjes look en de ui fijn in de **Turbo Chef**.
2. Voeg alle ingrediënten in de **Micro Minuut**.
3. Alvorens het deksel te vergrendelen, controleer of het vlees ondergedompeld is in de vloeistof. Kook met deksel gedurende 25 min op 900 watt in de magnetron.
4. Laat 15 min rusten vooraleer te openen. Voeg de olijfolie toe voor het serveren.



## Thaise curry

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 20 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 rode paprika (200 g)
- 15 ml rode currypasta
- 30 ml vissaus
- 30 ml sojasaus
- 15 ml maïszetmeel, opgelost in de sojasaus
- 300 ml vegetarische, vetarme bouillon
- 600 g varkensvlees, in blokjes
- 5 ml zout
- 2 uien (200 g), in vier gesneden
- 1 gele paprika (200 g), fijngesneden
- 1 ml peper

*Voor het serveren:*

- 150 ml kokosmelk

### Tupperware Producten

- Super Chef
- Snijplank
- Keukenmes
- Schepmaatjes
- MicroCook Maatkan 1L
- Micro Minuut
- Roerlepel

1. Hak de rode paprika fijn in de **Super Chef** voorzien van de messen en bewaar deze.
2. Meng de currypasta, de vissaus en de sojasaus met het maïszetmeel en de vegetarische bouillon in de Super Chef.
3. Voeg alles in de **Micro Minuut**.
4. Kruid het varkensvlees met zout en voeg het toe in de Micro Minuut. Voeg de uien en de paprika's toe.
5. Kook met deksel gedurende 20 min op 900 watt in de magnetron.
6. Laat 15 min rusten. Meng de kokosmelk in de saus en serveer met rijst.



## Kip Tajine

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 12 min op 800 watt  
Rusttijd: 10 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g kippenborst, in blokjes
- 4 tomaten (500 g), in vier gesneden
- 1 ui (100 g), geschild
- 3 teentjes knoflook
- 15 g verse gember, geschild
- 1 snuifje (mespuntje) saffraan
- 30 ml komijnpoeder
- 15 ml korianderpoeder
- 15 ml kurkumapoeder
- 30 ml bloem
- 5 ml zout
- Zwarte peper
- 1 kaneelstokje
- 200 g tomatenpuree
- 250 ml vetarme kippenbouillon

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Koksmes
- Micro Minuut
- Super Chef
- Quickshaker
- Schepmaatjes
- Roerlepel
- MicroCook Maatkan 1L

1. Plaats de kip in de **Micro Minuut**.
2. Hak de tomaten, de uien en de knoflook in de **Super Chef** voorzien van de messen.
3. Meng alle poeders in de **Quickshaker** en giet de mengeling over de kip in de Micro Minuut.
4. Roer goed zodat de kip volledig bedekt is met de mengeling. Voeg de groenten, het kaneelstokje, de tomatenpuree en de kippenbouillon toe.
5. Kook met deksel gedurende 12 min op 800 watt in de magnetron.
6. Laat 10 min rusten alvorens te openen.





## **Colombo Varken**

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 25 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 2 uien (200 g)
- 1 teentje knoflook
- 800 g varkensschouder
- 400 g aubergine
- 50 ml sojasaus
- 5 ml gemberpoeder
- 25 ml colombo kruidenmix (currypoeder)
- 300 ml water
- 30 ml vloeibare honing

### **Tupperware Producten**

- Dunschiller Universeel
- Snijplank
- Keukenmes
- Koksmes
- Schepmaatjes
- Quickshaker 350 ml
- Roerlepel
- Micro Minuut

1. Hak de uien en de knoflook in de **Turbo Chef**.
2. Snij de aubergine in blokjes en snij het varkensvlees in gelijke delen.
3. Meng de sojasaus, de kruiden en het water in de **Quickshaker 350 ml**.
4. Schik alle ingrediënten (behalve de honing) in de **Micro Minuut**.
5. Kook met deksel gedurende 25 min op 900 watt in de magnetron. Laat 15 min rusten alvorens te openen. Roer de honing onder de saus en serveer met rijst.



## **Rundercarbonade**

Bereidingstijd: 10 min  
Kooktijd: 30 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 800 g runderwangetjes of rundercarbonade
- 50 ml bloem
- 200 g wortelen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 laurierblaadje
- 1 kruidnagel
- 1 vetarm runderbouillonblokje
- 200 ml droge, rode wijn
- 250 ml water

### **Tupperware Producten**

- Snijplank
- Koksmes
- Micro Minuut
- BB Maatlepels
- Dunschiller Universeel

1. Snijd de runderwangetjes in kleine, gelijke stukken en plaats ze in de **Micro Minuut**. Doe bloem over het vlees, meng zorgvuldig zodat het vlees goed bedekt is en bewaar dit even.
2. Schil de wortelen en de uien en snij ze in kleine blokjes.
3. Voeg de wortelen, de uien, de knoflook, het laurierblaadje, de kruidnagel en het verkrumelde bouillonblokje toe. Meng zorgvuldig.
4. Giet de wijn en het water over de mengeling zonder te mengen. Kook met deksel gedurende 30 min op 900 watt in de magnetron.
5. Laat 15 min rusten en serveer met pasta.



## **Kip met champignons**

Bereidingstijd: 10 min  
Kooktijd: 14 min op 800 watt  
Rusttijd: 10 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 600 g kipfilet, gekookt en fijngesneden
- 2 lente-uitjes of sjalotjes, in vier gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 250 g witte champignons, fijngesneden
- 30 ml maïszetmeel verdund met 100 ml droge, witte wijn
- 200 ml vetarme kippenbouillon
- 50 g geraspte Parmezaan

### **Tupperware Producten**

- Snijplank
- Keukenmes
- Micro Minuut
- Super Chef
- Schepmaatjes
- MicroCook Maatkan 1L

1. Schik de kip, de uien, de knoflook en de champignons in de **Micro Minuut**.
2. Meng de overige ingrediënten in de **Super Chef** voorzien van de messen en giet de mengeling in de Micro Minuut.
3. Roer zorgvuldig. Kook met deksel gedurende 14 min op 800 watt in de magnetron.
4. Laat 10 min rusten alvorens te openen, te roeren en te serveren.



## Baskische Kip

Bereidingstijd: 10 min  
Kooktijd: 25 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 8 kippenbouten (800 g)
- 100 g gerookt spek (optioneel)
- 1 blik gepelde tomaten in blokjes (400 g)
- 1 takje tijm
- 5 ml paprikapoeder
- Zout en peper
- 50 ml witte wijn
- 1 vetarm kippenbouillonblokje

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Keukenmes
- Micro Minuut
- Schepmaatjes
- BB Maatlepels

1. Schil de knoflook en snijd ze in cirkeltjes. Schil de ui en snijd in 2 en vervolgens in cirkeltjes. Ontpit de paprika en snijd in reepjes. Plaats alles in de **Micro Minuut**.
2. Voeg in volgorde de overige ingrediënten toe: de kippenbouten (vermijd dat de botjes in aanraking komen met de binnenwand van de Micro Minuut), het spek, de tomatenblokjes, de tijm, het paprikapoeder, het zout, de peper, de witte wijn en het verkruimelde bouillonblokje.
3. Kook met deksel gedurende 25 min op 900 watt in de magnetron.
4. Laat 15 min rusten alvorens te openen. Serveer met rijst.



## Stoofpotje van kalfsvlees met chorizo

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 30 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 700 g kalfsvlees, in blokjes
- 30 ml Dijon mosterd
- 30 ml bloem
- 150 g chorizo, fijngesneden
- 150 ml witte wijn
- 150 ml tomatensaus
- 2 ml hete pepers
- 5 ml zout en 2 ml peper

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Keukenmes
- Turbo Chef
- Koksmes
- Micro Minuut
- Schepmaatjes
- BB Maatkan 1L
- Roerlepel

1. Hak de ui in de **Turbo Chef**.
2. Snij de bleekselderij fijn.
3. Snij het kalfsvlees in gelijke blokjes en schik het in de **Micro Minuut**. Voeg de mosterd en de bloem toe.
4. Voeg de ui en de bleekselderij toe. Meng zorgvuldig.
5. Doe de overige ingrediënten in de Micro Minuut. Kook met deksel gedurende 30 min op 900 watt in de magnetron.
6. Laat 15 min rusten alvorens te serveren.



## Kip met mosterd

Bereidingstijd: 15 min + 60 min voor de marinade  
Kooktijd: 20 min op 800 watt  
Rusttijd: 5 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 800 g kip (een hele kip), in stukken gesneden
- 6 uien, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 100 ml light mayonaise (5 % vet)
- 100 ml light room (5 % vet)
- 30 ml Dijon mosterd
- ½ tl gember, gemalen
- 300 ml vetarme kippenbouillon
- 5 ml zout en 2 ml peper

### Tupperware Producten

- Snijplank
- Koksmes
- Micro Minuut
- Turbo Max
- Mix-n-Meet 2L
- BB Maatlepels
- MicroCook Maatkan 1L

1. Schik de gesneden kip in de **Micro Minuut**. De stukken moeten over één laag verspreid worden op de bodem van de Micro Minuut. Vermijd dat de botjes in aanraking komen met de binnenwand van de Micro Minuut.
2. Hak de uien in de **Turbo Max**. Schik de uien en de knoflook over de kip.
3. Klop de mayonaise, de room, de mosterd, de gember en de kippenbouillon met de **Mix-n-Meet 2L** op. (De saus zal er dun uitzien). Giet de mengeling over de kip. Sluit het deksel en laat het marineren in de koelkast gedurende 60 min. Draai na 30 min de stukken kip om.
4. Kook met deksel gedurende 20 min op 800 watt in de magnetron.
5. Laat 5 min rusten alvorens te roeren en te serveren.



## **Goulash**

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 30 min op 900 watt  
Rusttijd: 15 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 600 g runderschouder, in blokjes van 5 cm
- 25 ml Dijon mosterd
- 25 ml bloem
- 25 ml paprika
- Zout en peper
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 ui (50 g), fijngesneden
- 400 ml warme, vetarme kippenbouillon
- 15 ml tomatenpuree

### **Tupperware Producten**

- Snijplank
- Koksmes
- Micro Minuut
- Schepmaatjes
- MicroCook Maatkan 1L

1. Schik de runderschouder in de **Micro Minuut**.  
Voeg eerst de mosterd, dan de bloem, de paprika, het zout en de peper toe.
2. Voeg de knoflook, de ui toe. Meng zorgvuldig.
3. Voeg de warme kippenbouillon en de tomatenpuree toe. Meng zorgvuldig. (Zorg ervoor dat het vlees ondergedompeld is in de vloeistof).
4. Kook met deksel gedurende 30 min op 900 watt in de magnetron.
5. Laat 15 min rusten alvorens te openen. Serveer met aardappelen.



## **Kip met kokosmelk**

Bereidingstijd: 10 min + 10 min voor de marinade  
Kooktijd: 10 min op 900 watt  
Rusttijd: 5 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

#### *De saus:*

- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 125 g yoghurt
- 15 ml citroensap
- 15 ml citroenschil
- 15 ml kurkumapoeder
- 15 ml korianderpoeder
- 15 ml rode chilipoeder
- 5 ml zout

#### *Het vlees:*

- 600 g kippenborst
- 300 ml vetarme groentebouillon
- 15 ml maïszetmeel verdund met 30 ml water

#### *Voor het serveren:*

- 30 ml kokospoeder
- 100 ml kokosmelk

### **Tupperware Producten**

- Snijplank
- Keukenmes
- Schepmaatjes
- Super Chef
- Siliconen Spatel
- MicroCook Maatkan 1L
- Micro Minuut
- Koksmes

1. Hak alle ingrediënten voor de saus in de **Super Chef** voorzien van de messen.
2. Schik de kippenborst in de **Micro Minuut** en giet de saus erover.
3. Marineer de kip gedurende 10 min. Voeg de groentebouillon en het verdunde maïszetmeel toe. Meng zorgvuldig.
4. Kook met deksel gedurende 10 min op 900 watt in de magnetron.
5. Laat 5 min rusten alvorens te openen.
6. Snij de kippenborst in stukjes en schik op je bord.
7. Roer zorgvuldig in de saus, voeg de kokosmelk toe en giet de saus over de kip. Bestrooi met kokospoeder alvorens te serveren.





## **Peren en perziken compote**

Bereidingstijd: 15 min  
Kooktijd: 6 min op 900 watt  
Rusttijd: 5 min

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 300 g rijpe perziken
- 400 g rijpe peren
- 15 ml vloeibaar vanille-extract
- 100 ml water
- 50 ml grenadine (hartelijk)

*Voor het serveren:*

- 50 g zandkoekjes, verkruid

### **Tupperware Producten**

- Snijplank
- Dunschiller Universeel
- Keukenmes
- Schepmaatjes
- BB Maatlepels
- Micro Minuut
- Quickshaker

1. Schil en ontpit de peren en de perziken.
2. Snij de vruchten in vier en schik ze in de **Micro Minuut**.
3. Meng het vanille-extract, het water en de grenadine in de **Quickshaker**. Giet de mengeling over het fruit.
4. Kook met deksel gedurende 6 min op 900 watt in de magnetron.
5. Laat 5 min rusten alvorens te openen.
6. Serveer warm of koud. Bestrooi met verkruidde zandkoekjes.



## Rijstpap

Bereidingstijd: 5 min  
Kooktijd: 20 min op 360 watt  
Rusttijd: 15 min

### Ingrediënten voor 4 personen

- 200 g arborio rijst (rijst voor risotto)
- 300 ml water
- 200 ml halfvolle melk
- 1 ml zout
- 1 uitgeschraapt vanillestokje

### Tupperware Producten

- Micro Minuut
- BB Maatkan 1L
- Snijplank
- Groente/Schilmes
- Roerlepel

*Voor het serveren:*

- 50 g suiker
- 5 ml kaneelpoeder (optioneel)
- 1 eidooier
- Honing

1. Spoel voorzichtig de rijst tot het water helder is.
2. Doe de rijst, het water, de melk en het zout in de **Micro Minuut**.
3. Snij het vanillestokje overlangs door en schraap met een mespuntje de zaadjes uit beide helften van de peul. Voeg het bij in de Micro Minuut.
4. Kook met deksel gedurende 20 min op 360 watt in de magnetron.
5. Laat rusten gedurende 15 min alvorens te openen. Voeg de suiker, de kaneel en de eidooier toe. Meng zorgvuldig.
6. Laat het afkoelen. Serveer met honing.

