

## *Sauzen in de MicrCook*

1. Banketbakkersroom
2. Bechamelsaus
3. Bearnaisesaus
4. Bolognaise saus
5. Carbonarasaus
6. Chinese zoetzure saus
7. Chocoladesaus
8. Dulce de lechesaus
9. Hollandaisesaus
10. Ketchup
11. Mosterdroomsaus
12. Mousselinesaus (zie variant op hollandaisesaus)
13. Pizzasaus
14. Tomatensaus op Italiaanse wijze
15. Witte saus

### **1. Banketbakkersroom**

6' op 600watt

Benodigdheden:

- 250ml melk op kamertemperatuur
- 50ml suiker (+/-50g)
- 30ml maïzena (+/-15g)
- 1ml vanillepoeder
- 2 eidooiers

**Bereiden:**

- Doe de melk, de suiker, de maïzena, het vanillepoeder en de eidooiers in de microcook schenkan 1l en klop alles met de menger tot een homogene massa.
- Laat 6' koken op 600watt, met deksel en klop het mengsel halverwege de kooktijd op.
- Klop regelmatig tijdens het afkoelen om te voorkomen dat er zich een korst gaat vormen.
- U kunt de banketbakkersroom gebruiken om fruittaartjes mee te vullen.

## 2. Bechamelsaus

Benodigdheden:

20 gram boter, 20 gram bloem,  
2 ½ dl melk,  
1 theelepel bouillonpoeder, peper en zout

**Bereiden:**

Smelt de boter ca. 1 min op 800watt

Roer met een garde de bloem, de koude melk en de bouillonpoeder erdoor. Verwarm ca 1 ½ min op 800watt.

Klop alles weer goed door.

Verwarm de saus nog ca 2 min op 800watt.

Klop nog een keer goed door en breng op smaak met peper en zout.

## 3. Bearnaise

Ingrediënten

- 2 gepelde sjalotten
- 5 augurken
- 2 takjes peterselie
- 3 takjes kervel
- 3 takjes dragon
- Zout en peper
- 25ml inmaakazijn
- 3eidooiers
- 30ml fijne bloem (+/-15g)
- 100g zachte boter (niet gesmolten) in blokjes
- 250ml warm water

Bereiding

- Hak de sjalotten en de augurken in de turbomax. Open het deksel, voeg de kruiden toe en hak nogmaals.
- Doe het mengsel uit de turbomax samen met het zout, de peper en de azijn in de microcook schenkan 1l, en laat 2min garen op 600watt, met deksel.
- Meng de eidooier, de fijne bloem en het warme water in een grote ruimtekomp.

- Doe dit mengsel in de microcook schenkan 1l en meng met de menglepel. Laat de saus 3tot 3,5min garen op 600watt, met deksel. Open het deksel en meng goed.
- Voeg beetje bij beetje de boter toe aan de saus. Dien onmiddellijk op.

#### 4. Bolognaise

Bereiding 9-10 min op 600 W

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 30 ml olie
- 500 g rundergehakt
- 1 blikje tomatenpulp
- 50 ml tomatenpuree
- 1 runderbouillonblokjes
- 15 ml provençaalse kruiden
- 5 ml suiker
- Zout en peper

Bereiding

- Snipper de ui en het teentje knoflook fijn in de TurboMax.
- Doe alle ingrediënten in de MicroCook
- Meng alle ingrediënten goed tot een homogene saus en laat 9-10 min garen op 600 Watt met deksel.
- Roer halverwege de kooktijd door de saus en laat ze dan rusten.
- Uitstekende basis voor lasagne.

#### 5. Carbonarasaus

Ingrediënten

- 250 gram gerookte spekjes
- 2 grote uien
- 250ml crème fraîche
- 125 gram roomkaas met kruiden
- Peper naar smaak

Bereiding

- Doe de spekjes in de Microcook, roer ze los en verwarm de kan 5min. op 800watt. (met gesloten deksel)
- Roer dit door en giet het vocht af.
- Hak ondertussen de uien fijn in de quickchef, voeg deze bij de spekjes en plaats de bereiding nogmaals 5min. op 800watt.

- Roer de bereiding goed door en voeg de crème fraiche en kruidenroomkaas toe.
- Voeg peper naar smaak toe en laat alles nog één minuut opwarmen op 600watt.

## **6. Chinese zoetzure saus**

### **Ingrediënten**

- 3 cm verse gember geschild
- 1 teen knoflook
- 2 el ketchup
- 2 el azijn
- 2 el sojasaus
- 1 el maïzena
- 1 el lichtbruine suiker
- 1 blikje ananasstukjes op siroop (227g)

### **Bereiding**

- Rasp de gember in de kaasmolen
- Doe de knoflook fijn in de turbochef
- Meng beide in de Microcook en zet gedurende 1min. op 800watt.
- Voeg de overige ingrediënten toe, inclusief het ananassap
- Gedurende 3min. op 800watt. en roer goed door

## **7. Chocoladesaus**

### **Ingrediënten**

- 125ml slagroom
- 100g pure chocolade

### **Bereiding**

- Breek de chocolade in stukjes en doe deze in de Microcook
- Verwarm 2 X 1min. op 600watt. en roer tussendoor
- Voeg de slagroom toe, roer door en verwarm 1min. op 600watt.
- Doorroeren en zo nodig nog 1min. terugplaatsen in de magnetron

## **8. Dulce de leche saus**

### **Ingrediënten**

- 1 blik gecondenseerde melk (379ml)
- suiker

### **Bereiding**

- Doe de melk in de MicroCook en verwarm 2 X 2min. op 600watt.
- Tussendoor doorroeren en daarna 4 X 1min. op 600watt. (met doorroeren) (de melk wordt langzaam bruin en gaat bubbelen, het bubbelen verdwijnt bij doorroeren)
- Ga door totdat je een sausachtige dikte krijgt

Langer verwarmen maakt een pasta van de dulce de leche.

Heerlijk op brood, gebak en toetjes.

Afgekoeld wordt dit een soort klei waar u gemakkelijk balletjes van kunt maken.

Roer deze door poedersuiker tegen het plakken en u heeft eigengemaakte karamelsnoepjes!

## **9. Hollandaisesaus**

Bereiding 3-3,5 min op 600 W

### **Ingrediënten**

- 300ml warm water
- 30ml fijne bloem
- Zout en peper
- 4 eidooiers
- 15ml citroensap
- 100g zachte boter, in blokjes gesneden

### **Bereiding**

- Giet het warme water in de microcook schenkan 1l.
- Klop de eidooiers samen met het citroensap in een grote ruimtekomp en voeg ze samen met de fijne bloem, het zout en de peper toe aan het water. Meng met de menglepel.
- Laat 3 tot 3,5min garen op 600watt, met deksel.
- Open het deksel, roer met de menger en laat 5min. rusten.
- Voeg beetje bij beetje de zachte boter toe met de menglepel.
- De saus moet glad en smeuïg zijn. Lekker bij vis, asperges, prei.

## **10. Ketchup**

Bereiding 5-6 min op 600 W

### **Ingrediënten**

- 200g tomatenpuree
- 5ml currypoeder
- 5ml gedroogde ui
- 15ml pistou
- 30ml suiker (+/- 30g)
- 30 ml olijfolie
- 30ml whisky
- 15ml sojasaus

### **Bereiding**

- Doe alle ingrediënten in de microcook schenkan 1l, meng ze en laat 5 tot 6min garen op 600watt, met deksel.
- Laat de ketchup afkoelen en bewaar hem in de koelkast.
- Serveer met een gegrild stukje vlees, rijst, pasta, frietjes,...

## **11. Mosterdroomsaus**

Bereiding 2-2,5 min op 600 W

### **Ingrediënten**

- 150ml vloeibare volle room
- ½ blokje kippenbouillon
- 15ml graanmosterd
- Zout en peper

### **Bereiding**

- Doe de room en het verkruimelde halve bouillonblokje in de microcook schenkan 1l, meng en laat de saus 2 tot 2,5min garen op 600watt., met deksel.
- Voeg de graanmosterd toe, kruid met peper en zout, en meng alles met de menglepel.
- Heerlijk bij een stukje vis of gegrild vlees.

## 12. Mousselinesaus

Bereiding 3-3,5 min op 600 W

### Ingrediënten

- 300ml warm water
- 30ml fijne bloem
- Zout en peper
- 4 eidooiers
- 15ml citroensap
- 100g zachte boter, in blokjes gesneden

### Bereiding

- Giet het warme water in de microcook schenkan 1l.
- Klop de eidooiers samen met het citroensap in een grote ruimtekomp en voeg ze samen met de fijne bloem, het zout en de peper toe aan het water. Meng met de menglepel.
- Laat 3 tot 3,5min garen op 600watt, met deksel.
- Open het deksel, roer met de menger en laat 5min. rusten.
- Voeg beetje bij beetje de zachte boter toe met de menglepel.
- De saus moet glad en smeuïg zijn. Lekker bij vis, asperges, prei.
- Klop 2 eiwitten stijf in de speedychef en voeg ze voorzichtig met de silicone spatel toe aan de hollandaisesaus zodra die klaar is.

## 13. Pizzasaus

### Ingrediënten

- 2sjalotjes
- 3 vleestomaten (kruis de tomaten in op de bolle kant, dompel 10sec onder in kokend water en pel de schil af)
- 1 el gedroogde basilicum
- Peper en zout

### Bereiding

- Hak de sjalotjes en tomaten fijn de extrachef
- Doe de bereiding in de MicroCook, voeg basilicum, peper en zout toe naar smaak
- Goed doorroeren
- 4min. garen op 800watt. in de magnetron

## 14. Tomatensaus op Italiaanse wijze

Bereiding 12 tot 14min op 600 W

### Ingrediënten

- 1kg langwerpige tomaten (Roma, Olivette,...)
- 4 gepelde teentjes knoflook
- 25ml bruine suiker (+/- 25g)
- 25ml balsamicoazijn
- 20 verse basilicumblaadjes, gehakt
- 1 snuifje chilipeper (optioneel)

### Bereiding

- Pel de tomaten en snijd ze in stukjes.
- Doe ze samen met de andere ingrediënten in de microcook schenkan 1l.
- Laat 8 tot 10min garen op 600watt, met deksel.
- Laat 2min rusten en mix alles tot een homogene massa. Laat de saus nog 4min verdergaren op 600watt, zonder deksel en laat ze dan 5min rusten.
- U kunt de saus enkele dagen bewaren in de koelkast en ze gemakkelijk invriezen.

## 15. Witte saus

Bereiding 5 tot 6min op 600 W

### Ingrediënten

- 30ml olie
- 50ml bloem (+/-25g)
- 500ml melk op kamertemperatuur
- 50ml volle room
- Zout en peper

### Bereiding

- Doe de olie en de bloem in de microcook schenkan 1l. en meng met de menglepel.
- Giet er voorzichtig de melk bij, meng goed en laat 5 tot 6min garen op 600watt, met deksel.
- Roer halverwege de kooktijd door de saus.
- Voeg de room toe, kruid met peper en zout, en mix met de staafmixer.