

Tips voor het stomen in de microgourmet.

- begin altijd met het vullen van het waterreservoir met koud water.
- de stoomkoker is voor elke groente geschikt en zorgt ervoor dat alle voedingsstoffen, smaken en kleur behouden blijven.
- gebruik de stoomkoker liever niet hoger dan 800 watt. Gedurende 30 min. aaneengesloten.

→ Lekker koken:

Groentecurry met kip uit de oven.

- 1 prei
- 1 rode paprika
- 2 uien
- 1 verse ananas
- 500 gr. kipfilet.
- 1 blikje kokosmelk
- 2 teentjes knoflook
- ½ spaanse peper zonder zaadjes
- 1 eetl. currie

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Knip de kip, boven de ultrapro-ovenschaal met de tupperwareschaar in blokjes. Pers de teentjes knoflook en bestrijk daarmee de kip. Versnipper zeer fijn met de schaar de spaanse peper en verdeel erover, strooi ook de currie erover. Plaats met deksel erop in de oven 30 min. Versnipper in de Quickchef de groenten en verdeel ze in de stoommand, plaats in de magnetron op 800 watt 15 min.

Snij de verse ananas in blokjes. Voeg de gestoomde groenten, ananas, en kokosmelk toe aan de kip en laat nog even doorwarmen in de oven ongeveer 5 min. Lekker met zilvervliesrijst en een groene salade.

Rode kool met appel.

1 rode kool
2 grote appels
1 ui
75 gr. rozijnen.
75 gr. noten
1 scheutje
rode wijn
Kaneel

Versnipper de rode kool, de appels en de ui in de quickchef.

Doe de groenten en de rozijnen in de stoomkoker, schenk er een scheutje rode wijn over en stoom het 30 min. gaar.

Hak de noten in de quickchef en verdeel door de rode kool, bestrooi royaal met kaneel.

Eet smakelijk!

Hutsepot met een twist.

750 gr winterwortelen
4 grote uien
Peper/zout /nootmuskaat
3 eetl. Italiaanse kruiden
(gedroogd) 800 gr aardappelen
Scheutje melk

Versnipper de wortelen en de uien in de Quickchef, bestrooi met wat peper en zout en doe ze in de stoomkoker.

Stoom het gaar in ongeveer 22 min., kook intussen de aardappelen gaar en maak er puree van met de tupperware stamper.

Bestrooi de groenten met de kruiden en nootmuskaat en meng het dan door de aardappelpuree.

Lekker met rundvlees uit de oven

Appelmoes

1 kg. Elstar appelen of een andere zoete handappel.
Kaneel

Schil de appels en bestrooi ze royaal met kaneel, doe ze in de stoomkoker en stoom ze in 20 min. gaar. Op 800 Watt.
Doe ze in de quickchef en maak er appelmoes van.

-- Voor een appelcompote: voeg er dan gedroogde abrikoos in stukjes en een hand gedroogde cranberry's aan toe. --

Boerenkool

400 gr. ongev. 22 min op 800 Watt.

Witloof

1 kg. Ongev. 25 min. op 800 Watt.
(lekker met coburgerham en geraspte komijnenkaas in de oven op 220 graden ongev. 25 min.)

Rode bieten

1 kg. Ongev. 30 min. op 800 Watt.

Macaroni schotel:

200 gram macaroni
2 augurken
2 eetlepels zilveruitjes
1 blikje tonijn goed uitgelekt.
½ groene paprika
½ rode paprika
1 stronkje broccoli
2 eetl yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepels tomaten
ketchup 1 theelepel
mosterd

Snij de broccoli in kleine roosjes en gaar ze in de microgourmet in 15 min gaar op 800 watt in de magnetron.

Doe de macaroni in het serveerwonder en giet hier kokend water op. Deksel erop en het geheel ong. 9 minuten laten staan.

De paprika, zilveruitjes, augurken en tonijn in de Quick chef in fijne stukjes hakken.

Wanneer de macaroni gaar is, uit laten lekken en terug doen in de schaal van het serveerwonder. Alle ingrediënten uit de Quick chef, broccoli en de dressing erdoor roeren.

Aardappelfrietjes.

1 kg. Binten

Schil de aardappelen en snij ze met de cubychef of met ons koksmes in repen, stoom ze 18 min. in de stoomkoker.

Ze zijn nu zeer geschikt om te frituren omdat de aardappel geen water opgenomen heeft. Neem voor de gezonde variant zonnebloemolie in de friteuse. Lekker met kipnuggets uit de ultrapro ovenschaal.

Gestoomde krielaardappelen in de oven.

1-2 kg. Krielaardappelen

Stoom de aardappelen in de schil gaar, snij ze hier een daar een beetje in en verdeel er wat roomboter en evt. een teentje uitgeperste knoflook overheen, bak ze knapperig in een voorverwarmde oven op 230 graden gedurende 30 min. op de Tupperware ovenmat.

Asperges

500 gr. witte of groene asperges

Schil en leg ze in de stoommand, 15-18 min. gaar stomen.

Lekker met de eiersalade uit de Quickchef en een beenham uit de ultrapro- ovenschaal.

Laat het u smaken !

Tine Monsere

