

Koken met de magnetron:

INLEIDING:

Een magnetron is een kooktoestel in Uw keuken, dat U moet leren gebruiken.

Om U hierbij te helpen heb ik mijn eigen ervaringen op papier gezet.
Koken in de magnetron : GEWOON DOEN.
Koken in de magnetron is SNEL, LEKKER en LEUK.

Microcook schalen en schenkkannen:

Productuitleg:

Design speciaal gemaakt voor een uitstekende doorlaatbaarheid van de microgolven, die zorgen voor een optimale en gelijkmatige gaarheid. (veel beter dan bv. glas of porselein)

Materiaal dat bestand is tegen temperaturen van -25°C tot 200°C. Dit betekent dat de microcook van de diepvriezer naar de koelkast en de microgolf kan verplaatst worden. Wel telkens met het microcook deksel en niet het flexibel deksel.

Het microcook deksel zorgt dat je eten lekker gekookt kan worden zonder uit te drogen.

Je kan in de microcook gaan koken op max 800watt en opwarmen op 600watt.

Koken in de microcook bespaart tijd, moeite en afwas en kan je nog eens gezond in koken ook.

SOEPEN:

BOUILLON,

Benodigheden:

400 gram soepvlees in stukjes, bouillonblokjes naar smaak

Bereiden:

De microcook rond 2,25 liter vullen met WARM water. Doe het in stukken gesneden soepvlees en verkrumelde bouillonblokjes erin. breng 5' an de kook op 750watt in de microgolf. Daarna verdergaren, 30min op 500watt.

De bouillon afwerken naar eigen smaak.

HELDERE GROENTESOEP:

Benodigheden:

150 gram verse soepgroenten, 1liter bouillon, enkele eetlepels vermicelli, eventueel runder- / kalfs gehaktballetjes, afwerken met peterselie

Bereiden:

De groenten wassen , snijden en samen met de bouillon en de vermicelli aan de kook brengen, 5 min op 800watt. De gehaktballetjes toevoegen en alles zachtjes 3' laten verdergaren op 500watt.

Er zijn natuurlijk talloze mogelijkheden.

U kunt verschillende groenten combineren.

AARDAPPELEN:

De geschilde en in gelijke stukken gesneden aardappelen afspoelen en met een klein beetje water in de microcook schaal of schenkan doen.

Voor 500g aardappelen voeg je een 25ml water toe en kook deze 10-12min met gesloten deksel op 800watt in de microgolf. (800g aardappelen dan met een 50ml water en dit een 13-14min koken op 800watt.)

Kruid met peper en zout als de aardappelen klaar zijn.

Eventueel resterend vocht afgieten en opschudden.

Ook bij aardappelen koken, tussendoor met een satéprikker het garen controleren en een keer doorschudden.

PATAT FRITES:

Aardappelen schillen wassen en in reepjes snijden.

(voorkoken zoals hierboven aangegeven)

Afgieten en uitwassen. Direct daarna frituren.

VOORDEEL: minder vetgebruik , sneller klaar , drogere frietjes. Krielaardappeltjes en aardappelschijfjes kunt u op dezelfde wijze bereiden.

AARDAPPELEN "AU GRATIN"

Benodigheden: aardappelen - room - geraspte kaas - aromaat - tijm

Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes van +- 4 cm. Spoel de schijfjes af met warm water i.v.m. zetmeel.

Roer de room, de kaas en de kruiden door de schijfjes. Schik ze in een microcook 1,7l rechthoekig en gaar op 800watt in de microgolf. De tijd is afhankelijk van de hoeveelheid.

Controleer de gaarheid met een satéprikker en denk aan de nagaar tijd.

GROENTEN:

SPRUITJES:

Maak de spruitjes schoon en snij de topjes af. Voeg 2 eetlepels water toe.

Zet de spruitjes per 500 gram ca. 5 min op 800watt in de microgolf. Laat ze enkele minuten nagaren. Kruid eventueel met peper en zout wanneer de spruitjes gaar zijn.

WORTELTJES:

Maak de wortelen schoon en snijd ze in gelijke stukjes.

Doe de wortelen in de microcook en voeg bij een 500g wortelen een 25ml water en kook dit 7minuten met deksel op 800watt.

Laten nagaren en nadien kruiden met peper, zout en eventueel wat boter toevoegen en roeren.

BLOEMKOOL / BROCCOLI:

Snijd de bloemkool in ongeveer even grote roosjes en leg ze in de microcook zoveel mogelijk met de harde stukken naar buiten.

1 eetlepel water toevoegen 5 a 6 min op 800watt met gesloten deksel.

Laten nagaren. Eventueel overtollig vocht afgieten. Voor broccoli geldt hetzelfde.

Wilt u de stelen gebruiken, schil deze dan en kook ze een paar minuten voor.

BROCCOLI MET PAPRIKA:

Benodigheden:

500 gram broccoli, 1 rode paprika, 1 kleine ui, 75 ml droge witte wijn, 50 gram kruidenboter

Bereiden:

Maak de ui fijn in de turbochef, maak de paprika schoon en snijd die in stukjes met het tomatenmes (met dit mes kan je ook makkelijk door de pel van de paprika snijden).

Maak de broccoli schoon en snijd kleine roosjes.

Smelt de kruidenboter in de microcook schenkan voor 1 min op 750watt, voeg de ui toe en verhit nogmaals 1 min op 750watt.

Schep de roosjes broccoli en de paprikablokjes erdoor en voeg de witte wijn toe, verhit 2 x 2 en een halve min op 750watt en roer tussendoor.
Daarna kook je de bereiding nogmaals 4 min op 750watt.

VIS:

Vis bereiden in de magnetron is ideaal.

Let op : altijd op 500 watt (zie tabel) en +- 1 - 1 1/2 minuut per 100 gram.

VISROLLETJES OP PREI: (2 personen)

Benodigdheden:

1 dunne prei, 4 tongen - of scholfilets 1 eetlepel citroensap peper en zout

Bereiden:

Maak de prei schoon en snijd het witte deel in 4 stukken van ca. 4 cm lang.

Leg de stukken in de microcookschaal en sprenkel er een eetlepel water over.

Verhit de prei op 800watt ca. 1 min en laat afkoelen.

Leg de visfilets uit, besprenkel ze met wat citroensap en bestrooi ze met peper en zout. Rol de stukjes prei in de visfilets en steek ze vast met een houten cocktailprikker.

Zet ze rechtop in de microcook, plaats het deksel op je kom en gaar ze 5à6min op 500watt.

Laat ze enkele minuten nagaren.

VERSE ZALM:

Benodigdheden:

500 gram verse zalm, viskruiden,
een kleine prei en wat worteltjes, bieslook en peterselie,
pakje dille vissaus, scheutje witte wijn, citroen

Bereiden:

Snijd de prei en de worteltjes heel fijn en doe ze in de microcook rechthoekig 1,7 liter.
Dep de zalm droog met wat keukenpapier, vermeng de zalm met de viskruiden en een scheutje wijn in de mengkom.

Verwarm 2 x 5 min op +- 600 watt en draai de zalm tussenin om. Hou rekening met je microcook nog enkele minuten gesloten te houden nadien voor het nagaren en alle smaken tot hun recht te laten komen.

Hak intussen de peterselie en de bieslook fijn in de turbochef.

Als de zalm gaar is deze uit de schaal halen.

De groenten afgieten in de microcook schenken en het vocht aanvullen tot 200 ml.

Het zakje dille -saus erdoor roeren en verwarmen op 600watt voor 1min 30sec en indien nog niet dik genoeg kan je telkens nog een minuutje opwarmen.

Leg de zalm in de groenten, giet de saus erover ,bestrooi met peterselie en bieslook en garneer met een schijfje citroen

SAUZEN:

BECHAMEL SAUS:

Benodigdheden:

50 gram boter, 50 gram bloem, 700ml volle melk op kamertemperatuur, peper en zout, geraspte nootmuskaat

Bereiden:

Laat de boter 30sec tot 1min smelten op 600watt in de microcook schenkan 1,5l. Voeg de bloem, het zout, de peper en de geraspte nootmuskaat toe, en meng. Giet er beetje bij beetje de melk bij, meng met de klopper en laat 5 tot 6' garen op 600watt, met deksel. Roer halverwege de kooktijd door de saus en laat ze 5' rusten op het einde. Als de bechamelsaus niet dik genoeg is, warm ze dan nog eens op (1min per keer).

STROGANOFF - SAUS:

Gebruik groenten, zoals prei, ui, paprika, champignons, koolsoorten e.d. die u in de koelkast heeft. Wassen, fijnsnijden en goed laten uitlekken.

Doe de groenten in de microcook en gaat 2 min op 800watt. Even doorroeren, en wat fijngesneden uitjes, augurken en een flinke scheut tomatenketchup toevoegen en nog 2 min op 800watt verdergaren.

WARME BANAAN MET BUTTERSCOTCH SAUS:

Benodigdheden:

4 kleine bananen

1 theelepel citroensap

75 gram butterscotch chocolade

½ dl slagroom

Bereiden:

Pel de bananen en leg ze naast elkaar in de microcook rechthoekig, besprenkel ze met wat citroensap.

Verwarm ze ca. 3 min op 500 watt.

Breek de chocolade in een microcook schenkan, voeg de slagroom toe en verwarm het mengsel ca. 1½ min op 500 watt en roer goed door.

Leg op elk bord een warme banaan en giet de saus erover.

Voordelen van koken in de magnetron:

- tijdsbesparing
- energiebesparing

- behoud van de volle smaak
- behoud van vitaminen
- vetarm
- geen toevoeging van zout
- schoner koken, minder condens en luchtjes
- veilig voor kinderen

Waar u aan moet denken:

- De magnetron verhit voedsel door micro *GOLVEN*.
- Deze *GOLVEN* brengen de voedselmoleculen in trilling; hierdoor ontstaat warmte.
- Deze *GOLVEN* dringen slechts 3 cm in het voedsel, dus altijd doorroeren
- Alle gerechten moeten bij het koken worden afgedekt, tenzij anders wordt vermeld
- Vis, vlees en kip altijd bereiden op 3/4 vermogen
- U moet goed op de hoogte zijn van het wattage van uw magnetron; zie tabel.
- Nagaren **MOET**, voedsel, gekookt of verhit in de magnetron wordt door het +/- 2 min te laten staan gaarder c.q. heter.
- U mag de magnetron **NOOIT LEEG** aanzetten.
- De bereidingstijd hangt af van : de begintemperatuur, het gewicht en de hoeveelheid
- Niet alle materialen zijn geschikt voor gebruik in de magnetron zoals : Alle metalen (dus ook geëmailleerde pannen en schalen en bestek), hout, gedecoreerd serviesgoed, aardewerk.
- Koken in glazen schalen kost veel meer energie en tijd.
- De aangegeven kooktijd **ALTIJD VERDELEN**, tussentijds even roeren en met een houten prikker het garen controleren.

Uw Tupperware demonstratrice: Tine Monserez