

Kokkerellen

in de magnetron en oven



... een fluitje
van een cent

met de UltraPro 2 l en 3,5 l

Tupperware®
Confidence becomes you

Tupperware®

Kokkerellen

in de magnetron en oven

... een fluitje van een cent

met de UltraPro 2 l en 3,5 l

Je hebt weinig tijd om te koken,
maar wilt toch graag lekker en gezond eten.

Weinig vetstoffen voor een optimaal smaakbehoud. Zeer weinig
werk om je het leven gemakkelijk te maken. Goudbruin gebakken
gerechten zonder je oven vuil te maken. Dat zijn de beloftes van
de **UltraPro**.

Van de koelkast of diepvriezer naar de magnetron of oven ...
Deze 'stoofpannen' kunnen alles aan.

Word een pro en geniet elke dag!

De UltraPro 2 l en 3,5 l

Gezond bakken zonder geknoei en zonder toezicht.

En dit alles heerlijk overgoten met een sausje van efficiëntie en topprestaties!

- De UltraPro is geschikt voor de oven, magnetron, koelkast en diepvriezer, want hij is bestand tegen temperaturen van -25 °C tot +250 °C.
- Gegratineerde gerechten zonder gebruik te maken van de grill: dankzij temperaturen tot 250 °C en een ventilatiesysteem dat de warmte laat circuleren en de vochtigheid regelt.
- Een lichte en gezonde keuken: weinig of geen vetstoffen, waardoor de productkwaliteit behouden blijft.
- Je gerechten blijven langer warm: het materiaal trekt de warmte aan, houdt ze vast en geeft ze weer vrij.
- Geen geknoei, geen allesoverheersende bakgeur: dankzij het Deksel dat zich perfect aan de Basis aanpast.

Een ongeziene waaier aan mogelijkheden



Traditioneel koken

Leg het Deksel op de Basis voor gerechten die in de oven, de magnetron of beide moeten.



Omgekeerd koken

Het Deksel dient als basis en de Basis als deksel. Ideaal voor gebraad of een groot stuk gevogelte.



Koken in lagen: 3 mogelijkheden

1. Het Deksel ligt omgekeerd op de Basis 2 l of 3,5 l. Zo kun je twee gerechten tegelijk klaarmaken: het ene in de Basis en het andere in het Deksel.



Voor meer kookvolume

Combineer de Basis 3,5 l met de Basis 2 l. De ene doet dienst als Basis, de andere als Deksel. Ideaal voor gevogelte of een groot stuk vlees.



2. Een gerecht in de Basis 3,5 l, met daarop een gerecht in het Deksel, en helemaal bovenaan de Basis 2 l.



Au bain-marie

Leg het Deksel gevuld met water omgekeerd op de Basis. Ideaal om gerechten traag te laten garen.



3. Een gerecht in de Basis 2 l, met daarop een gerecht in het Deksel, en helemaal bovenaan de Basis 3,5 l.



Neemt erg weinig plaats in!

De Deksels en Basissen passen mooi in elkaar. Handig en ruimtebesparend!



GEBRUIKSVOORZORGEN

- Respecteer altijd de voorverwarmingstijd en plaats pas daarna de **UltraPro** in de oven.
- Controleer of de automatische programma's van je oven de grillfunctie niet inschakelen (onder meer bij de functies 'snel voorverwarmen'). De **UltraPro** schotels kunnen daardoor beschadigd raken.
- Plaats de **UltraPro** in de oven op minstens 5 cm van de zijwanden, de bodem en de bovenkant.
- Zorg dat de botten in vleesgerechten tijdens het bakken niet in contact komen met het product.
- Gebruik steeds de twee handvaten (met ovenwanten) om de schotel uit de oven of magnetron te halen.
- Gebruik geen schoteltang.
- Bij het optillen van het Deksel zet je de schotel het best ver van je af, zodat je de damp niet in het gezicht krijgt.
- Gebruik bij de **UltraPro** uitsluitend de Tupperware Keukenhulpjes: scherp of metalen keukengerei is niet aangewezen.
- De **UltraPro** is niet geschikt voor mini-ovens, cyclonische halogeenovens, kwartsovens, ovenplaten en gasfornuizen. Het product mag de bodem en de bovenkant van de oven niet raken.



ONDERHOUD

- Was de **UltraPro** vóór je hem voor het eerst gebruikt.
- Dompel het product na gebruik onder in warm afwaswater.
- Wanneer je gerechten opwarmt in een klassieke oven, doe je er goed aan de schotel eerst af te wassen.
- Laat de **UltraPro** weken in warm water met een vaatwasproduct (vloeibaar of poeder) om vlekken of aangekoekte resten te verwijderen. Voeg 4 eetlepels product toe aan 5 l warm water. Je mag de schotel ook laten weken in water met bleekmiddel. Voeg 100 ml bleekmiddel toe aan 5 l lauw water.
- Vermijd rechtstreeks contact met schuurpoeder of -sponsjes op de schotel: gebruik de **Microvezel UltraPro / UltraDoek**, dat speciaal werd ontwikkeld om de **UltraPro** schotels schoon te maken.
- De **UltraPro** mag in de vaatwasmachine.

Garantie

De **UltraPro** is gemaakt van zorgvuldig geselecteerde grondstoffen en werd onderworpen aan uitermate strenge kwaliteitscontroles. Tupperware biedt garantie op producten met een fabricage- of materiaalfout. De Tupperware garantie is alleen van toepassing op producten die werden gebruikt volgens de normale onderhouds- en gebruiksvoorwaarden. De wettelijke garantie op verborgen gebreken geldt ook voor dit product.

De Basis en het Deksel van de **UltraPro** zijn hitte- en koudebestendig. Bovendien zijn ze geschikt voor een normaal huishoudelijk en zorgvuldig gebruik conform de instructies.

Het product kan barsten of breken wanneer het wordt blootgesteld aan extreme temperaturen (onder -25 °C en boven 250 °C) en/of zware schokken of valpartijen. In dergelijke gevallen is de garantie niet van toepassing.



PIZZA ALSACIENNE **MAX**



7

- 1 Deeg: meng de droge gist, het lauwe water, de olijfolie en de suiker in de **Maatbeker 1 l** met behulp van de **Klopper**.
- 2 Doe de bloem en het zout in de **Deegkom / Mix Royal 3 l**, maak een putje en giet het mengsel uit de Maatbeker hierin. Gebruik de **Menglepel** om het deeg om te roeren tot het niet meer aan de Deegkom / Mix Royal kleeft (voeg desgewenst wat bloem toe en werk af met je handen).
- 3 Garnituur: snij de gepelde uien in schijfjes met de **AdaptaChef Schaafrasp**. Doe ze in de **MicroCook Rond 1,5 l** en meng er de spekreepjes en de olijfolie onder. Laat 10 min garen op 600 watt. Laat 3 min rusten en meng het geheel.
- 4 Rol het deeg uit tot het groter is dan het Deksel van de **UltraPro 2 l**. Bestrooi de bodem van het Deksel lichtjes met bloem en leg het deeg erover. Vouw de rand van het deeg om, zodat je een opstaande rand krijgt.
- 5 Gebruik de **Silicone Spatel** om de pizzabodem te bestrijken met verse kaas en voeg vervolgens de goed uitgelekte inhoud van de MicroCook toe.
- 6 Dek het geheel af met de Basis van de UltraPro. Bak 15 min in de voorverwarmde oven op 250 °C (Th 8). Verlaag vervolgens de temperatuur tot 190 °C (Th 6/7), verwijder de Basis en laat nog 10 tot 15 min bakken.
- 7 Dien op met een groene salade.

Bereidingstijd

20 min

Kooktijden

10 min op 600 watt
15 min op 250 °C (Th 8)
10 tot 15 min op 190 °C (Th 6/7)

Ingrediënten voor 6 personen

Pizzadeeg

Droge gist (of verse gist)	1 zakje (20 g)
Lauw water 30 °C	125 ml
Olijfolie	25 ml
Suiker	1 ml
Bloem	400 ml (± 200 g)
Zout	3 ml

Garnituur

Uien	300 g
Gerookte spekreepjes	200 g
Olijfolie	15 ml
Verse kaas	150 g

Budget: € 0,70 per persoon



TERRINE MET EEKHOORNTJESBROOD



- 1 Doe de paddenstoelen in 300 ml kokend water en laat ze gedurende 30 min wellen.
- 2 Pel de uien, snij ze in grove stukken en hak ze fijn in de **ExtraChef / Super Chef**. Giet de uisnippers in een **Ruimtekomp 600 ml**. Pel de knoflook en hak deze samen met het uitgelekte* eekhoorntjesbrood fijn.
- 3 Snij het vlees in stukjes en maal het fijn met de **AdaptaChef Hakmolen** met grove rooster boven de **Superkom 4,5 l**. Voeg alle ingrediënten toe (behalve de laurierblaadjes) en meng tot je een perfect homogene massa hebt (2 tot 3 min).
- 4 Giet de bereiding in de **UltraPro 3,5 l** en werk af met de twee laurierblaadjes. Bak eerst 20 min onder deksel in een voorverwarmde oven op 230 °C (Th 7/8) en laat daarna 1,5 uur verder garen op 170 °C (Th 5/6).
- 5 Haal de UltraPro uit de oven en laat zonder het Deksel afkoelen.
- 6 Laat minstens 24 uur in de koelkast rusten (bij voorkeur zelfs 48 uur).

***Tip:** vries het water waar het eekhoorntjesbrood in heeft geweekt in en gebruik dit als basis voor een saus of om een stoofpotje mee op smaak te brengen.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	20 min op 230 °C (Th 7/8) 1,5 uur op 170 °C (Th 5/6)
Koelkast	minstens 24 uur
Ingrediënten voor 14 tot 18 personen	
Gedroogd eekhoorntjesbrood	50 g
Uien	300 g
Knoflook	3 teentjes
Varkenskarbonade	800 g
Ontbeend buikspek zonder zwoerd	800 g
Middelgrote eieren	3
Cognac	30 ml
Tijm	5 ml
Keukenzout	15 ml
Peper van de molen	naar eigen smaak
Laurier	2 blaadjes

Budget: € 1,40 per persoon



CYPRIOTISCHE CAKE



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C (Th 6).
- 2 Doe de eieren in de **Deegkom / Mix Royal 3 l** en klop ze mooi los met de **Soepele Kloppe**. Voeg de bloem, de gist, het zout en de peper toe, en klop opnieuw op. Voeg beetje bij beetje de olie toe en daarna de melk.
- 3 Spatel er de verbrokkelde tonijn en feta, de in stukjes gesneden gedroogde tomaten en de olijven onder met de **Silicone Spatel**.
- 4 Doe het deeg in de beboterde en bebloemde **UltraPro 2 L**.
- 5 Dek af en laat 45 min bakken in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel en laat nog 15 min verder garen.
- 6 Serveer lauw of koud bij het aperitief of als voorgerecht met een groene salade.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijd	1 uur op 180 °C (Th 6)
Ingrediënten voor 8 personen	
Eieren	6
Bloem	250 g
Bakpoeder	1 zakje
Peper en zout	naar eigen smaak
Olijfolie	80 ml
Melk	100 ml
Tonijn in eigen nat, uitgelekt	300 g
Feta	100 g
Gedroogde tomaten, uitgelekt	100 g
Groene olijven, ontpit en uitgelekt	100 g
Voor het invetten van de UltraPro	
Boter	10 g
Bloem	15 ml

Budget: € 1,40 per persoon





- 1 Schil de aardappelen en snij ze in stukken. Giet ze in de **UltraPro 3,5 l** met 250 ml koud water, dek af en laat ze 25 min koken op 600 watt. Roer ze halverwege de kooktijd om. Laat 5 tot 10 min rusten.
- 2 Stamp de aardappelen met de **Pureerstaaf / Aardappelstamper** en voeg de geraspte nootmuskaat toe.
- 3 Snij de ontdooide en uitgelekte kabeljauw in stukjes en leg ze in de **MicroCook Rond 2,25 l**. Voeg de melk, de visfumet en de gepelde look toe, en laat 5 min op 600 watt sudderen. Laat 2 min rusten.
- 4 Verwarm de heteluchtoven voor op 230 °C (Th 7/8).
- 5 Doe de uitgelekte kabeljauw zonder graten, de gekookte lookteentjes, 50 ml van het kookvocht, de olie en het citroensap in de **ExtraChef / Super Chef**. Hak alles grof.
- 6 Schep de kabeljauwpuree in de UltraPro. Breng op smaak met peper en zout, en meng met de **Silicone Spatel**. Strooi er de geraspte kaas over en laat 15 tot 20 min (zonder het Deksel) gratineren in de voorverwarmde oven.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	30 min op 600 watt 15 tot 20 min op 230 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 8 personen	
Pureeaardappelen	2 kg
Geraspte nootmuskaat	naar eigen smaak
Diepgevroren niet-gezouten kabeljauw	1 kg
Melk	400 ml
Visfumet	5 ml
Knoflook	3 teentjes
Olijfolie	50 ml
Sap van een citroen	± 50 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Geraspte kaas	150 g

Budget: € 2,50 per persoon



INKTVISS MET TOMATENVULLING

MAX 60 MIN



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Ontdoe de inktvissen van hun ingewanden. Spoel de inktvissen goed en dep ze droog.
- 3 Hak de gepelde look en de bladpeterselie fijn in de **TurboMax**.
- 4 Meng het varkensgehakt, het rundergehakt, de komijn, de eieren, het mengsel uit de TurboMax en de cognac in de **Deegkom / Mix Royal 3 L**. Vul de inktvissen met dit mengsel en steek ze vast met een houten cocktailprikkers. Heb je nog vulling over (afhankelijk van de grootte van de inktvissen)? Doe deze dan in de UltraPro.
- 5 Schik de gevulde inktvissen in de **UltraPro 3,5 L**. Voeg de spekreepjes, het tomatenconcentraat (gemixt met de maïzena in de TurboMax), het kruidentuiltje, de olijfolie en wat peper en zout toe. Bak 30 min onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 6 Dien op met witte rijst (bereid in de **Maxi Graankoker**) en de rouille.

Rouille

Klop twee eieren, 50 ml mosterd, ½ dosis saffraan, een snufje esepettepeper en 50 ml olie lichtjes los in de **Speedy Chef**. Voeg geleidelijk 250 ml olie via de trechter toe en blijf kloppen. Breng op smaak met peper en zout. Hak twee gepelde lookteentjes fijn in de TurboMax. Voeg de look en 10 ml tomatenconcentraat bij de bereiding en meng voorzichtig.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijd	30 min op 200 °C (Th 6/7)
Ingrediënten voor 6 personen	
Inktvissen in hun geheel, schoongemaakt (klein of middelgroot)	500 g
Knoflook	2 teentjes
Peterselie	5 takjes
Varkensgehakt	400 g
Rundergehakt	400 g
Komijnzaadjes	5 ml
Eieren	2
Cognac	15 ml
Gerookte spekreepjes	100 g
Tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Maïzena	15 ml
Kruidentuiltje	1
Olijfolie	25 ml
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 3,80 per persoon



MAKRELEN OP EEN BEDJE VAN GEKONFIJTE VENKEL

MAX 60 MIN



- 1 Verwijder de droge en beschadigde stukjes en het onderste deel van de venkelknollen. Snij de venkel in acht of twaalf stukjes naargelang de grootte. Schik ze in de **UltraPro 2 l**, voeg 30 ml olijfolie toe en kruid af met peper en zout. Leg het Deksel erop en laat 10 min garen op 600 watt. Laat 5 min rusten.
- 2 Verwarm de oven voor op 160 °C (Th 5/6).
- 3 Mix de gewassen kruidenblaadjes, de groene anijs, het zout en de peper in de **TurboMax**.
- 4 Verwijder de hardste blaadjes van het citroengras en snij het onderste stuk eraf. Halveer de stengels daarna in de lengte.
- 5 Spoel de makrelen en dep ze droog. Vul elke makreel met ½ stengel citroengras en een beetje van het mengsel uit de TurboMax.
- 6 Droog het Deksel van de UltraPro af, leg omgekeerd op de Basis en schik er de makrelen in. Besprenkel de vis met het limoensap en de rest van de olie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 15 tot 20 min (afhankelijk van de grootte) in de voorverwarmde oven.
- 7 Verwijder het citroengras en dien de makrelen samen met de venkel op.

In de oven: bereid de venkel voor zoals hierboven beschreven en laat 30 min onder het Deksel in de voorverwarmde heteluchtoven op 200 °C (Th 6/7) bakken. Zet de oven daarna op 160 °C (Th 5/6) en volg verder het recept van hierboven.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijden	10 min op 600 watt 15 tot 20 min op 160 °C (Th 5/6)
Ingrediënten voor 4 personen	
Venkel	4 kleine knollen (± 1 kg)
Olijfolie	50 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Basilicum	½ bosje
Dragon	½ bosje
Groen anijszaad	3 ml
Citroengras	2 stengels
Makrelen in hun geheel, schoongemaakt en gewassen	4 (1,2 kg)
Limoensap	30 ml

Budget: € 4,25 per persoon



GEVULDE GOUDBRASEM MET WATERKERS **MAX 60 MIN**

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 160 °C (Th 5/6).
- 2 Spoel de goudbrasems af en dep ze droog. Was de waterkers, snij de onderkant af en zwier ze droog.
- 3 Maak de prei schoon, was de stengels en snij ze in grove stukken. Schik ze naast elkaar in de **UltraPro 2 L**. Laat 5 min garen op 600 watt.
- 4 Leg de goudbrasems erop en kruid de binnenkant van elke goudbrasem met zout, peper en 5 ml balsamicoazijn. Vul ze mooi op met de waterkers.
- 5 Breng op smaak met peper en zout, en besprenkel met olijfolie. Leg het Deksel erop en bak ongeveer 25 min in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel 5 min vóór het einde van de baktijd.
- 6 Mix de resterende waterkers met de rest van de olijfolie, de balsamicoazijn, peper en zout, en het kookvocht van de goudbrasems in de **ExtraChef / Super Chef**.
- 7 Werk de goudbrasems en de prei af met een beetje waterkersvinaigrette.

Bereidingstijd

10 min

Kooktijden

5 min op 600 watt
25 min op
160 °C (Th 5/6)

Ingrediënten voor 4 personen

Goudbrasems, zonder schubben en schoongemaakt	2 (± 400 g per stuk)
Waterkers	1 grote bos
Prei	500 g
Peper en zout	naar eigen smaak
Witte balsamicoazijn	20 ml
Olijfolie	80 ml

Budget: € 3,30 per persoon



CHILI CON GARNALEN **MAX**



- 1 Pel de ui en de knoflook.
- 2 Hak de ui (snij eerst in stukken) en de knoflook fijn in de **TurboMax**. Schep ze in de **UltraPro 3,5 l** en voeg de olijfolie toe. Leg het Deksel erop en laat 4 min garen op 600 watt.
- 3 Voeg de gespoelde en uitgelekte bonen, het tomatenconcentraat, de tomatencoulis, het chilipoeder en het zout toe. Laat 15 min op 600 watt onder deksel garen. Roer halverwege de kooktijd om met de **Silicone Spatel**.
- 4 Schep er de garnalen onder en laat nog eens 5 min onder deksel garen op 600 watt. Laat 5 min rusten en voeg de peterselie (gehakt in de TurboMax) toe.
- 5 Dien op met de rijst (bereid in de **Maxi Graankoker**).

Bereidingstijd

5 min

Kooktijd

24 min op 600 watt

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

Ui	1
Knoflook	2 teentjes
Olijfolie	30 ml
Rode bonen	2 grote blikken (± 1 kg netto uitgelekt)
Tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Tomatencoulis	400 ml
Chilipoeder	2 ml
Zout	naar eigen smaak
Rauwe garnalen, gepeld	500 g
Peterselie	enkele takjes

Budget: € 4 per persoon





OPGEROLDE ZEEBAARS MET OLIJVEN EN ZUIDERSE GROENTEN



- 1 Pel de ui en de knoflook. Hak de ui (snij eerst in stukken) en de knoflook fijn in de **TurboMax**.
- 2 Schil de paprika's en de tomaten, en verwijder de zaadjes. Was de aubergine. Was de courgettes en snij de uiteinden ervan. Snij alle groenten in stukjes.
- 3 Schep de gehakte ui en look in de **UltraPro 3,5 L**. Voeg 50 ml olijfolie toe en laat 3 min onder deksel garen op 600 watt.
- 4 Schep er de groenten, het tomatenconcentraat en de tijm onder. Laat 20 min onder deksel garen op 600 watt. Voeg de basilicum (fijngehakt in de TurboMax) en wat peper en zout toe, en meng.
- 5 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C (Th 6).
- 6 Hak de uitgelekte olijven zeer fijn in de TurboMax. Voeg de resterende olijfolie toe en meng.
- 7 Kruid de zeebaarsfilets af met peper en zout. Strijk er de olijvenmix over met de **Silicone Spatel Smal**.
- 8 Rol elke filet op en steek vast met een houten cocktailprikker.
- 9 Droog het Deksel af en leg het omgekeerd op de Basis van de UltraPro. Schik er de opgerolde zeebrasemfilets op en laat ongeveer 15 min bakken in de voorverwarmde oven.

In de oven: bereid de groenten voor zoals hierboven vermeld. Meng de groenten samen met de fijngehakte ui en knoflook, 50 ml olijfolie, het tomatenconcentraat en de tijm in de UltraPro. Laat 1 u. in de voorverwarmde oven onder deksel bakken op 180 °C (Th 6). Meng en werk verder af volgens het recept hierboven.

Bereiding:	30 min
Kooktijden	23 min op 600 W ± 15 min op 180 °C (Th 6)

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

Ui	1 (± 100 g)
Knoflook	1 teentje
Rode paprika's	3 (± 600 g)
Tomaten	4 (± 600 g)
Aubergine	1 (± 300 g)
Courgettes	3 (± 600 g)
Olijfolie	80 ml
Tomatenspuree	50 ml
Tijm	5 ml
Basilicum	± 10 blaadjes
Zwarte olijven, ontpit en uitgelekt	80 g
Zeebaarsfilets	6 (± 150 g per stuk)
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 4,35 per persoon



LASAGNE MET ZALM EN VERSE KAAS



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 210 °C (Th 7).
- 2 Maak de selder schoon, snij in grote stukken en hak fijn in de **ExtraChef / Super Chef**.
- 3 Meng de fijngehakte selder met de olijfolie in de **MicroCook Rond 1,5 l**. Laat 5 min garen op 600 watt. Voeg de tomatensaus en wat peper en zout toe. Laat 7 min garen op 600 watt en roer halverwege de kooktijd om. Hak de basilicum fijn in de **TurboChef** en meng onder de rest.
- 4 Snij de zalm in dunne schijfjes.
- 5 Giet een beetje tomatensaus uit de **MicroCook Rond** in de **UltraPro 2 l**. Wissel telkens af: lasagnevellen, verse kaas, sneetjes zalm en saus. Verwerk zo alle ingrediënten en eindig met een laagje lasagnevellen en saus.
- 6 Versnipper daarover de Parmezaanse kaas met de **AdaptaChef Poederrasp**. Bak 20 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel en laat nog 20 min verder garen. Laat 10 min rusten alvorens op te dienen.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	12 min op 600 watt 40 min op 210 °C (Th 7)
Ingrediënten voor 4 personen	
Selder	300 g
Olijfolie	30 ml
Kant-en-klare tomatensaus	700 g
Peper en zout	naar eigen smaak
Basilicum	10 blaadjes
Zalmfilet, zonder vel en zonder graten	500 g
Gedroogde lasagnevellen	180 g
Verse kaas (St Môret, Carré Frais ...)	250 g
Verse Parmezaanse kaas	80 g

Budget: € 3,80 per persoon



GEGRATINEERDE KABELJAUW MET ROQUEFORT EN WITLOF MET MOSTERD

MAX 60 MIN



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 220 °C (Th 7/8).
- 2 Spoel het witlof en dep droog. Halveer de stronken en verwijder het vezelige hart. Snij elke helft in de lengte in vier stukken.
- 3 Meng het witlof, de suiker, het citroensap en het water in de **UltraPro 3,5 L**.
- 4 Laat 15 min onder deksel garen op 600 watt. Roer halverwege de kooktijd om.
- 5 Mix de roquefort, de boter, het paneermeel en de peper in de **TurboChef**. Bestrijk elke kabeljauwmoot met een laagje van dit mengsel met behulp van de **Silicone Spatel**.
- 6 Laat het witlof goed uitlekken en leg ze in de Basis van de UltraPro. Vermeng met de mosterd en wat zout. Droog het Deksel af en leg er de kabeljauw op. Plaats het op de Basis van de UltraPro. Bak ongeveer 10 min in de voorverwarmde oven (afhankelijk van de grootte van de vismotten).

In de oven: volg het bovenstaande recept en laat het witlof 30 min garen in de voorverwarmde oven. Meng en werk het recept verder af.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	15 min op 600 watt ±10 min op 220 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 4 personen	
Witlof	1,5 kg
Suiker	10 ml (± 10 g)
Citroensap	10 ml
Water	75 ml
Roquefort	40 g
Zachte boter	60 g
Paneermeel	30 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Kabeljauwmotten	4 (± 130 g per stuk)
Mosterd op grootmoeders wijze	50 ml

Budget: € 3,90 per persoon



ZALM MET GEROOKT SPEK EN VOORJAARSTARWE

MAX 60 MIN



27

- 1 Maak de lente-uitjes schoon, snipper het groen fijn en halveer het witte gedeelte.
- 2 Meng het witte gedeelte van de lente-uitjes met de tarwe, het water en de verkruimelde bouillonblokjes in de UltraPro 3,5 L. Laat 17 min onder deksel garen op 600 watt. Laat 3 min rusten.
- 3 Verwarm de heteluchtoven voor op 240 °C (Th 8).
- 4 Was de radijzen, verwijder de bladeren en halveer de radijzen.
- 5 Kruid de zalmotten aan beide kanten met peper en rol ze elk apart in vier sneetjes gerookt buikspek.
- 6 Doe de radijzen en de olijfolie in de UltraPro en meng. Droog het Deksel af, schik er de zalmotten in en plaats op de Basis. Bak ongeveer 15 min in de voorverwarmde oven.
- 7 Voeg het groen van de lente-uitjes bij de tarwe. Kruid af naar smaak en dien op.

In de oven: volg het bovenstaande recept, maar bak het witte gedeelte van de lente-uitjes, de tarwe, het water en de verkruimelde bouillonblokjes 30 min in de voorverwarmde heteluchtoven op 200 °C (Th 6/7). Meng en werk het recept verder af.

Tip: de bladeren van de radijzen zijn lekker in soep.

Bereiding:	20 min
Kooktijden	17 min op 600 watt ± 15 min op 240 °C (Th 8)
Ingrediënten voor 4 personen	
Lente-uitjes	1 bosje
Tarwe (Ebly)	400 g
Water	1 l
Gevogeltebouillon	2 blokjes
Roze radijzen	1 bos
Peper en zout	naar eigen smaak
Zalmotten zonder vel	4 (± 125 g per stuk)
Gerookt buikspek	16 fijne sneetjes
Olijfolie	25 ml

Budget: € 4,40 per persoon



RISOTTO MET GARNALEN EN GROENE ASPERGES

MAX 60 MIN



29

- 1 Leg de diepgevroren garnalen in koud water (± 30 min).
- 2 Verwarm de oven voor op 220 °C (Th 7/8).
- 3 Meng de gepelde sjalotjes (fijnggehakt in de **TurboMax**), de rijst, het water, de witte wijn en de verkruidde bouillonblokjes in de **UltraPro 3,5 l**. Laat 17 min onder deksel garen op 600 watt.
- 4 Pel de garnalen, maar laat er de laatste ring en de staart aan. Meng ze met de olijfolie en de espelettepeper.
- 5 Schil de asperges en verwijder het vezelige stuk onderaan (2 tot 3 cm). Snij de punten eraf (ongeveer 5 cm) en snij de rest in grove stukken.
- 6 Voeg de room en de asperges (alles) meteen bij de gekookte rijst. Meng voorzichtig met de **Silicone Spatel**. Droog het Deksel af, leg er de garnalen in en plaats het op de Basis van de UltraPro. Laat 10 min garen in de voorverwarmde oven.
- 7 Rasp de Parmezaanse kaas met de **AdaptaChef Poederrasp** en voeg samen met de stukjes boter bij de risotto. Meng voorzichtig tot de boter en de Parmezaanse kaas volledig gesmolten zijn.
- 8 Breng op smaak met peper en zout. Dien onmiddellijk op.

Bereiding: 20 min

Kooktijden

17 min op 600 watt
10 min op 220 °C (Th 7/8)

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

Grote rauwe, ongepelde garnalen (diepgevroren)	800 g
Sjalotten	3 (± 80 g)
Risottorijst (Arborio)	450 ml (± 400 g)
Water	800 ml
Witte wijn	150 ml
Gevogeltebouillon	2 blokjes
Olijfolie	10 ml
Espelettepeper	2 ml
Groene asperges	1 bos (± 400 g)
Vloeibare volle room	250 ml
Boter	60 g
Verse Parmezaanse kaas	80 g
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 5,20 per persoon



ROUGAIL MET WORST



- 1 Pel de uien, de look en de gember. Hak fijn in de **ExtraChef / Super chef**.
- 2 Schep in de **UltraPro 3,5 l** en voeg de kurkuma, het chilipoeder en de olie toe. Meng met de **Silicone Spatel**.
- 3 Schil en spoel de aardappelen en snij ze in blokjes. Giet ze in de UltraPro en meng met de gepelde tomaten en wat peper en zout. Laat 15 min onder deksel garen op 600 watt.
- 4 Verwarm de heteluchtoven voor op 210 °C (Th 7).
- 5 Snij de worsten in zes of zeven stukken en doe ze in de UltraPro. Bak 1 uur onder deksel in de voorverwarmde oven.

In de oven: doe zoals hierboven, maar laat de aardappelen samen met de tomaten en wat zout en peper gedurende 40 min garen in de voorverwarmde oven. Volg verder het recept hierboven.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	15 min op 600 watt 1 uur op 210 °C (Th 7)
Ingrediënten voor 8 personen	
Uien	2
Knoflook	3 teentjes
Verse gember, geschild	2 cm
Kurkuma	7 ml
Zacht of pikant chilipoeder	1 ml
Olie	25 ml
Vastkokende aardappelen	1 kg
Gepelde tomaten	1 groot blik (± 800 g)
Peper en zout	naar eigen smaak
Merguez	6
Chipolata's	6

Budget: € 2,35 per persoon



GESMOORD RUNDVLEES MET GUINNESS

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C (Th 6).
- 2 Schil de wortelen en pel de uien en de knoflook. Snij de uien in grote stukken en hak ze samen met de knoflook fijn in de **ExtraChef / Super Chef**. Snij de wortelen in blokjes.
- 3 Verwarm de olie op een hoog vuur in een braadpan en bak het vlees aan alle kanten mooi goudbruin.
- 4 Doe de Guinness en het verkruimelde bouillonblokje erbij. Laat inkoken.
- 5 Doe het vlees samen met de wortelen en het mengsel uit de ExtraChef / Super Chef in de **UltraPro 3,5 L**. Breng op smaak met peper en zout. Overgiet met het kookvocht uit de braadpan.
- 6 Bak ongeveer 2,5 uur onder deksel in de voorverwarmde oven. Draai het vlees 45 min voor het einde om. Zet de oven uit, maar laat het rundvlees er nog 30 min in rusten. Snij het dan pas in stukken.

Tip: het vlees is nóg lekkerder als je het de dag voordien al maakt en een nachtje in de saus in de koelkast laat rusten. Heerlijk!

Bereidingstijd

15 min

Kooktijden

± 15 min op het fornuis
± 2,5 uur op 180 °C (Th 6)

Ingrediënten voor 8 tot 10 personen

Wortelen	2 (± 300 g)
Uien	2 (± 250 g)
Knoflook	2 teentjes
Olie	15 ml
Rundvlees om te smoren (schouderstuk, sukadestuk ...)	1 stuk van 1,8 kg
Guinness	500 ml
Runderbouillon	1 blokje
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 2,75 per persoon



RUNDSTOOFPOTJE



33

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C (Th 6).
- 2 Snij het vlees in grote stukken. Schil de wortelen en pel de ui. Snij ze in grote blokjes. Snij de gewassen champignons in vier met het **AdaptaChef Snijwonder 15 mm**.
- 3 Meng de rode wijn, de kalfsfond, het dubbele tomatenconcentraat en de bloem in de **Shaker 600 ml**.
- 4 Doe alle ingrediënten in de **UltraPro 3,5 l**. Voeg er de inhoud van de Shaker bij en meng. Laat 2,5 uur onder deksel garen in de voorverwarmde oven.
- 5 Dien op met aardappelen, knolraapjes en prei (gestoomd in de **101° MicroGourmet**).

Bereidingstijd

20 min

Kooktijd

2,5 uur op
180 °C (Th 6)

Ingrediënten voor 6 personen

Rundstoofvlees (borststuk, schouderstuk, platte bil of wang)	1,2 kg
Wortelen	2 (± 300 g)
Ui	1 (± 150 g)
Parijse champignons	250 g
Rode wijn	500 ml
Kalfsfond in poedervorm	10 ml
Dubbel tomatenconcentraat	30 ml
Bloem	30 ml
Gerookte spekreepjes	200 g
Olie	25 ml
Knoflook	2 teentjes
Kruidentuiltje (laurier, tijm, peterselie)	1
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 3,55 per persoon





RUNDERGEBRAAD IN BLADERDEEG **MAX 60 MIN**



35

- 1 Verwarm de oven voor op 230 °C (Th 7/8).
- 2 Verwarm de olie op een hoog vuur in een braadpan en bak het gebraad aan alle kanten mooi goudbruin. Opgelet: prik niet in het vlees. Laat het vlees 10 min rusten en dep het voorzichtig af met keukenpapier.
- 3 Hak de gepelde knoflook en de peterselie- en tijmblaadjes fijn in de **TurboChef**. Bestrijk het vlees met dit mengsel.
- 4 Rol het gebraad op in het bladerdeeg. Strijk de overlappende randen van het deeg met de **Silicone Borstel / Keukenkwast** in met de dorure (eigeel vermengd met water), zodat ze mooi aan elkaar blijven kleven. Bestrijk ook de rest van het deeg.
- 5 Beboter en bebloem de bodem van de **UltraPro 2 l**. Leg het gebraad erin en bak 25 min onder deksel op het onderste rooster in de voorverwarmde oven.
- 6 Laat het gebraad 10 tot 15 min rusten. Snij het dan in lapjes en breng op smaak met peper en zout.

Wist je dat? Zout vóór het bakken een rundergebraad uitdroogt.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijden	± 15 min op het fornuis 25 min op 230 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 6 personen	
Olie	15 ml
Rundergebraad, zonder vetrand en niet opgebonden	1 van ± 1,2 kg
Knoflook	1 teentje
Platte peterselie	4 takjes
Verse tijm	2 takjes
Boterbladerdeeg	1
Fleur de sel en peper uit de molen	naar eigen smaak
Dorure voor een goudbruin laagje	
Eigeel	1
Water	15 ml
Voor het invetten van de UltraPro	
Boter	5 g
Bloem	5 ml

Budget: € 4,50 per persoon



BALLETJES VAN RUNDVLEES MET KERSTOMATEN

MAX 60 MIN



37

- 1 Snij het vlees in stukjes en maal deze fijn met de **AdaptaChef Hakmolen** met grove rooster boven de **Deegkom / Mix Royal 3 L**.
- 2 Meng het vlees, het paneermeel, de eieren en wat peper en zout met de **Silicone Spatel**. Laat ongeveer 15 min rusten.
- 3 Verwarm de heteluchtoven voor op 220 °C (Th 7/8).
- 4 Pel de ui en maak de selder schoon. Hak beide groenten met de **ExtraChef / Super Chef** en meng ze met 50 ml olie in de **Ultra Pro 2 L**. Laat 4 min onder deksel garen op 600 watt.
- 5 Voeg de tomatenblokjes, de tomatencoulis en wat peper en zout toe. Laat 6 min garen op 600 watt. Laat 3 min rusten.
- 6 Was en droog de kerstomaten. Vermeng ze met de resterende olie, de azijn, de tijm en wat peper en zout.
- 7 Schep wat vlees met het **Crescendo Maatje / Maatlepel 25 ml** en rol er met je handen balletjes van (± 22 stuks).
- 8 Meng de balletjes voorzichtig met de saus in de UltraPro. Schik er de gemarineerde kerstomaten op. Bak 30 min zonder het Deksel in de voorverwarmde oven.
- 9 Dien op met pasta (gekookt in de **Pastakoker Rond**).

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	10 min op 600 watt 30 min op 220 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 4 tot 6 personen	
Mager rundstoofvlees	600 g
Paneermeel	100 ml
Eieren	2
Peper en zout	naar eigen smaak
Ui	1 (± 100 g)
Selder	2 stengels (± 100 g)
Olijfolie	65 ml
Tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Tomatencoulis	200 g
Kerstomaten	500 g
Balsamicoazijn	10 ml
Tijm	2 ml

Budget: € 2,60 per persoon



LAMSSCHOUDER MET KRIELTJES EN AIOLI

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 210 °C (Th 7).
- 2 Was de krieltjes en halveer ze eventueel (afhankelijk van de grootte). Doe ze in de **UltraPro 3,5 L**. Versnipper er de tijm over.
- 3 Hak de helft van de gepelde knoflook samen met de peterselieblaadjes, het paneermeel en wat peper en zout fijn in de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg de boter in stukjes toe en mix tot een homogene massa.
- 4 Strijk deze boter over het lamsgebraad. Leg het vlees op de krieltjes en leg er de takjes rozemarijn rond. Kruid af met peper en zout. Bak 1 u 15 min tot 1,5 uur onder deksel in de voorverwarmde oven (afhankelijk van de dikte van het vlees en de gewenste garing).

Bereidingstijd

20 min

Kooktijd

1 u. 15 min tot 1,5 uur op 210 °C (Th 7)

Ingrediënten voor 6 personen

Krieltjes	1 kg
Tijm	3 takjes
Knoflook	1 bol
Peterselie	1 bosje
Paneermeel	50 ml (± 25 g)
Peper en zout	naar eigen smaak
Boter	50 g
Lamsschouder	1 gebrad (± 1,2 kg)
Rozemarijn	4 takjes

Budget: € 5,45 per persoon



KALKOENGEBRAAD MET JONGE GROENTEN



39

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 210 °C (Th 7).
- 2 Was de groenten en schil ze indien nodig. Snij de prei en de wortelen schuin in stukjes en de knolraapjes afhankelijk van de grootte in zes of acht stukken. Doe de groenten in de **UltraPro 3,5 L**.
- 3 Verwarm een beetje olie in een braadpan en bak het kalkoengebraad aan alle kanten mooi goudbruin. Giet er de ahornsiroop over en laat lichtjes karamelliseren. Deglaceer met de kalfsfond en het water. Meng goed, zodat alle aanbaksels mooi loskomen.
- 4 Leg het vlees op de groenten in de UltraPro en overgiet met de saus. Kruid af met peper en zout. Bak 1 uur onder deksel in de voorverwarmde oven.

Bereidingstijd

20 min

Kooktijden

10 min op het fornuis
1 uur op 210 °C (Th 7)

Ingrediënten voor 6 personen

Jonge wortelen	5
Jonge prei	3 (± 300 g)
Jonge knolraapjes	3 (± 300 g)
Olie	25 ml
Kalkoengebraad	1,5 kg
Ahornsiroop	100 ml
Kalfsfond in poedervorm	5 ml
Lauw water	50 ml
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 4,25 per persoon





VERBROKKELDE PASTILLA MET GEVOGELTE **MAX 60 MIN**



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C (Th 6).
- 2 Pel de ui en de knoflook, en hak ze fijn in de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg de ui- en looksnippers samen met de olijfolie in de **UltraPro 3,5 L**. Laat 3 min onder deksel garen op 600 watt.
- 3 Snij de kipfilets in stukjes. Doe ze samen met de overige ingrediënten (behalve die voor het deegkrokant) in de UltraPro. Meng met de **Silicone Spatel**. Bak 12 min onder deksel op 600 W en roer halverwege de kooktijd om.
- 4 Laat de stukjes boter in 40 s smelten op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L**. Meng er het komijnzaad en wat zout onder met de **Soepele Kloppe**.
- 5 Verscheur het brikdeeg in de **Deegkom / Mix Royal 3 l** en giet er de inhoud van de MicroCook Schenkkan bij. Meng goed met de **Menglepel**.
- 6 Schep dit mengsel in de UltraPro. Opgelet: niet aandrukken. Bak 15 tot 20 min zonder het Deksel in de voorverwarmde oven.

In de oven: volg het recept hierboven, maar doe alle ingrediënten (behalve die voor het deegkrokant) in de UltraPro. Bak 30 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Meng. Laat de boter in de pot smelten en werk het recept verder af zoals hierboven beschreven.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijden	± 16 min op 600 watt 15 tot 20 min op 180 °C (Th 6)
Ingrediënten voor 6 personen	
Ui	1 grote (± 150 g)
Knoflook	2 teentjes
Olijfolie	50 ml
Kipfilet	1 kg
Tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Ras-el-hanout	15 ml
Komijnpoeder	5 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Gedroogde abrikozen	een twintigtal
Deegkrokant	
Boter	50 g
Komijnzaadjes	5 ml
Keukenzout	1 ml
Brikdeeg	6 vellen

Budget: € 2,85 per persoon



KIP MET GEKONFIJTE CITROEN



- 1 Spoel de gekonfijte citroenen. Leg de schil apart en ontdoe het vruchtvlees van de pitjes.
- 2 Hak het vruchtvlees van de gekonfijte citroenen, de korianderblaadjes en de kruiden zeer fijn in de **ExtraChef / Super Chef**.
- 3 Maak het vel van de kip los met de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel** en vul de ruimte onder het vel met het mengsel uit de ExtraChef / Super Chef. Druk voorzichtig aan om het mengsel mooi te verdelen.
- 4 Doe de citroenschillen en de gepelde knoflook in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 l** en zet onder water. Laat 6 min garen op 600 watt. Spoel daarna met helder water om het kookzout te verwijderen.
- 5 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 6 Hak de gepelde uien samen met de uitgelekte knoflook en citroenschillen fijn in de ExtraChef / Super Chef. Giet het mengsel in de **UltraPro 3,5 l**. Schik daarop de kip en besprenkel met olie. Kruid af met peper en zout. Bak 1 uur 15 min onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 7 Dien op met aromatisch griesmeel of gekookte krieltjes in saffraanboter.

Gekonfijte citroenen met zout

- 1 Spoel de drie biologische citroenen en snij ze in vier partjes.
- 2 Doe de helft van de citroenen in een bokaal en druk goed aan. Bedek met 60 g grof zout en 50 ml olie. Voeg de andere helft van de citroenen erbij, en bedek opnieuw met 60 g grof zout en 50 ml olie. Sluit de bokaal hermetisch af en schud goed.
- 3 Bewaar de citroenen twee tot drie weken op een donkere en droge plaats. Draai de pot regelmatig om zodat je een homogene massa krijgt.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	6 min op 600 watt 1 uur 15 min op 200 °C (Th 6/7)
Ingrediënten voor 6 personen	
Gekonfijte citroenen met zout	2
Koriander	1 bosje
Komijnpoeder	2 ml
Saffraan	½ dosis
Zwarte peper	5 ml
Scharrelkip (opgelet: het vel mag niet ingeknipt zijn)	1 (± 1,8 kg)
Knoflook	1 kleine bol
Uien	4 (± 400 g)
Olie	50 ml
Zout	naar eigen smaak

Budget: € 2,55 per persoon



STOOFPOTJE MET KIP OP GROOTMOEDERS WIJZE

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Maak de champignons schoon en snij ze in twee of vier partjes.
- 3 Pel de sjalotten en hak ze samen met de gevogeltebouillon fijn in de **TurboChef**.
- 4 Verwarm de olie in een braadpan en bak de stukjes kip mooi goudbruin. Bestrooi met bloem en schud door elkaar. Deglaceer met de witte wijn.
- 5 Schep de fijngehakte sjalotten in de **UltraPro 3,5 L**. Meng er de inhoud van de braadpan, de vloeibare room en wat peper en zout onder. Bak ongeveer 50 min onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 6 Versnipper er wat peterselie over en dien goed warm op.

Bereidingstijd

20 min

Kooktijden

10 min op het fornuis
± 50 min op
200 °C (Th 6/7)

Ingrediënten voor 6 personen

Parijse champignons	250 g
Sjalotten	3
Gevogeltebouillon	1 blokje
Olie	30 ml
Kip in stukjes	1 (± 1,7 kg)
Bloem	15 ml
Droge witte wijn	50 ml
Vloeibare room	250 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Gehakte peterselie	5 takjes

Budget: € 2,40 per persoon



KIP OP SPAANSE WIJZE



45

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Snij de chorizo (zonder vel) in stukken en hak fijn in de **TurboMax**. Verwijder het Mes, voeg de verse kaas toe en meng met de **Silicone Spatel Smal / Flessenspatel**.
Vul de binnenkant van de kip met dit mengsel.
- 3 Leg de kip in de **UltraPro 3,5 l**. Overgiet met de olie en strooi er de rozemarijn over. Kruid af met peper en zout. Bak 1 uur 15 min onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 4 Dien op met verse pasta.

Variant: je kunt dit recept ook gebruiken om je kip te contiseren. Schuif de Silicone Spatel Smal / Flessenspatel onder het vel.
Opgelet: zorg dat je het vel niet doorpikt. Schep de vulling onder het vel en druk lichtjes aan met je handen om het gelijkmatig te verdelen. Bak zoals hierboven beschreven.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijd	1 u. 15 min op 200 °C (Th 6/7)

Ingrediënten voor 6 personen

Chorizo (niet te droog)	100 g
Verse kaas (Philadelphia, Carré Frais, St Môret ...)	150 g
Scharrelkip	1 (± 1,8 kg)
Olijfolie	25 ml
Rozemarijn of tijm	5 ml
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 2,25 per persoon





KALFSGEBRAAD MET AROMA'S UIT DE GARRIGUE



- 1 Haal het kalfsgebraad 1 uur op voorhand uit de koelkast.
- 2 Verwarm de heteluchtoven voor op 190 °C (Th 6/7).
- 3 Verwarm de olie in een braadpan en bak het gebraad aan elke kant mooi aan. Haal van het vuur en kruid af met peper en zout.
- 4 Leg drie tot vier kompressen open op een plank. Leg er het gebraad op en omwikkel met de resterende kompressen.
- 5 Doe een laagje hooi, de helft van de kruiden en het gepelde lookteentje (gehalveerd) in de **UltraPro 3,5 L**. Leg daarop het in kompressen gerolde gebraad en bedek met de resterende kruiden en het hooi.
- 6 Bak 1 uur 15 min tot 1,5 uur (naargelang de grootte van het gebraad) onder deksel in de voorverwarmde oven. Laat het vlees 15 min in de UltraPro rusten. Haal het er daarna pas uit en verwijder de kompressen.
- 7 Dien het gebraad op met aardappelen of jonge groentjes (bereid in de **101° MicroGourmet**) en de hooiroom.

Hooiroom

Meng alle ingrediënten in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L** en laat 1,5 tot 2 min garen op 600 watt. Laat minstens 30 min trekken. Zeef de room met een **Chinois** en verwarm 2 min op 600 watt vóór het opdienen.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	10 min op het fornuis 1 uur 15 min tot 1,5 uur op 190 °C (Th 6/7)
Ingrediënten voor 8 personen	
Niet te dik kalfsgebraad	± 1,2 kg
Olie	15 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Absorberende kompressen (bij apotheek of drogisterij)	6 tot 8
(Biologisch) hooi speciaal voor in de keuken	100 g
Verse tijm	1 grote bos
Verse rozemarijn	6 mooie takjes
Verse of gedroogde salie	50 ml
Knoflook	1 teentje
Hooiroom	
Hooi voor in de keuken	1 handvol
Vloeibare room	200 ml
Kalfsfond, in poedervorm	5 ml
Water	50 ml
Tijm	5 ml
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 4,85 per persoon



KALFSBORST OP PROVENÇAALSE WIJZE

MAX 60 MIN



49

- 1 Meng de witte wijn, de kalfsfond, de bloem, het water, de ketchup en wat peper en zout in de **Shaker 600 mL**.
- 2 Doe alle overige ingrediënten in de **UltraPro 3,5 l**. Voeg er de inhoud van de Shaker bij en meng.
- 3 Laat 30 min onder deksel garen op 600 watt.
- 4 Verwarm de heteluchtoven voor op 210 °C (Th 7).
- 5 Meng de inhoud van de UltraPro met de **Silicone Spatel**. Bak nog eens 20 min onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 6 Dien op met verse pasta of gestoomde aardappeltjes (bereid in de **101° MicroGourmet**).

In de oven: volg het bovenstaande recept. Bak 70 tot 80 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Roer halverwege de kooktijd om.

Bereiding: 10 min

Kooktijden

30 min op 600 watt
20 min op 210 °C (Th 7)

Ingrediënten voor 6 personen

Witte wijn	100 ml
Kalfsfond	10 ml
Bloem	25 ml
Water	50 ml
Ketchup	30 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Kalfsborst in lapjes	1,5 kg
Olijven, ontpit en uitgelekt	1 blik (± 300 g)
Oregano	10 ml
Olijfolie	15 ml
Knoflook	3 teentjes
Provençaalse tomatensaus	400 g

Budget: € 4,80 per persoon



OSSOBUCO OP MILANESE WIJZE



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Leg het vlees in de **UltraPro 3,5 L**. Doe de bloem erbij en meng goed met de **Silicone Spatel**, zodat alle stukjes mooi bebloemd zijn.
- 3 Schil de wortelen en snij ze in stukken.
- 4 Pel de uien en snij ze in stukken. Hak ze samen met de gepelde knoflook fijn in de **ExtraChef / Super Chef**.
- 5 Doe de wortelen, de inhoud van de ExtraChef / Super Chef, de tomatenpuree, de zeste en het sap van de sinaasappelen, het verkruimelde kruidentuiltje en wat peper en zout in de UltraPro. Bak 1,5 uur onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 6 Bestrooi met gremolata en dien op met tagliatelle en geraspte Parmezaanse kaas.

Gremolata

Hak 1 gepeld lookteentje, ½ bosje gewassen platte peterselie en de zeste van een onbehandelde sinaasappel fijn in de **ExtraChef / Super Chef**.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijd	1,5 uur op 200 °C (Th 6/7)
Ingrediënten voor 6 personen	
Kalfsschenkel (6 lapjes)	1,5 kg
Bloem	30 ml (± 15 g)
Wortelen	200 g
Uien	250 g
Knoflook	3 teentjes
Tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Sinaasappelen (onbehandeld)	2 (± 350 g)
Kruidentuiltje	1 blokje
Peper en zout	naar eigen smaak
Gremolata	
Gepelde knoflook	1 teentje
Platte peterselie, gewassen en alleen de blaadjes	½ bosje
Sinaasappel (onbehandeld)	1 (zeste)

Budget: € 5,40 per persoon



KALFSGOULASH



53

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Doe het in stukken gesneden vlees, de bloem en de paprika in de **Superkom 4,5 l**. Sluit de Superkom en schud goed, zodat alle stukjes mooi bebloemd zijn.
- 3 Pel de knoflook. Pel de ui en snij in stukken. Hak beide groenten fijn met de **ExtraChef / Super Chef**. Doe ze samen met de olie in de **UltraPro 3,5 l**. Laat 4 min onder deksel garen op 600 watt.
- 4 Schil de aardappelen en de wortelen en snij ze in grote blokjes.
- 5 Voeg de verkruimelde bouillonblokjes, de witte wijn, de tomatenpuree en wat peper en zout toe in de UltraPro. Meng met de **Silicone Spatel**.
- 6 Schep er voorzichtig het vlees, de wortelen, de aardappelen, de tijm en de laurier onder. Bak 2 uur 15 min onder deksel in de voorverwarmde oven.

Bereidingstijd

20 min

Kooktijden

4 min op 600 watt

2 uur 15 min op 200 °C (Th 6/7)

Ingrediënten voor 6 personen

Kalfsragout	1,2 kg
Bloem	30 ml
Zoete paprika	15 ml
Knoflook	3 teentjes
Uien	2 (± 250 g)
Olie	25 ml
Vastkokende aardappelen	800 g
Wortelen	400 g
Runderbouillon	2 blokjes
Witte wijn	150 ml
Tomatenblokjes	2 blikken (± 800 g)
Peper en zout	naar eigen smaak
Tijm	1 takje
Laurier	1 blaadje

Budget: € 5,05 per persoon



COLOMBO VAN VARKENSVLEES



- 1 Meng het limoensap, de gepelde knoflook (gehakt in de **TurboChef**) en wat peper en zout in de **Ruimtekomp 2 L**. Schep er de stukjes vlees onder en meng goed. Laat 30 min in de koelkast marineren onder deksel.
- 2 Verwarm de oven voor op 220 °C (Th 7/8).
- 3 Meng het komijnzaad, de colombo kruidenmix, het fijngesnipperde pepertje (ontdaan van de zaadlijsten), het dubbele tomatenconcentraat en het lauwe water in een **Ruimtekomp 300 ml**.
- 4 Was de geschilde aardappelen en de aubergines. Haal de schil van de aubergines. Snij de aubergines samen met de aardappelen in blokjes.
- 5 Rasp de gepelde ui met de **AdaptaChef Schaafrasp** boven de **UltraPro 3,5 L**. Voeg het gemarineerde vlees, de groenten en de inhoud van de Ruimtekomp erbij. Meng goed. Bak 1,5 uur onder deksel in de voorverwarmde oven. Roer halverwege de kooktijd om.
- 6 Dien op met de rijst (bereid in de **Maxi Graankoker**).

Bereidingstijd	25 min
Kooktijd	1,5 uur op 220 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 6 personen	
Limoensap	50 ml
Knoflook	3 teentjes
Peper en zout	naar eigen smaak
Spiering, in blokjes gesneden	1,2 kg (± 3x3 cm)
Komijnzaadjes	5 ml
Colombo kruidenmix	15 ml
Chilipepertje	¼ (optioneel)
Dubbel tomatenconcentraat	70 ml
Lauw water	100 ml
Aardappelen	300 g
Aubergines	2 (± 700 g)
Ui	1

Budget: € 2,70 per persoon



VARKENSSCHENKEL MET GEKONFIJTE SELDER

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 210 °C (Th 7).
- 2 Leg de schenkels in de **UltraPro 3,5 l**. Bestrijk ze met olie (± 15 ml) met de **Silicone Borstel / Keukenkwast**.
- 3 Maak de selder schoon. Pel de sjalot en de knoflook. Hak de sjalot en de knoflook fijn met de **TurboChef**. Snij de selder in grote blokjes.
- 4 Doe de selder, de inhoud van de TurboChef, de resterende olie en de mosterd in de **Superkom 4,5 l**. Kruid af met peper en zout. Sluit de Superkom en schud om alles goed te mengen. Schep dit mengsel rond de schenkels in de UltraPro.
- 5 Bak 2 uur onder deksel in de voorverwarmde oven. Zet de oven uit en laat de schenkels nog 30 min rusten. Haal dan pas uit de oven en dien op.

Bereidingstijd

15 min

Kooktijd

2 uur op
210 °C (Th 7)

Ingrediënten voor 4 personen

Schenkels (niet te lang)	2 (± 1 kg per stuk)
Olie	75 ml
Knolselder	1 (± 1,2 kg)
Sjalot	1
Knoflook	1 teentje
Mosterd op grootmoeders wijze	25 ml
Peper en zout	naar eigen smaak

Budget: € 3,85 per persoon



VARKENSGETROK OP OOSTERSE WIJZE



57

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 220 °C (Th 7/8).
- 2 Schil de gember en snij in stukjes. Verwijder de harde blaadjes van het citroengras en snipper fijn. Pel de look. Hak de gember, het citroengras en de look fijn in de TurboChef. Voeg de honing, de sojasaus, het pepertje en wat peper en zout toe. Meng.
- 3 Leg het getrok in de UltraPro 2 L en overgiet met het mengsel uit de TurboChef.
- 4 Bak ongeveer 1 uur 15 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Overgiet geregeld met het kookvocht. Laat 15 min rusten alvorens op te dienen.

Bereidingstijd

5 min

Kooktijd

± 1 uur 15 min op
220 °C (Th 7/8)

Ingrediënten voor 8 tot 10 personen

Gember	1 stuk van 25 g
Citroengras	1 takje
Knoflook	2 teentjes
Honing	50 ml
Sojasaus	15 ml
Chilipoeder	1 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Spieringgetrok	1,5 kg

Budget: € 2,45 per persoon





PARMENTIER VAN EEND EN ZOETE AARDAPPELEN

MAX 60 MIN



59

- 1 Hou 75 ml gekonfijt eendenvet apart. Ontvet de eendenbouten en leg ze in de **UltraPro 3,5 L**. Warm ze 3 tot 4 min op 600 watt onder deksel op tot ze lauw zijn. Laat 2 min rusten. Laat uitlekken en verwijder het vel en het vet. Pluk het vlees uiteen en doe in de UltraPro.
- 2 Schil de zoete aardappelen en rasp ze met de **AdaptaChef Schaafrasp** boven de **Deegkom / Mix Royal 3 L**. Kruid af met peper en zout. Voeg het gekonfijte eendenvet toe, sluit de Deegkom / Mix Royal en schud om alles goed te mengen.
- 3 Verdeel de zoete aardappelen over de stukjes vlees in de UltraPro. Laat 15 tot 18 min onder deksel garen op 600 watt.
- 4 Verwarm de oven voor op 230 °C (Th 7/8).
- 5 Rasp de hazelnoten met de **AdaptaChef Grove Rasp** en meng ze samen met het paneermeel in een **Ruimtekomp 300 ml**.
- 6 Strooi dit mengsel over de zoete aardappelen en laat 10 tot 15 min zonder het Deksel goudbruin bakken in de voorverwarmde oven.

Wist je dat? De gaartijd van zoete aardappelen is afhankelijk van de variëteit, de grootte en de bewaring. Laat ze dus gerust wat langer garen indien nodig.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	18 tot 22 min op 600 watt 10 tot 15 min op 230 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 6 personen	
Gekonfijte eend (confit de canard)	1 blik van 4 bouten
Zoete aardappelen	1,5 kg
Peper en zout	naar eigen smaak
Hazelnoten	20 g
Paneermeel	10 g

Budget: € 3,10 per persoon



KALKOENROLLETJES MET GEKONFIJTE TOMATEN



MAX  **60 MIN**

- 1 Verwarm de oven voor op 250 °C (Th 8/9).
- 2 Maak de lente-uitjes schoon en hou het groen apart. Was en schil de champignons indien nodig. Snij beide groenten in stukken. Hak de lente-uitjes, de champignons en de verse spinazie (gewassen en droog gedept) grof in de **ExtraChef / Super Chef**.
- 3 Giet het mengsel in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 l**. Kruid af met peper en zout. Meng er 15 ml olie onder. Laat 6 min garen op 600 watt met het Deksel in de uitlekpositie. Laat eerst uitlekken en meng er dan de tapenade onder.
- 4 Schep wat van de bereiding uit de MicroCook Schenkkan / Maatkan op de kalkoenlapjes. Rol de lapjes op en steek ze vast met een cocktailprikker.
- 5 Leg de rolletjes in de Basis van de **UltraPro 2 l** en giet er de rest van het mengsel uit de MicroCook Schenkkan / Maatkan over.
- 6 Was de tomaten, maar laat ze in trossen. Leg ze in het Deksel van de UltraPro en bestrooi met de suiker. Kruid af met peper en zout. Besprenkel met de rest van de olijfolie.
- 7 Plaats het Deksel op de Basis (tomaten vanboven) en laat 15 tot 20 min garen in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel met de tomaten en laat de kalkoenrolletjes nog 5 min verder garen.
- 8 Dien de kalkoenrolletjes op met de gekonfijte tomaten, tagliatelle en een beetje kookvocht.

Groene tapenade

Hak één gepeld knoflookteentje, 160 g groene olijven (ontpit en uitgelekt), vijf gezouten ansjovisfilets (afgespoeld) en 5 ml uitgelekte kappertjes fijn in de **TurboMax**. Voeg 50 ml olijfolie toe. Meng goed en kruid eventueel nog wat bij.

Bereidingstijd	10 min
Kooktijden	6 min op 600 watt 20 tot 25 min op 250 °C (Th 8/9)
Ingrediënten voor 6 personen	
Lente-uitjes	3 stengels
Parijse champignons	100 g
Verse spinazie	100 g
Peper en zout	naar eigen smaak
Olijfolie	50 ml
Groene tapenade	150 g
Kalkoen	6 fijne lapjes (± 120 g per stuk)
Cocktailtomaten	6 trossen met 4 tomaten
Suiker	25 ml (± 25 g)

Budget: € 3,75 per persoon



GEKARAMELLISEERDE EENDENBORST

MAX 60 MIN



63

- 1 Verwarm de oven voor op 130 °C (Th 4/5).
- 2 Ontzenuw de eendenborsten indien nodig, verwijder het overtollige vet aan de zijkanten en snij het vel lichtjes in met een mes zonder het vlees te raken.
- 3 Meng het vierkruidenpoeder met de fleur de sel en het peper in een Ruimtekomp 300 ml. Strijk het vlees in met de helft van dit mengsel.
- 4 Braad de velkant van de eendenborsten aan in een goed warme braadpan. Verwijder het overtollige vet uit de braadpan en braad ook snel de vleeskant aan.
- 5 Schik de eendenborsten in de UltraPro 2 L. Bak 40 tot 45 min onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 6 Zet de braadpan op een zacht vuurtje en deglaceer met de honing. Zodra het begint te knisperen, voeg je de xeresazijn, de balsamicoazijn, de rest van het mengsel uit de Ruimtekomp en het sinaasappelsap toe. Laat 5 min inkoken tot een stroperige saus. Voeg dan de jus van de eendenborsten toe en klop goed door.
- 7 Snij de eendenborst in lapjes. Schik op een warm bord en overgiet met de saus. Dien op met verse puree of jonge groentjes die je lichtjes hebt gekaramelliseerd met de bereide saus.

Wist je dat? Eendenborst blijft lekker mals als je hem op een zacht vuurtje bakt.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijden	10 min op het fornuis 40 tot 45 min op 130 °C (Th 4/5)
Ingrediënten voor 6 personen	
Eendenborst	3 mooie stukken (± 1,2 kg)
Vierkruidenpoeder	5 ml
Fleur de sel	naar eigen smaak
Peper	naar eigen smaak
Honing	30 ml
Xeresazijn	75 ml
Balsamicoazijn	1 scheutje
Sinaasappel	100 ml sap

Budget: € 3,07 per persoon



EENDENROLLETJES MET KROKANTE GROENTESTAAFJES



MAX 60 MIN

65

- 1 Verwarm de oven voor op 250 °C (Th 8).
- 2 Meng de honing, de sojasaus en de olie in een Ruimtekompot 300 ml.
- 3 Schil de wortelen en snij de uiteinden van de courgette, zonder hem te schillen. Snij de courgette en de wortelen in julienne met de MandoChef (0/1) met de Staafrasp. Maak zes gelijke bundeltjes en besprenkel met de helft van het mengsel uit de Ruimtekompot.
- 4 Verwijder het vet van de eendenborsten en halveer ze in de dikte, zodat je dunne lapjes overhoudt.
- 5 Leg de eendenlapjes mooi plat en schik er een groentebundeltje op. Kruid af met peper en rol voorzichtig op.
- 6 Leg de gevulde rolletjes in de UltraPro 2 L. Overgiet met de rest van het mengsel uit de Ruimtekompot en bak 10 min zonder het Deksel in de voorverwarmde oven. Bak nog 5 tot 10 min onder deksel naargelang de gewenste garing. Haal uit de oven en laat nog 5 min onder deksel rusten.
- 7 Dien op met noedels.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijd	15 tot 20 min op 250 °C (Th 8)
Ingrediënten voor 6 personen	
Honing	15 ml
Sojasaus	50 ml
Olie	30 ml
Kleine wortelen	2 (± 200 g)
Courgette	1 kleine (± 200 g)
Eendenborst	3 stuks (± 1,2 kg)
Zout en peper uit de molen	naar eigen smaak

Budget: € 3,10 per persoon



GRATIN MET BULGUR EN SPEKJES **MAX 60 MIN**

- 1 Breng 1,5 l water samen met het bouillonblokje aan de kook in een kookpot. Zodra het water kookt, voeg je de bulgur toe. Laat 10 min koken op een zacht vuurtje. Laat goed uitlekken.
- 2 Snij de gewassen champignons met het **AdaptaChef Snijwonder 15 mm** in schijfjes. Meng ze samen met de fijngesnipperde preiwitten en de spekreepjes in de **UltraPro 2 l**. Laat 10 min onder deksel garen op 600 watt. Roer halverwege de kooktijd om. Laat goed uitlekken.
- 3 Verwarm de oven voor op 210 °C (Th 7).
- 4 Klop de eieren, de room en de olijfolie op in de **Speedy Chef**. Kruid af met peper en zout.
- 5 Schep de uitgelekte bulgur en het mengsel uit de Speedy Chef in de UltraPro. Meng goed en bestrooi met de geraspte kaas. Bak 20 min zonder het Deksel in de voorverwarmde oven.
- 6 Dien op met een salade.

Bereidingstijd

20 min

Kooktijden

10 min op het fornuis
 10 min op 600 watt
 20 min op 210 °C (Th 7)

Ingrediënten voor 6 personen

Groentebouillon	1 blokje
Bulgur	200 g
Parijse champignons	250 g
Wit van prei	300 g
Gerookte spekreepjes	200 g
Eieren	3
Vloeibare volle room	250 ml
Olijfolie	15 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Geraspte kaas	50 g

Budget: € 1,35 per persoon



RESTJESPASTEI **MAX 60 MIN**



67

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 210 °C (Th 7).
- 2 Schil de aardappelen en snij ze met de **AdaptaChef Schaafrasp**. Schep in het Deksel van de **UltraPro 2 L**.
- 3 Hak het vlees met de **AdaptaChef Hakmolen** met grove rooster boven de **Deegkom / Mix Royal 3 L**. Voeg de verse kaas toe en kruid af met wat peper en zout. Meng tot een mooi homogene massa.
- 4 Giet dit mengsel over de aardappelen, druk goed aan en bedek met het bladerdeeg. Vouw de randen naar de binnenkant van het Deksel.
- 5 Meng het eigeel met het water, doreer de pastei, prik een gaatje in het midden en plaats de omgekeerde Basis erop. Bak 30 min onder deksel op het onderste rooster in de voorverwarmde oven. Neem na een kwartier het Deksel weg.

*Je kunt het gebakken vlees eventueel vervangen door rundergehakt met 15% vetgehalte.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijd	30 min op 210 °C (Th 7)

Ingrediënten voor 6 tot 8 personen

Aardappelen voor gratin	600 g
Overschotje gebakken vlees*	600 g
Verse kruidenkaas	150 g
Peper en zout	naar eigen smaak
Opengerold bladerdeeg	1

Dorure voor een goudbruin laagje

Eigeel	1
Water	15 ml

Budget: € 1,25 per persoon





TIAN MET RUNDVLEES 'PARMENTIER'



69

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Pel de uien en snij ze in repen met de **MandoChef** (①/🔒). Doe de uien in de **UltraPro 2 l**, voeg 25 ml olijfolie toe en laat 3 min garen op 600 watt.
- 3 Snij het vlees in stukjes en maal het fijn met de **AdaptaChef Hakmolen** met grove rooster boven de **Deegkom / Mix Royal 3 l**. Voeg de tomatenblokjes toe, kruid met peper en zout en meng. Verdeel het mengsel over de uien.
- 4 Was de groenten en snij de uiteinden af. Snij de tomaten (⑤/🔒), de aubergine (②/🔒) en de courgette (②/🔒) in schijven met de MandoChef. Schik de groenteschijven afwisselend in de schotel en druk goed aan. Bestrooi met tijm en besprenkel met de resterende olijfolie.
- 5 Bak ongeveer 35 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel en laat nog 30 min verder garen. Breng op smaak met peper en zout. Dek af tot je het gerecht serveert.

Tip: neem groenten met dezelfde diameter voor een mooi ogende tian.

Bereidingstijd

30 min

Kooktijden

3 min op 600 watt
± 65 min op 200 °C (Th 6/7)

Ingrediënten voor 4 personen

Uien	2 (± 250 g)
Olijfolie	75 ml
Mager rundstoofvlees	400 g
Tomatenblokjes	1 blik (± 400 g)
Peper en zout	naar eigen smaak
Tomaten	5 (± 500 g)
Aubergine	1 (± 250 g)
Courgette	1 grote (± 300 g)
Tijm	2 ml

Budget: € 2,10 per persoon



GROENTECURRY

MAX  60 MIN



71

- 1 Hak de gepelde ui, de look en de gember fijn in de **TurboMax**.
- 2 Schil de paprika's en de zoete aardappelen. Snij de zoete aardappelen, de paprika's (zonder zaadjes) en de courgettes (met schil) in stukjes.
- 3 Doe de groenteblokjes samen met de inhoud van de TurboMax en de pindanoten in de **UltraPro 3,5 L**.
- 4 Meng de kokosmelk, de mosterd, de curry, de komijn, het kaneel, het limoensap, de suiker en wat peper en zout in de **Shaker 600 ml**. Giet in de UltraPro en laat 30 min onder deksel garen op 600 watt.
- 5 Bestrooi met de koriander en de gehakte basilicum voor de final touch.

In de oven: volg het bovenstaande recept en laat 1 uur garen in de voorverwarmde oven op 180 °C (Th 6).

Variant met kip: voeg 400 g kipfiletreepjes toe aan de groenten voor ze in de oven gaan.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijd	30 min op 600 watt
Ingrediënten voor 6 personen	
Ui	1
Knoflook	3 teentjes
Verse gember	1 cm
Rode paprika's	2
Zoete aardappelen	400 g
Courgettes	400 g
Gepelde pindanoten	2 handjes (± 100 g)
Kokosmelk	400 ml
Mosterd	15 ml
Currypoeder (of 25 ml groene of rode currypasta)	10 ml
Komijnpoeder	5 ml
Kaneelpoeder	2 ml
Limoensap	50 ml
Suiker	5 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Koriander en basilicum	enkele takjes

Budget: € 1,65 per persoon



ITALIAANSE GRATIN MET FUSILLI

MAX 60 MIN



73

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 230 °C (Th 7/8).
- 2 Kook de pasta in ruim voldoende gezouten water, 2 min minder lang dan aangegeven op de verpakking.
- 3 Verwijder de zaadjes uit de paprika's. Schil de paprika's en snij ze in repen.
- 4 Hak de geschilde en in stukken gesneden ui in de **TurboMax**.
- 5 Vermeng de paprika met de gehakte ui en de olijfolie in de **UltraPro 2 l**. Laat 7 min onder deksel garen op 600 watt. Roer halverwege de kooktijd om.
- 6 Hak de gepelde look samen met de basilicum en de Parmezaanse kaas in de TurboMax. Voeg de vloeibare room toe en meng opnieuw. Breng op smaak met peper en zout.
- 7 Giet de inhoud van de TurboMax in de UltraPro, samen met de pasta en de gehalveerde kerstomaatjes. Meng voorzichtig met de **Silicone Spatel** en schik er de sneetjes mozzarella bovenop. Laat ongeveer 15 min garen zonder het Deksel.

In de oven: volg het bovenstaande recept en laat de paprika's 20 min garen in de voorverwarmde oven.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijden	7 min op 600 watt 15 min op 230 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 6 personen	
Fusilli (pasta)	300 g
Groene paprika's	2 (± 500 g)
Ui	1
Olijfolie	25 ml
Knoflook	1 teentje
Basilicum	± 20 blaadjes
Geraspte Parmezaanse kaas	40 g
Vloeibare volle room	200 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Kerstomaten	250 g
Mozzarella	2 bollen

Budget: € 1,56 per persoon



TOMATENCRUMBLE



75

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C (Th 6).
- 2 Snij de gewassen tomaten middendoor en leg ze in de **UltraPro 2 L**. Bestrooi met de suiker en besprenkel met olijfolie. Kruid af met peper en zout. Bak 30 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel en laat de tomaten nog 15 min konfijten in de oven.
- 3 Bereid de crumble op basis van de bloem, de halfgezouten boter, het paneermeel, de rozemarijn, de tijmblaadjes, de Parmezaanse kaas en de gepelde knoflook in de **ExtraChef / Super Chef**.
- 4 Laat de tomaten eventueel uitlekken en druk ze voorzichtig aan in de schotel. Verkrumel de crumble met je vingers over de tomaten. Bak 15 tot 20 min zonder het Deksel in de voorverwarmde oven.

Variant: vervang de kerstomaten gerust door rijpe, gepelde tomaten, maar verwijder dan de meeste pitjes.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijd	60 tot 65 min op 180 °C (Th 6)

Ingrediënten voor 6 personen

Kerstomaten (± 25 g)	2 kg
Suiker	25 ml
Olijfolie	50 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Bloem	75 g
Halfgezouten boter	75 g
Paneermeel	55 g
Rozemarijn	1 takje
Tijm	3 takjes
Geraspte Parmezaanse kaas	55 g
Knoflook	1 teentje

Budget: € 3,30 per persoon



MAISBROOD MET PAPRIKA



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 190 °C (Th 6/7).
- 2 Laat de paprika's uitlekken en snij ze in repen.
- 3 Rasp de comtékaas met de **AdaptaChef Fijne Rasp**.
- 4 Meng de bloem, de gist, de eieren en de helft van de melk in de **Deegkom / Mix Royal 3 l** met de **Soepele Kloppe** tot een homogene massa. Voeg de resterende melk en de polenta toe. Kruid af met peper en zout.
- 5 Meng de mais, de geraspte kaas en de paprika's voorzichtig onder het beslag met de **Silicone Spatel**.
- 6 Giet het deeg in de beboterde en bebloemde **UltraPro 2 l**.
- 7 Bak 45 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel en laat nog 15 min verder garen.
- 8 Laat 15 min rusten en haal het brood uit de vorm. Snij het brood in sneden en serveer bij vlees- of visgerechten.

Tip: wanneer je maisbrood op voorhand bakt, kun je de sneden opwarmen in een pan met wat olijfolie (op een laag vuurtje).

Bereidingstijd	15 min
Kooktijd	1 uur op 190 °C (Th 6/7)
Ingrediënten voor 8 personen	
Gekonfijte paprika's in olie	1 bokaal (± 170 g netto uitgelekt)
Comtékaas	200 g
Bloem	225 g
Bakpoeder	1 zakje
Middelgrote eieren	3
Melk	500 ml
Polenta	200 g
Zout	5 ml
Peper	naar eigen smaak
Mais	1 blik (± 280 g netto uitgelekt)
Voor het invetten van de UltraPro	
Boter	15 g
Bloem	25 ml

Budget: € 1,25 per persoon



GRATIN MET GNOCCHI, JONGE SPINAZIE EN GORGONZOLA **MAX 60 MIN**

- 1 Verwarm de oven voor op 240 °C (Th 8).
- 2 Kook de gnocchi in een ruime hoeveelheid gezouten water volgens de instructies op de verpakking.
- 3 Leg de jonge spinazie in de **UltraPro 2 L** en giet de room erover. Laat 4 min onder deksel garen op 600 watt. Roer halweg de kooktijd om. Kruid af met peper, zout en geraspte nootmuskaat.
- 4 Roer de uitgelekte gnocchi voorzichtig onder het mengsel in de UltraPro met behulp van de **Silicone Spatel**. Bestrooi met stukjes gorgonzola. Bak de schotel 15 min zonder het Deksel in de voorverwarmde oven.

Tip: vervang de gorgonzola ook eens door twee bollen uitgelekte mozzarella die je in schijfjes snijdt.

Bereidingstijd	10 min
Kooktijden	4 min op 600 watt 15 min op 240 °C (Th 8)
Ingrediënten voor 4 tot 6 personen	
Aardappelgnocchi	3 pakjes (± 1 kg)
Jonge spinazie	200 g
Vloeibare volle room	200 ml
Peper en zout	naar eigen smaak
Geraspte nootmuskaat	naar eigen smaak
Gorgonzola	300 g

Budget: € 1,55 per persoon



SNEL-KLAAR-BROOD MET BIER



79

- 1 Verwarm de oven voor op 190 °C (Th 6/7).
- 2 Beboter de **UltraPro 2 l** met de **Silicone Borstel / Keukenkwast**.
- 3 Meng de bloem, de gist, het zout en de suiker in de **Deegkom / Mix Royal 3 l** met behulp van de **Soepele Klopper**.
- 4 Voeg het bier toe en meng tot een homogene massa.
- 5 Giet het deeg in de UltraPro en bak 45 min onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 6 Verwijder het Deksel en laat nog 15 min verder bakken.
- 7 Haal het brood uit de vorm, leg het op het ovenrooster en laat het afkoelen.

Je kunt het deeg eventueel afwerken met:

- 70 g pitten (sesam, zonnebloem, pompoen ...)
- 70 g ontpitte, uitgelekte, grof gehakte olijven
- 70 g gemalen walnoten
- 70 g grof gesneden gedroogde tomaten

Bereidingstijd	5 min
Kooktijd	± 1 uur op 190 °C (Th 6/7)

Ingrediënten voor ± 8 personen

Zeer zachte boter	20 g
Bloem	350 g
Bakpoeder	1 zakje
Zout	5 ml (± 5 g)
Suiker	25 ml (± 25 g)
Bier	330 ml

Budget: € 0,20 per persoon

Overmatig alcoholgebruik is slecht voor de gezondheid. Drink met mate.





ABRIKOZENTAART MET GEMBER



- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C (Th 6).
- 2 Laat de stukken halfgezouten boter 1 tot 1,5 min smelten op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L**.
- 3 Klop de eieren en de suiker op in de **Speedy Chef** tot een romig mengsel (dat in volume is verdubbeld). Voeg de gesmolten boter toe, net als de geschilde en geraspte gember. Klop verder op. Voeg tot slot de bloem en de gist toe.
- 4 Snij de abrikozen doormidden en verwijder de pitten. Giet een laag beslag uit de Speedy Chef over in de beboterde **UltraPro 2 L**, schik de abrikozen erop en bedek met het resterende beslag.
- 5 Bak ongeveer 50 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Laat zachtjes afkoelen zonder het Deksel. Maak de randen los met de **Silicone Spatel** en haal de taart uit de vorm.
- 6 Dien lauw op met een sorbet van kokos.

Tip: laat diepvriesabrikozen ontdooien en goed uitlekken voor je ze gebruikt.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijden	1 tot 1,5 min op 600 watt ± 50 min op 180 °C (Th 6)
Ingrediënten voor 6 personen	
Halfgezouten boter	150 g
Eieren	3
Suiker	100 ml (± 100 g)
Verse gember	2 cm
Bloem	125 g
Bakpoeder	1 zakje
Abrikozen	500 g
Voor het invetten van de UltraPro	
Boter	10 g
Bruine suiker	30 ml (± 30 g)

Budget: € 0,80 per persoon



KOKOS-ANANASGRATIN

MAX ⁶⁰MIN **ZONDER**
GLUTEN

- 1 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Laat de stukken halfgezouten boter 1 min smelten op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L**.
- 3 Meng de maïzena, de eieren, de room, de suiker en de gesmolten boter met 20 g kokospoeder in de **Deegkom / Mix Royal 3 L** met behulp van de **Soepele Klopper**.
- 4 Schil de ananas en snij hem in schijven met de **MandoChef (2)-(3)/(4)**.
- 5 Bedek de bodem van het Deksel van de beboterde **UltraPro 2 L** met de ananas. Giet het beslag uit de **Deegkom / Mix Royal 3 L** erover en bestrooi met het resterende kokospoeder en de bruine suiker.
- 6 Dek af met de Basis en bak 45 min in de voorverwarmde oven.
- 7 Dien op met een sorbet van kokos.

Bereidingstijd	15 min
Kooktijden	1 min op 600 watt 45 min op 200 °C (Th 6/7)

Ingrediënten voor 8 personen

Boter	50 g
Maïzena	40 g
Eieren	2
Vloeibare room	300 ml
Suiker	50 ml (± 50 g)
Kokospoeder	40 g
Mooie, eetrijpe ananas	1 (± 1,5 kg)

Voor de UltraPro

Boter	10 g
Bruine suiker (cassonade)	25 ml (± 25 g)

Budget: € 1,15 per persoon



APPELTAART **MAX 60 MIN**



83

- 1 Verhit de suiker in een grote pan op middelhoog/ hoog vuur zonder te roeren. Zodra de suiker begint te karamelliseren, giet je deze mooi gelijkmatig in de Basis van de **UltraPro 2 L**.
- 2 Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 3 Schil de appels met de **Verticale** of **Universele Dunschiller**, snij ze doormidden en verwijder de klokhuizen. Schik de appelhelften, eventueel een beetje over elkaar, op de karamel. Bestrooi met de bruine suiker en dek af met het bladerdeeg. Vouw de randen mooi naar de binnenkant van de Basis.
- 4 Bak 30 min onder deksel in de voorverwarmde oven. Verwijder het Deksel en laat nog 15 min verder bakken. Laat even afkoelen en draai de taart om op het Deksel.
- 5 Dien lauw op met vanille-ijs, crème anglaise of slagroom.

Bereidingstijd

10 min

Kooktijden

10 min in de pan
45 min op 200 °C
(Th 6/7)

Ingrediënten voor 6 personen

Suiker	200 ml (± 200 g)
Appels: mooie golden of royal gala	4 (± 1 kg)
Bruine suiker (cassonade)	25 ml (± 25 g)
Bladerdeeg	1 vel

Budget: € 0,80 per persoon





BABA SUZETTE



85

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C (Th 6).
- 2 Laat de stukken boter gedurende 1 min smelten op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L**.
- 3 Doe het eigeel met de suiker in de **Deegkom / Mix Royal 3 l** en klop het mengsel wit met de **Klopper** (tot het in omvang verdubbelt). Voeg de melk, de bloem, de gist en de gesmolten boter toe. Meng goed met de **Silicone Spatel**.
- 4 Klop het eiwit luchtig met de **Speedy Chef** en voeg het voorzichtig toe aan het beslag in de Deegkom.
- 5 Strijk de Basis van de **UltraPro 2 l** in met boter en bruine suiker. Giet het deeg erin en bak 50 min zonder het Deksel in de voorverwarmde oven. Indien de baba te snel kleurt, mag je deze afdekken en het bakproces stopzetten. Haal de baba uit de oven en laat hem zachtjes onder het Deksel afkoelen.
- 6 Maak de rand van de baba los met de Silicone Spatel en draai de UltraPro om met het Deksel. Laat de baba afkoelen in het Deksel.
- 7 Maak de siroop klaar: giet het sinaasappelsap en de suiker in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L**. Warm 5 min op 600 watt op met het Deksel in de uitlekpositie. Voeg de Cointreau toe en laat afkoelen.
- 8 Giet de siroop over de baba in het Deksel. Serveer gewoon zo of met slagroom en zeste van sinaasappel.

Bereidingstijd	20 min
Kooktijden	6 min op 600 watt 50 min op 180 °C (Th 6)
Ingrediënten voor 8 personen	
Boter	75 g
Eieren (eiwit en eigeel apart)	4
Suiker	200 ml (± 200 g)
Melk	60 ml
Bloem	160 g
Bakpoeder	1 zakje
Voor het invetten van de UltraPro	
Boter	10 g
Bruine suiker	30 ml (± 30 g)
Siroop	
Vers sinaasappelsap	400 ml
Suiker	150 ml (± 150 g)
Cointreau	200 ml

Budget: € 1,15 per persoon



'NOORSE' BANANASPLIT

**ZONDER
GLUTEN**



87

- 1 Haal het ijs ongeveer 10 min vooraf uit de ijskast, zodat het gemakkelijker te verwerken is.
- 2 Verdeel de drie ijssmaken over de Basis van de **UltraPro 2 L** en begin met het chocolade-ijs. Dek af en plaats de schotel gedurende 1 uur in de diepvriezer.
- 3 Warm de heteluchtoven voor op 220 °C (Th 7/8), net voordat je het dessert wilt serveren.
- 4 Pel de bananen en besprenkel ze met citroensap, zodat ze niet verkleuren.
- 5 Klop het eiwit luchtig op in de **Speedy Chef**, voeg de poedersuiker toe en blijf nog enkele seconden opkloppen tot een mooi glad en glanzend eiwitschuim.
- 6 Leg de bananen in hun geheel op het ijs in de UltraPro en strijk het eiwitschuim gelijkmatig over de bananen met behulp van de **Silicone Spatel**. Plaats de Basis van de UltraPro in het omgekeerde Deksel (om de warmtegeleiding naar de laag ijs onderaan de UltraPro af te remmen) en laat het eiwitschuim ongeveer 4 min kleuren in de voorverwarmde oven.
- 7 Dien onmiddellijk op, met of zonder chocoladesaus.

Chocoladesaus

Breek 100 g pure chocolade in stukken in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L** en voeg 50 ml melk toe. Laat de chocolade 50 sec smelten op 600 watt. Laat de gesmolten chocolade 1 min rusten en meng de saus met de **Soepele Klopper**.

Bereidingstijd	15 min
Diepvriezer	1 uur
Kooktijd	4 min op 220 °C (Th 7/8)
Ingrediënten voor 8 personen	
Chocolade-ijs	500 ml
Vanille-ijs	500 ml
Aardbeienijs	500 ml
Bananen	6
Citroensap	10 ml
Eiwitten	4
Poedersuiker	200 ml (± 100 g)

Budget: € 1,20 per persoon



CRUMBLE MET PEREN, BANANEN EN SPECULAAS

MAX 60 MIN



89

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C (Th 6/7).
- 2 Schik de schijfjes gepelde banaan met daarop de stukjes geschilde peer in de **UltraPro 2 L**.
- 3 Verbreek de speculaas in de **ExtraChef / Super Chef**. Voeg er de bloem, de suiker en de stukjes koude boter bij en meng tot een homogene massa.
- 4 Kneed de crumble met je handen tot grove stukken en verdeel ze over het fruit. Bak ongeveer 50 min zonder het Deksel op het onderste rooster in de voorverwarmde oven.
- 5 Haal de crumble uit de oven, laat lichtjes afkoelen en serveer met een chocoladeganache.

Chocoladeganache

Verwarm 100 ml vloeibare room gedurende 2 min op 600 watt in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L**. Verbreek 100 g pure chocolade in de **Deegkom / Mix Royal 3 L**, giet de hete room erover en klop het mengsel met de **Soepele Klopper** tot een homogene massa.

Bereidingstijd	10 min
Kooktijd	± 50 min op 200 °C (Th 6/7)
Ingrediënten voor 8 personen	
Bananen	500 g
Peren (conférence, angelys, passe crassane ...)	1,7 kg
Speculaas	150 g
Boter	70 g
Bloem	50 g
Suiker	30 ml (± 30 g)
Chocoladeganache	
Vloeibare room	100 ml
Pure chocolade	100 g

Budget: € 1,05 per persoon



HUISBEREIDE PANETTONE



91

- 1 Verwarm de oven voor op 60 °C (Th 2).
- 2 Meng de honing, de vanille, de melk en het water in de **MicroCook Schenkkan / Maatkan 1 L** en verwarm 30 sec op 600 watt. Laat 1 min rusten en giet het mengsel in de **Superkom 4,5 L**.
- 3 Voeg de gist toe aan het lauwe mengsel, roer om en laat 10 min rusten.
- 4 Voeg de overige ingrediënten een voor een toe, behalve de gekonfijte sinaasappel en de rozijnen. Roer goed met de **Silicone Spatel** tot een glad en homogeen beslag. Giet het deeg in de **UltraPro 3,5 L**, dek af en laat 40 min rijzen in de voorverwarmde oven.
- 5 Keer het deeg om in de Superkom en bewerk het met de Silicone Spatel tot het opnieuw krimpt (ongeveer 1 tot 2 min). Voeg de stukjes gekonfijte sinaasappel en de rozijnen toe.
- 6 Strijk de Basis van de UltraPro in met boter en suiker. Giet het deeg er terug in en laat nogmaals 30 min rijzen onder deksel in de voorverwarmde oven.
- 7 Neem de UltraPro uit de oven zonder het Deksel eraf te halen. Verhoog de temperatuur van de oven naar 180 °C (Th 6). Zodra deze warm genoeg is, mag je het gerecht 40 min bakken. Verwijder het Deksel en laat nog 15 min verder bakken.
- 8 Deze huisbereide Panettone is een delicatessen bij het ontbijt of als vieruurtje.

Bereidingstijd	15 min
Rijstijd	70 min op 60 °C (Th 2)
Kooktijden	30 sec op 600 watt 55 min op 180 °C (Th 6)
Ingrediënten voor 8 tot 10 personen	
Honing	60 g
Vanillepoeder	5 ml
Melk	125 ml
Water	125 ml
Droge gist	2 zakjes
Bloem	500 g
Citroen	1 (zeste)
Alchermes, Grand Marnier of Cointreau	30 ml
Eigelen	6
Zeer zachte boter	180 g
Suiker	75 ml (± 75 g)
Zout	2 ml
Gekonfijte sinaasappelschil	75 g
Rozijnen	75 g
Voor het invetten van de UltraPro	
Zachte boter	15 g
Suiker	15 ml (± 15 g)

Budget: € 0,90 per persoon



BRIOCHEBROODJES MET CONFITUUR



- 1 Verwarm de oven voor op 60 °C (Th 2).
- 2 Los het zakje gist op in de melk en laat 10 min rusten.
- 3 Meng de bloem, de suiker, de vanillesuiker en het zout in de **Superkom 4,5 l**. Voeg de melk met gist, de room en de eieren toe. Meng alles met de **Silicone Spatel**. Kneed het deeg tot slot een vijftal minuten met de handen en voeg, indien nodig, bloem toe.
- 4 Leg de deegbol in de lichtjes bebloemde **UltraPro 2 l**. Dek af en laat 40 min rijzen in de voorverwarmde oven.
- 5 Kneed het deeg opnieuw gedurende ongeveer 1 min en verdeel de massa in acht gelijke porties. Leg de deegbolletjes in de beboterde en bebloemde UltraPro. Dek af en laat opnieuw 30 min rijzen in de voorverwarmde oven.
- 6 Haal de UltraPro uit de oven en verhoog de temperatuur tot 180 °C (Th 6).
- 7 Maak een kuiltje in elke deegbol (zonder deze volledig te doorprikken) en vul de briochebroodjes met 5 ml confituur. Gebruik een **Silicone Borstel / Keukenkwast** om de bolletjes met dorure te bestrijken.
- 8 Bak 40 min onder deksel. Verwijder het Deksel en laat nog 5 tot 10 min verder bakken.

Bereidingstijd	10 min
Rijstijd	70 min op 60 °C (Th 2)
Kooktijd	45 tot 50 min op 180 °C (Th 6)
Ingrediënten voor 6 personen	
Droge gist	1 zakje
Lauwe melk (30 °C)	50 ml
Bloem	400 g
Suiker	100 ml (± 100 g)
Vanillesuiker	1 zakje
Zout	2 ml
Vloeibare volle room	75 ml
Eieren	2
Aardbeienconfituur	45 ml
Voor het invetten van de UltraPro	
Bloem	15 ml
Boter	10 g
Dorure voor een goudbruin laagje	
Egeel	1
Water	15 ml

Budget: € 0,55 per persoon

Inhoud

RECEPTEN	Pagina
VOORGERECHTEN	
Cypriotische cake	11
Pizza alsacienne	07
Terrine met eekhoortjesbrood	09
VISGERECHTEN	
Brandade	13
Chili con garnalen	19
Gegratineerde kabeljauw met roquefort en witlof met mosterd	25
Gevulde goudbrasem met waterkers	18
Inktvis met tomatenvulling	15
Lasagne met zalm en verse kaas	23
Makrelen op een bedje van gekonfijte venkel	17
Opgerolde zeebaars met olijven en zuiderse groenten	21
Risotto met garnalen en groene asperges	29
Zalm met gerookt spek en voorjaarstarwe	27
VLEESGERECHTEN	
Balletjes van rundvlees met kerstomaten	37
Colombo van varkensvlees	55
Eendenrolletjes met krokante groentestaafjes	65
Gekaramelliseerde eendenborst	63
Gesmoord rundvlees met Guinness	32
Kalfsborst op Provençaalse wijze	49
Kalfsgebraad met aroma's uit de garrigue	47
Kalfsgoulash	53
Kalkoengebraad met jonge groenten	39
Kalkoenrolletjes met gekonfijte tomaten	61
Kip met gekonfijte citroen	43
Kip op Spaanse wijze	45
Lamsschouder met krieltjes en aioli	38
Ossobuco op Milanese wijze	51

Pagina

Parmentier van eend en zoete aardappelen	59
Rougail met worst	31
Rundergebraad in bladerdeeg	35
Rundstoofpotje	33
Stoofpotje met kip op grootmoeders wijze	44
Varkensgebraad op oosterse wijze	57
Varkensschenkel met gekonfijte selder	56
Verbrokkelde pastilla met gevogelte	41
OVENSCHOTELS	
Gratin met bulgur en spekreepjes	66
Gratin met gnocchi, jonge spinazie en gorgonzola	78
Italiaanse gratin met fusilli	73
Restjespastei	67
Tian met rundvlees 'Parmentier'	69
BIJGERECHTEN	
Groentecurry	71
Maisbrood met paprika	77
Snel-klaar-brood met bier	79
Tomatencrumble	75
DESSERTS	
Abrikozentaart met gember	81
Appeltaart	83
Baba Suzette	85
Briochebroodjes met confituur	93
Crumble met peren, bananen en speculaas	89
Huisbereide Panettone	91
Kokos-ananasgratin	82
'Noorse' bananasplit	87

Tupperware Frankrijk

8, rue Lionel Terray - 92506 Rueil-Malmaison Cedex - Tel. : 01 41 39 24 24

Alle rechten voorbehouden in alle landen Tupperware Frankrijk.

Foto's: Nathalie Carnet

Vormgeving: Manuela Chantepie

Grafisch ontwerp - artistieke directie: 426C

Drukwerk: Drukkerij Verspecht

In samenwerking met: Françoise Maleplate en Grégoire Dettai (recepten),
Clarisse Taupin (publicaties) Tupperware Frankrijk

Een bijzonder woord van dank aan:

Conran Shop, Habitat, Jars, La Trésorerie, Merci, Nordal A/S.

Onder voorbehoud van drukfouten - NTX4855 - wettelijk depot 3^e kwartaal 2015. Tupperware behoudt zich het recht voor zonder kennisgeving de kleuren van zijn producten te veranderen. Het is verboden dit drukwerk geheel of gedeeltelijk te reproduceren, ongeacht de vorm of het medium (art. L 122-4 en L 122-5 van de wet op intellectuele eigendom) zonder goedkeuring van Tupperware Frankrijk.

De prijzen vermeld in deze publicatie werden berekend op basis van de gemiddelde prijzen in hyper- en supermarkten in augustus 2015. Recepten op basis van alcohol: overmatig alcoholgebruik kan de gezondheid schaden. Drink met mate.

Tupperware[®]



Altijd snel, altijd lekker ...

Mooi goudbruin gebakken
zonder extra vetstof.

Gezonde en evenwichtige gerechten.

Authentieke smaken.

Dat is **ons geheim**.

En binnenkort ook dat van jou!

De UltraPro verwent je met 52 overheerlijke
recepten:

gevulde goudbrasem met waterkers, gesmoord
rundvlees met Guinness, malse eendenborst,
tomatencrumble, ananas-kokosgratin en zo
veel meer.

***Van voorgerecht tot dessert.
De UltraPro doet het!***