

Koken in de magnetron

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Astrid Veltman

25 november 2001

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor **vier** personen.

Inhoudsopgave

- [Inleiding](#)
- [Tips en weetjes](#)
 - [Absorberend papier](#)
 - [Afdekken](#)
 - [Aluminiumfolie](#)
 - [Au bain-marie](#)
 - [Barbecuevlees voorgaren](#)
 - [Bladerdeeg ontdooien](#)
 - [Blancheren](#)
 - [Boter klaren](#)
 - [Boter smeerbaar maken](#)
 - [Bruineerschaal](#)
 - [Chocolade smelten](#)
 - [Een magnetron plaatsen](#)
 - [Gelatine oplossen](#)
 - [groententips](#)
 - [Honing](#)
 - [Hoogste stand](#)
 - [Karamel](#)
 - [Kookvertraging](#)
 - [Langkorrelrijst uit de magnetron](#)
 - [Magnetronthermometer](#)
 - [Makkelijk groente stomen](#)
 - [Meer sap](#)
 - [Noten kraken](#)
 - [Noten ontvellen](#)
 - [Noten roosteren](#)
 - [Ontvellen van paprika's](#)
 - [Pellen](#)
 - [Regels voor het koken in de magnetron](#)
 - [Rijzen](#)
 - [Schepklaar ijs](#)
 - [Taco's verwarmen](#)
 - [Tuinkruiden drogen](#)

- [Voorverwarmde borden](#)
- [Wellen van groente en fruit](#)
- [Zout na bereiding toevoegen](#)
- [Rijst, pasta en aardappelen](#)
- [Rijst koken](#)
- [Macaroni of spaghetti](#)
- [Aardappelen koken](#)
- [Aardappelpuree](#)
- [Aardappelen poffen](#)
- [Groente](#)
 - [Lijst van kooktijden van Groente](#)
 - [Bloemkool](#)
 - [Eén kleine bloemkool](#)
 - [Broccoli](#)
 - [Prei](#)
 - [Witlof](#)
 - [Bietjes](#)
 - [Worteltjes](#)
 - [Boeren-, Chinese-, savooie- of witte kool](#)
 - [Rode kool](#)
 - [Stampot zuurkool](#)
 - [Hutspot](#)
- [Soepen](#)
 - [Bouillon](#)
 - [Groentesoep](#)
 - [Tomatensoep](#)
 - [Kippensoep](#)
 - [Champignonsoep](#)
 - [Vissoep](#)
 - [Croûtons voor in de soep](#)
- [Sauzen](#)
 - [Witte saus](#)
 - [Kerriesaus](#)
 - [Snelle pindasaus](#)
 - [Kaassaus](#)
 - [Bearnaisesaus](#)
 - [Saus uit een zakje](#)
 - [Tomatensaus](#)
 - [Mosterdsaus](#)
 - [Knoflookboter](#)
- [Vlees](#)
 - [Rookworst](#)
 - [Spek](#)
 - [Gehaktbrood](#)
 - [Goulash](#)

- [Tropische schotel](#)
- [Kipfilet in vruchtensaus](#)
- [Kip met tomaat en rijst](#)
- [Vis, kaas en eieren](#)
 - [Gegratineerde visfilet](#)
 - [Kabeljauw met mosterd-roomsaus](#)
 - [Kabeljauwragoût](#)
 - [Krabsoufflé](#)
 - [Kaasfondue](#)
 - [Gebakken ei met spek](#)
 - [Roerei](#)
- [Desserts](#)
 - [Gepocheerd fruit](#)
 - [Warme appel in een koude vanillejas](#)
 - [Sam-zoenen](#)
 - [Custardpudding](#)
- [Gebak](#)
 - [Sachertorte](#)
 - [Upside-downtaart](#)
 - [Chobis](#)
 - [Banketbakkersroom](#)
 - [Chocolade truffels](#)
- [Nog veel meer recepten](#)
 - [Soepen, snacks en voorgerechten](#)
 - [Geurige visbouillon](#)
 - [Zuiderse vissoep](#)
 - [Slasoep met garnalen](#)
 - [Kippenbouillon](#)
 - [Oosterse kippensoep](#)
 - [Kip-mais-chowder](#)
 - [Bouillon met Chinese paddestoelen en doperwten](#)
 - [Canadese erwtensoep](#)
 - [Linzensoep](#)
 - [Preisoep met Boursin](#)
 - [Knolselderij-wortel-roomsoep](#)
 - [Bietensoep](#)
 - [Pikante tomatensoep](#)
 - [Koude komkommersoep](#)
 - [Witlofsoep](#)
 - [Croûtons](#)
 - [Artisjokken met kruidendip](#)
 - [Gevulde champignonhoeden](#)
 - [Spinazietimbaaltjes met wijnsaus](#)
 - [Sneetje mozzarella](#)
 - [Uienstok](#)

- [Pizzasneetje](#)
- [Tartaarbroodje](#)
- [Vijgenbloempjes](#)
- [Mousse van kip](#)
- [Avocadomousse](#)
- [Vlees, wild en gevogelte](#)
 - [Kip in kerriesaus](#)
 - [Kip met peultjes](#)
 - [Kip met hoisinsaus en cashewnoten](#)
 - [Kip uit Singapore](#)
 - [Kip Ming](#)
 - [Gevulde kipfilets in rode wijnsaus](#)
 - [Kipfilet met kaas](#)
 - [Kerriekip met bloemkool](#)
 - [Kipfilet met tomaten-kaassaus](#)
 - [Kipstukjes met tomaten-roomsaus en dragon](#)
 - [Kipstukjes met kerriegroente](#)
 - [Zuurkool-kip](#)
 - [Stoofpot van kip](#)
 - [Eend met ananas](#)
 - [Mini-paprika's met biefreepjes](#)
 - [Pepervlees met prei en paprika](#)
 - [Biefstuk met groenten in zwarte bonensaus](#)
 - [Szechuanbiefstuk](#)
 - [Kalfsvlees in madera-roomsaus](#)
 - [Ragoût van kalfsnieren met dragonsaus](#)
 - [Terrine paysanne aux noisettes \(vleespastei met hazelnoten\)](#)
 - [Kippenleverpastei met groene peperbolletjes](#)
 - [Gevulde lamsrollade](#)
 - [Prinsessenschoteltje](#)
 - [Kruidig lamsvlees uit India](#)
 - [Lamscurry](#)
 - [Lamsragoût](#)
 - [Lamskarbonades met ui en karwij](#)
 - [Lamskoteletten met honingsaus](#)
 - [Lamsvlees met verse kruiden](#)
 - [Lamsvleesschotel uit de Balkan](#)
 - [Zoetzure lamsgehaktballetjes](#)
 - [Oosterse gehaktschijfjes](#)
 - [Gehaktballetjes met citroensaus](#)
 - [Chinese koolpakketjes met kerriegehakt](#)
 - [Kambing Soerabaja](#)
 - [Tomaat-eischotel met mortadella](#)
 - [Hamschotel met mangochutney](#)
 - [Witte bonen met paprika, courgette en ham](#)

- [Varkensstoofschotel met bier](#)
- [Babi ketjap](#)
- [Babi panggang met rijst](#)
- [Varkenshaas met peultjes](#)
- [Varkensvlees met bleekselderij en blauwe kaas](#)
- [Varkensvlees met satésaus](#)
- [Gevulde broodjes](#)
- [Broodje bapao](#)
- [frikadel \(perkedèl\)](#)
- [Gevuld gehakt](#)
- [Chili con carne](#)
- [Gehaktschotel met aubergine](#)
- [Gehaktbrood](#)
- [Oreganobroodjes](#)
- [Italiaanse gehaktrol](#)
- [Gehaktballetjes](#)
- [Gehaktballetjes met jachtsaus](#)
- [Gehaktballetjes met courgette](#)
- [Gehakt gevuld met ham en kaas](#)
- [Gehaktcurry met uien](#)
- [Bebotok \(Indonesische gehaktring\)](#)
- [Paprikaringen met gehakt](#)
- [Konijn met zoetzure saus](#)
- [Vis, schelp- en schaaldieren](#)
 - [Pescador a la Veracruz](#)
 - [Vis in pittige broccoli-kokossaus](#)
 - [Aardappel-visragoût](#)
 - [Indiase curry met vis](#)
 - [Gamba's op een bedje van sojascheuten](#)
 - [Forelfilet met basilicumsaus](#)
 - [Forel met mosterdsaus](#)
 - [Forel met dragonsaus](#)
 - [Zalmforel met gorgonzola](#)
 - [Gevulde visrolletjes](#)
 - [Scholrolletjes](#)
 - [Scholrolletjes met ham en spinazie](#)
 - [Scholfilet op een bedje van wintergroenten](#)
 - [Keizersbaarsfilet met tomatensaus](#)
 - [Hartige visschotel met tutti frutti en noten](#)
 - [Inktvis gevuld met tuinkruiden](#)
 - [Kokkel-preitaartjes](#)
 - [Garnalen met peultjes en maïskolfjes](#)
 - [Krabballetjes met gembersaus](#)
 - [Sint-Jakobsschelpen in pepersaus](#)
 - [Mosselen](#)

- [Sint-Jakobsmosselen in pepersaus](#)
- [Viscurry](#)
- [Visterrine met zalm](#)
- [Visterrine met scampi's](#)
- [Zalmmoten met pesto en noten](#)
- [Zalmfilet met roomkaas en basilicum](#)
- [Zalmfilet met kruidenroomkaas](#)
- [Gevulde venkelbladeren met vismousse](#)
- [Zalmmousse](#)
- [Kabeljauw met venkel en bacon](#)
- [Kabeljauwschotel met venkel](#)
- [Makreel met gember en kokos](#)
- [Zeeduivel met gesmolten kruidenboter](#)
- [Visfilets met vruchtensaus](#)
- [Rijst en pasta](#)
 - [Met rijst gevulde tomaten](#)
 - [Pikante rijstschotel](#)
 - [Romige risotto](#)
 - [Risotto met rozemarijn](#)
 - [Gebakken rijst met ham, boontjes en eieren](#)
 - [Sjanghai-mie](#)
 - [Pasta met spinazie, spekjes en roomkaas](#)
 - [Macaronischotel](#)
 - [Tagliatelle met champignons en ham](#)
 - [Snelle pastasaus met Gorgonzola](#)
 - [Zalm-roomsaus](#)
- [Groente en aardappelen](#)
 - [Atjar tjampoer](#)
 - [Maïs met kerrieboter](#)
 - [Oosterse groentepakketjes met mihoen](#)
 - [Paprika met kaassaus](#)
 - [Groentecurry met gember](#)
 - [Linzencurry](#)
 - [Groenteschotel](#)
 - [Indische groenteschotel](#)
 - [Pittige groente](#)
 - [Chinese zomergroentenmix](#)
 - [Gevulde courgettes](#)
 - [Gevulde knolselderij](#)
 - [Pittige komkommers](#)
 - [Koude zoetzure kool](#)
 - [Broccoli met gember](#)
 - [Dunne sperziebonen op Chinese wijze](#)
 - [Tutti-fruttischotel met aardappel](#)
 - [Gepofte aardappelen](#)

- [Rode kool](#)
- [Thaise aubergine](#)
- [Groenteclafoutis met ham](#)
- [Asperges al prosciutto crudo](#)
- [Aardappeltulband](#)
- [Kaas en eieren](#)
 - [Muffin met roerei en ham](#)
 - [Roerei met tuinkruiden](#)
 - [Eitje in cocotte](#)
 - [Italiaanse eieren in 't potje](#)
 - [Gepofte aardappelen met chili-eieren](#)
 - [Kruidige piperade met tomaat en ham](#)
 - [Kaasfondue](#)
 - [Gesmolten kaas](#)
- [Sauzen, chutney en jam](#)
 - [Roux](#)
 - [Bechamelsaus](#)
 - [Pindasaus](#)
 - [Pruimenchutney](#)
 - [Perzikjam](#)
- [Desserts, gebak en dranken](#)
 - [Appelcompote](#)
 - [Bitterkoekjesvla](#)
 - [Bitterkoekjesijs met aardbeien](#)
 - [Kersenclafoutis](#)
 - [Kruidcake met vruchten](#)
 - [Zoete kruidkoek](#)
 - [Zwitserse wortelcake](#)
 - [Wortel-notencake](#)
 - [Ierse appelcake](#)
 - [Chocoladecake](#)
 - [Paascake met kokos en chocolade](#)
 - [Kokoskoekjes](#)
 - [Kletskoppen](#)
 - [Fruittaart](#)
 - [Vruchten met kruimels](#)
 - [Frambozengebakjes](#)
 - [Zoete polenta](#)
 - [Chocolade-roomkwark met pruimen](#)
 - [Witte chocolademousse](#)
 - [Hemelse modder](#)
 - [Feestmousse](#)
 - [Chocoladepudding](#)
 - [Citroenmousse met gepocheerde sinaasappelschijfjes](#)
 - [Gevulde sinaasappels met zabaglione](#)

- [Perenmousse met citroen](#)
- [Wijnperen](#)
- [Peren met chocoladesaus](#)
- [Kabinetpudding](#)
- [Limoenpudding met granaatappelsaus](#)
- [Amandelgriespudding](#)
- [Riz á la Condé](#)
- [Rijstpudding met vanillesaus](#)
- [Romige pruimenvla](#)
- [Roomparfait met warme bramen](#)
- [Wijngelei met vruchten](#)
- [Aardbeien-frambozensaus](#)
- [Romige chocoladesaus](#)
- [Gepocheerde appel met mandarijntjes](#)
- [Appelmoes](#)
- [Gevulde appels](#)
- [Karamelsaus](#)
- [Zwarte-bessenmuffins](#)
- [Flensjes met kiwi-meloencompote](#)
- [Koffie advocaat](#)
- [Warme wijngrog](#)
- [Ananasgrog](#)

Inleiding

De magnetron is een apparaat waarin microgolven worden opgewekt, waarna deze naar de inwendige ruimte worden getransporteerd en verdeeld. Ze flitsen in die ruimte kriskras heen en weer en scheppen zodoende een elektromagnetisch veld. Ze blijven heen en weer flitsen tot ze door voedsel worden geabsorbeerd.

Microgolven zijn dragers van energie. In het voedsel wordt deze microgolfenergie in thermische energie (= warmte) omgezet.

In de magnetron kunne zo goed als alle voedingsstoffen worden verwarmd en dus kan er in de magnetron worden gekookt, verwarmd en ontdooit.

Koken in de magnetron is niet alleen een andere manier van koken, maar ook is elke magnetron weer anders. Zo verschilt de bereidingstijd per magnetron, al zijn ze van hetzelfde vermogen of type. Daarom is een precieze tijd niet te geven. Het is een kwestie van uitproberen.

Het energieniveau en de ontdooistand en -tijd variëren voor verschillende merken en modellen magnetrons. Daarom is het altijd het beste, de gebruiksaanwijzing van uw apparaat te raadplegen.

De hoeveelheid voedsel is van invloed op de bereidingstijd. Verdubbeling van de hoeveelheid betekent ook verdubbeling van de bereidingstijd.

Ook de begintemperatuur van voedsel bepaalt de bereidingstijd. Hoe warmer dit al is, hoe korter de bereidingstijd.

Verder hebben de compactheid, de grootte en de vorm ook invloed op de tijd die nodig is om gaar te worden. Een aardappel, hele bloemkool of kippenpoten hebben meer tijd nodig dan een broodje, bloemkoolroosjes of kipfilet.

Gerechten moeten tijdens de bereiding altijd worden afgedekt. Ze zijn dan sneller gaar en drogen niet zo snel uit. Afdekken kan met een passend deksel of met magnetronfolie.

Magnetronfolie is doorzichtig huishoudfolie dat zeker bestand is tegen temperaturen van 120-140°C. Om condensvorming te voorkomen, moeten er, voor de schaal de magnetron in gaat, gaatjes in het folie worden geprikt.

Gerechten die met magnetronfolie worden afgedekt, mogen niet te veel vet bevatten.

Alle gerechten moeten na de bereidingstijd afgedekt even rusten om gelijkmatig warm te worden. Dit kan op het werkblad of in de uitgeschakelde magnetron gebeuren.

In een magnetron worden gerechten gaar, maar ze krijgen geen bruin korst-je. Toch kunt u gerechten een appetijtelijk uiterlijk geven door de schotel, nadat hij afgedekt op de hoogste of de op één na hoogste magnetronstand is verwarmd, te bestrooien met een mengsel van gelijke delen (bij voorkeur vrij donker) paneermeel en geraspte kaas. Zet hem daarna, onafgedekt, nog 2 minuten op ± 500 Watt in de magnetron. Ook fijngesneden peterselie verhoogt het effect.

In een combinatie-magnetron zit een verwarmingselement, zodat de microgolven het gerecht gaar maken en de gewone warmte voor een knapperig korstje zorgt.

Vlees- of kip-met-sausgerechten en vlees-groentegerechten doen het goed in de magnetron. U kunt ze meestal goed combineren met gekookte rijst of pasta. Een bak met een frisse groene of gemengde salade completeert dan de maaltijd.

Kruiden zijn in magnetrongerechten zeer belangrijk. Neem zo mogelijk verse kruiden. Vriesdroge kruiden, niet te verwarren met diepvrieskruiden, zijn een goed alternatief.

Er zijn magnetronkruiden in de handel om op vlees of kip te strooien, opdat deze tijdens hun verblijf in de magnetron toch een bruin kleurtje zullen krijgen. De samenstelling is uiteraard fabrikaatsgebonden, maar komt ongeveer op het volgende neer: zout, paprikapoeder, uienpoeder, karamel, smaakversterkers en soms ook knoflookpoeder.

De magnetron is het ideale hulpmiddel om supersnel smakelijke en calorie-arme gerechten op tafel te zetten.

Door het gebruik van weinig water blijven groenten in de magnetron een maximum aan voedingswaarde behouden. Smaak en geur blijven vers.

Bij bereiding in de magnetron is geen of nauwelijks boter of olie nodig, zodat dit tevens een heel slanke bereidingswijze is. U kunt nog extra calorieën

besparen door vette producten door slanke te vervangen. Met pittig kruiden krijgt een magere maaltijd meer smaak.

In de magnetron kan zoutarm worden gekookt. Omdat bij het bereiden van met name aardappelen en groente zo goed als geen extra water wordt toegevoegd, logen smaken niet uit. De van nature aanwezige smaakstoffen en voedingszouten blijven optimaal behouden.

Magnetronschalen zijn altijd gemaakt van materialen, die microgolven vrijwel ongehinderd laten passeren, zoals glas, glaskeramiek, kunststof of een mengproduct. Opdat de microgolven de gerechten in de schalen zo gelijkmatig mogelijk kunnen bereiken, is de vorm belangrijk: liever rond dan rechthoekig, liever laag dan hoog, liever rechte dan schuine wanden.

Als u twijfelt aan de geschiktheid van een schaal, kan, bord enz. voor magnetrongebruik, kunt u de magnetrontest uitvoeren. Zet het voorwerp droog en zonder voedsel erop of erin kort (hooguit 20 seconden) op de hoogste stand in de magnetron. Is het voorwerp koel of lauw, dan kan het gerust worden gebruikt. Voelt het warm of heet aan, dan is het ongeschikt.

Met één of twee (lage, wijde, ronde) magnetronschalen met een middellijn van 20, 22 of 24 cm en een schenkkap van 1 liter kunnen vrijwel alle recepten uit deze verzameling worden gemaakt. Kies lage, wijde schalen.

Als in een recept twee bereidingstijden worden genoemd, stel dan steeds eerst de kortste tijd in. Controleer het gerecht en geef het er zo nodig nog 1 of enkele minuten bij. Te lang koken leidt tot vocht- en smaakverlies.

Om de recepten met succes te kunnen maken, zal een ieder zich even in de specifieke eigenschappen van zijn of haar magnetron moeten verdiepen. Hoe worden de verschillende magnetronstanden aangeduid en hoe hoog is het vermogen op die standen?

Tips en weetjes

Absorberend papier

Absorberend of keukenpapier is handig voor het afdekken van gerechten die spetteren, bijvoorbeeld spek of vlees, of die vocht loslaten, bijvoorbeeld brood of gepofte aardappelen.

Gebruik onbedrukt papier. Wikkel een stuk van 2 of 3 velletjes om het gerecht plus schaal of leg de gerechten erop.

Afdekken

Het afdekken van gerechten is in veel gevallen noodzakelijk. Gerechten koken sneller en drogen in een afgesloten schaal minder uit dan wanneer ze open en bloot in de magnetron staan. Bovendien wordt de oppervlaktetemperatuur van gerechten en voedingsmiddelen in een afgesloten schaal al kokend beslist meer dan 70°C, wat belangrijk is voor het doden van kiemen.

Heeft een schaal geen passende deksel, dan kunt u ook een andere deksel, een bord of een afdekkap op zetten. Ook doorzichtig huishoudfolie van een goede kwaliteit, waarin een paar gaatjes worden geprikt, is bruikbaar.

Aluminiumfolie

U kunt aluminiumfolie gebruiken om bepaalde delen van gerechten of voedingsmiddelen voor oververhitting te behoeden. Het werkt als een soort schild: microgolven worden weerkaatst.

Het wordt bijvoorbeeld gebruikt om kippenpootjes of -vleugeltjes of vissenstaarten en -koppen gedurende een deel van de bereidingstijd of de ontdooitijd af te schermen.

Ook langwerpige gerechten (rollade, cake, pâté) zijn erbij gebaat als de korte kanten gedurende de halve bereidingstijd worden afgeschermd.

Gebruik niet meer aluminiumfolie dan strict noodzakelijk is en zorg dat de afstand tussen de wanden van de magnetronruimte en het aluminiumfolie tenminste 2 1/2 cm bedraagt.

Au bain-marie

Alle kookhandelingen die op een conventionele warmtebron au bain-marie worden verricht, zoals het binden met eieren van vla's of sauzen, kunnen in de magnetron worden verricht.

Schakel in op de hoogste stand, maar verwarm de ingrediënten voorzichtig door ze, afhankelijk van de hoeveelheid, om de 5, 10 of 15 seconden flink door te roeren.

Barbecuevlees voorgaren

Door het vlees voor de barbecue in de magnetron een beetje te garen, blijft het vlees sappiger en hoeft het minder lang op de Barbecue.

Soort vlees, Gewicht, Tijd, Watt, Opmerking

gehaktballetjes, 500 gr, 6-10 minuten, 500, met druiprek

hamburgers, 40-50 gr, 4-6 minuten, 500, na 2 minuten keren

karbonade, 500 gr, 8-10 minuten, 500, na 4 minuten keren
kipfilet, 500 gr, 6-8 minuten, 500, na 3 minuten keren
saté, 4 stokjes, 4-6 minuten, 350, alleen houten stokjes!

Bladerdeeg ontdooien

Leg 5 plakjes bladerdeeg naast elkaar op een bord en ontdooi ze, onafgedekt, in ± 20 seconden op 300 Watt.

Blancheren

Blancheren van bijvoorbeeld groenten voor de diepvries gaat in de magnetron als volgt.

Vul de beste kwaliteit diepvrieszakjes niet te vol met de groente. Leg ze op het draaiplateau van de magnetron, sla de open kant van het zakje naar onderen. Schakel de magnetron in op de hoogste stand en schakel de magnetron uit als het zakje opbolt. Neem het zakje eruit, druk de lucht eruit, sluit het zakje en koel het in stromend water of in water met een paar ijsblokjes.

Boter klaren

Leg 100 gram in stukken gesneden boter in een bakje en verwarm dit, afgedekt, 1 1/2-2 minuten op 100% of tot de boter is gesmolten. Schep het schuim eraf en giet het heldere botervocht vervolgens af.

Boter smeerbaar maken

Boter uit de koelkast kunt u op een lage magnetronstand (± 100 Watt) smeerbaar maken. Reken 1 1/2-2 minuten per 125 gram.

Bruineerschaal

Bruineerschalen zorgen ervoor dat gerechten in de magnetron toch een krokant en bruin baklaagje krijgen. De schaal moet altijd eerst 5-8 minuten worden voorverwarmd. Zo kan de temperatuur van de bodem, gemaakt van hitte-absorberend materiaal, oplopen tot 220-280°C De schaal geeft tijdens het bakken zoveel warmte af, dat in het voedsel aanwezige vet- en eiwitdeeltjes worden geroosterd, waardoor een bruin korstje ontstaat. Keer het vlees op een

ongebruikt deel van de schaal, zodat het snel bruin wordt.
Bruineerschalen zijn te koop bij goed gesorteerde huishoudspeciaalzaken.

Chocolade smelten

Witte chocolade: Hak 100 gram chocolade heel fijn en verhit het, onafgedekt, in een kommetje $\pm$ 4 minuten op 350 Watt. Roer tussentijds enkele malen door.
Pure chocolade en melkchocolade: Verhit 100 gram in stukjes gebroken chocolade, onafgedekt, in een kommetje $\pm$ 2 minuten op 700 Watt. Roer tussentijds enkele malen door.

Een magnetron plaatsen

De optimale werkhoogte voor de magnetron is, gerekend vanaf de onderkant van de magnetron, 90-100 cm boven de vloer. Bij deze hoogte kunt u goed in de magnetron kijken en kunnen gerechten makkelijk uit de magnetron worden getild.

Gelatine oplossen

Bladgelatine oplossen gaat in de magnetron veel sneller. Week de gelatine $\pm$ 5 minuten in ruim koud water. Knijp de gelatineblaadjes uit en laat ze, onafgedekt, in een schaaltje 15-25 seconden smelten. Laat niet koken, want dan verliest de stof zijn bindende werking.

groententips

Het koken van verse groenten in de magnetron verkort niet alleen de bereidingstijd, maar zorgt ook voor behoud van kleur, smaak en voedingswaarden.

Zo krijgt u het beste resultaat:

- Leg bij bloemkool, broccoli en (gehalveerde) asperges de harde delen (stronk) aan de buitenrand van de schaal.
- Doe de groenten met aanhangend water of 2-4 eetlepels water in een schaal.
- Verhit de schaal, afgedekt, op $\pm$ 750 Watt.
- Schud de groenten halverwege de bereidingstijd om.
- Laat de groenten na bereiding enkele minuten nagaren.
- Voeg zout later toe.

Bereidingstabel van verse groenten bij $\pm$ 750 Watt:

Soort per 500 gram.; Tijd:
Aardappelen (stukjes): 5-8 minuten
Andijvie (reepjes): 5-7 minuten
Asperges (gehalveerd): 7-8 minuten
Bloemkool (roosjes): 5-7 minuten
Broccoli (roosjes): 7-8 minuten
Champignons: 5-6 minuten
Courgette (plakjes): 5-8 minuten
Doperwtten: 6-9 minuten
Kool (geschaafd): 6-8 minuten
Prei (ringen): 4-6 minuten
Spinazie: 4-5 minuten
Spruitjes: 4-7 minuten
Tuinbonen: 6-8 minuten
Venkel (stukjes): 6-8 minuten
Witlof (stukjes): 5-8 minuten
Wortelen (stukjes): 6-8 minuten

Honing

Versuikerde honing maakt u zò weer vloeibaar. Zet daarvoor de honing, in de pot zonder deksel, 1 minuut op ± 750 Watt in de magnetron.

Hoogste stand

Omdat het nuttig vermogen van veel magnetrons tussen 700 en 800 Watt ligt, wordt in recepten als aanduiding van de hoogste stand het gemiddelde gebruikt ($= \pm 750$ Watt). Als in recepten dus wordt aanbevolen, ± 750 Watt in te schakelen, dient de magnetron op de hoogste stand te worden gezet. Meestal zult u op deze stand de kortste bereidingstijd kunnen aanhouden.

Karamel

Doe de hoeveelheid suiker waarvan u karamel wilt maken en enkele eetlepels water in een schenkkan.

Verwarm het mengsel en roer tot de suikerkristallen helemaal zijn opgelost. Laat de suikerstroop dan in de magnetron bruisend koken. De kleur van de suikerstroop verandert eerst langzaam en daarna sneller.

Haal de schenkkan - met pannenhappen! -, als de kleur goudbruin is uit de magnetron en doe er verder mee wat het recept aangeeft.

Voorbeeld: Verwarm 200 gram kristalsuiker met 3 eetlepels water, onafgedekt, 6-7 minuten op 100%. Roer het halverwege door.

Kookvertraging

Kookvertraging houdt in dat een vloeistof kookt, zonder dat zich dampbellen vormen. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen als schoon water in een smal glas of een beker wordt gekookt. Een lichte trilling of aanraking kan voldoende zijn om het water zeer heftig te laten koken. Door een glazen staafje, een lepeltje (niet van zilver) of een satéprikker in het glas te zetten, wordt kookvertraging voorkomen.

Langkorrelrijst uit de magnetron

Langkorrelrijst koken met de magnetron geeft geen tijdswinst, maar zorgt wel voor mooie losse rijst. Om overkoken te voorkomen kunt u het beste niet meer dan 200-250 gram rijst tegelijk koken.

Was 200 gram langkorrelrijst, laat uitlekken en doe hem in een magnetronschaal. Schenk 31/2 dl koud water over de rijst en sluit de schaal af met een deksel. Breng de rijst in 4-5 minuten op 700 Watt aan de kook, roer goed door en kook de rijst daarna 10-13 minuten op 180 Watt. Neem de rijst uit de magnetron en laat nog 5 minuten nagaren.

Magnetronthermometer

Met een speciale vleesthermometer kunt u gemakkelijk de (kern)temperatuur en dus de gaarheid van grote stukken vlees controleren. Gebruik tijdens de bereiding in de magnetron uitsluitend een speciale magnetronthermometer. Deze bevat geen metaal en het kwik is vervangen door een andere vloeistof. Steek de thermometer in het dikste deel van het vlees en zorg dat de thermometer geen bot raakt. Op de speciale thermometer zijn alle vleessoorten met gewenste temperatuur duidelijk aangegeven.

Makkelijk groente stomen

Groente stomen in de magnetron gaat snel en heel eenvoudig. Kies bij voorkeur groente van gelijke grootte en stevigheid. Maak wat keukenpapier vochtig en leg er 200 gram groente op. Pak de punten van het keukenpapier samen en draai de punten vast, zodat een pakketje ontstaat. Stoom de groente

vervolgens in 4-5 minuten op 700 Watt beetgaar.

Meer sap

Citrusvruchten geven meer sap als u ze voor het gebruik kort op 100% verwarmt. Reken 30 seconden per vrucht. De vrucht is voldoende verwarmd, als hij lauw aanvoelt. Laat de vrucht voordat u hem perst even liggen.

Noten kraken

Noten kunt u gemakkelijker kraken als ze eerst korte tijd in de magnetron worden verwarmd.

Doe 200 gr noten met 4 eetlepels water in een glazen schaal en zet de schaal, afgedekt, 3-4 minuten op $\pm$ 750 Watt in de magnetron. Laat de schaal daarna 1 minuut staan, laat de noten dan in een vergiet uitlekken en kraak ze.

Noten ontvellen

Noten kunnen met behulp van de magnetron makkelijk worden ontveld.

Breng 50 gram noten met 2 dl water in een schaaltje, afgedekt, 4-5 minuten op $\pm$ 750 Watt aan kook. Spoel de noten dan koud af en verwijder de velletjes met de vingers.

Noten roosteren

Verdeel 50 gram gepelde noten over de bodem van de deksel van een ovenvaste schaal en verwarm ze, onafgedekt, 3-4 minuten op 100%. Roer ze af en toe om.

Ontvellen van paprika's

Halveer de paprika, verwijder het zaad en de zaadlijst en wikkel beide helften strak in magnetronfolie. Verwarm ze 2-3 minuten op 100%. Spoel de paprika's onder stromend water koud, verwijder het folie en trek het velletje eraf.

Pellen

Sjalotjes en teentjes knoflook zijn snel gepeld als u ze met schil en al kort in de magnetron op 100% verwarmt. Wrijf de schilletjes van de uitjes en de knoflook met uw vingers los. Reken voor 50 gram sjalotjes een bereidingstijd van 30 seconden en voor 3 teentjes knoflook ongeveer 15 seconden.

Regels voor het koken in de magnetron

- Water toevoegen is zelden noodzakelijk
 - Zout hoeft zelden te worden toegevoegd
 - Gebruik bij voorkeur wijde schalen
 - Tenzij anders vermeld, worden gerechten afgedekt
 - Ingrediënten mogen niet worden gestapeld
 - Leg dikke delen van een ingrediënt tegen de rand van de schaal
 - Leg gelijkvormige zaken in een kring
 - Kook zo kort mogelijk
 - Houd rekening met het nagaren.
-

Rijzen

Door gistdeeg in de magnetron te laten rijzen, krijgt u een beter bakresultaat. Doe het gistdeeg in een ondiepe, met olie ingevette ovenvaste schaal en zet deze in een tweede wijde schaal die met 1 dl heet water is gevuld. Verwarm het deeg, onafgedekt, 2-3 minuten op 30%.

Schepklaar ijs

Diepgevroren ijs wordt schepklaar, als u het ijs zonder deksel 30-60 seconden op 175 Watt in de magnetron verwarmt.

Taco's verwarmen

Verwarm 4-6 tacoschelpen 1-2 minuten op keukenpapier in de magnetron. Uit de magnetron zijn de tacoschelpen klaar om te worden gevuld.

Tuinkruiden drogen

Tuinkruiden drogen kan snel en geurig met microgolven. Door het snelle droogproces blijven de groene kleur en het aroma goed behouden.

Kruiden als dragon, basilicum, tijm, peterselie, rozemarijn, salie, lavas enz. zijn bijzonder geschikt om zelf te drogen.

Droog geen dikke steeltjes mee en droog niet te veel tegelijk.

Leg de gewassen en goed drooggedekte kruiden op een dubbel stuk absorberend papier op een bord en dek dit weer met keukenpapier af.

Zet de magnetron 2 minuten op de hoogste stand, verwijder dan het papier, maak het bord droog en spreid de tuinkruiden op het bord uit.

Schakel de magnetron weer in op de hoogste stand en voel om de halve minuut of de kruiden al droog zijn.

Voorverwarmde borden

Spoel de borden onder koud stromend water af. Stapel ze nat op en verwarm ze 11/2 minuut op 700 Watt.

Wellen van groente en fruit

Breng gedroogde gewassen vruchten met de helft van het gewicht aan water, afgedekt, op 100% aan de kook en laat ze daarna, afgedekt, staan tot ze zijn afgekoeld.

Neem voor gedroogde groenten de op de verpakking aangegeven hoeveelheid vocht, breng ze, afgedekt, op 100% aan de kook en laat ze daarna, afgedekt, 10 minuten staan.

Zout na bereiding toevoegen

Bij de bereiding van gerechten als vlees, vis en groente in de magnetron, kunt u het zout beter naderhand toevoegen. Als u het zout daarvoor toevoegt, trekt het het vocht uit het gerecht, waardoor het meer uitdroogt. Daarnaast kan onopgelost zout op het gerecht inbranden.

Bij de bereiding van gerechten in de magnetron blijven meer smaakstoffen en mineralen behouden, waardoor ten opzichte van bereiding op het fornuis ook minder zout nodig is.

Rijst, pasta en aardappelen

Rijst koken in de magnetron levert niet altijd een tijdbesparing op. Een voordeel is wel, dat de rijst niet aan de bodem van de schaal kleeft.

Neem voor het koken van rijst een ruime magnetronschaal; in een te kleine schaal kookt de rijst gemakkelijk over.

Als u rijst opwarmt, blijft de smaak goed en de korrel stevig.

Pasta kan in de magnetron worden gekookt, maar het levert geen tijdwinst op.

Pasta opwarmen in de magnetron heeft wel een voordeel: de pasta gaart niet verder door. Eén portie van 100-200 gr pasta kan in 2-4 minuten op ± 750 Watt worden opgewarmd; hierbij hoeft geen boter tegen het plakken te worden toegevoegd.

Wilt u pasta met saus opwarmen, dan duurt het opwarmen ± 1 minuut langer.

Neem stevige aardappelen van een goede kwaliteit. Leg kude aardappelen voor het koken een halfuur in ijskoud water.

Kook aardappelen van gelijke grootte; snijd grote aardappelen een- of tweemaal door. Leg de stukken in één laag in een magnetronschaal, dek ze af en kook ze niet langer dan strict nodig is. Per 500 gr bedraagt de kooktijd 6-8 minuten. Te lang gekookte aardappelen zijn inwendig te droog en krijgen rondom een vliesje.

Controleer het gaar zijn met een satéprikker. Deze moet spontaan, maar niet al te gemakkelijk door de aardappelen heen gaan.

Houd rekening met het nagaren.

U kunt de aardappelen ook iets korter op de hoogste stand koken en ze daarna nog 3-4 minuten op een vermogen van ± 350 Watt door laten koken.

Giet na het nagaren zo nodig wat vocht af alvorens ze op te schudden. Schud ze op met het deksel op de schaal. Schud met kracht en serveer ze dan direct.

Kook geen zout mee. Omdat geen voedingszouten en smaakstoffen worden uitgeloozd, wordt het zout nauwelijks gemist. Mocht u toch wat zout willen toevoegen, strooi er dan na het koken wat fijn tafalzout over.

Rijst koken

250 gr gewassen rijst

3 1/2 dl liter (heet) water

zout

Doe de rijst in een ruime schaal en doe er het water en eventueel wat zout bij.

Kook de rijst eerst 5 minuten op ± 750 Watt en laat hem daarna 10 minuten op ± 350 Watt doorkoken. De nagaartijd is 5-10 minuten.

Macaroni of spaghetti

200 gr macaroni of spaghetti

1 liter heet water

zout

een klontje boter

Doe de macaroni of spaghetti in een schaal en doe er het water en eventueel wat zout bij.

Leg een deksel op de schaal en kook de macaroni of spaghetti op HOOG (100%) in 6 minuten gaar.

Giet de pasta af en roer er wat boter door.

Aardappelen koken

500 gr aardappelen

Schil en was de aardappelen, snijd ze in min of meer gelijke delen en doe die, zonder water en zout, in een schaal met deksel.

Kook de aardappelen op HOOG (100%) in $\pm$ 6 minuten gaar.

Giet het weinige water af en laat de aardappelen vervolgens 2-3 minuten nagaren.

Aardappelpuree

500 gr gekookte aardappelen

1 dl melk

een klontje boter

zout, peper

Stamp de gekookte aardappelen.

Verwarm de melk 1 minuut op HOOG (100%).

Meng de melk, boter, zout en peper door de gestampde aardappelen.

Aardappelen poffen

3 gemiddelde maat aardappelen

kruidenboter of crème fraîche

Boen de aardappelen schoon en prik met een satéstokje aan alle kanten gaatjes in de schil.

Rol iedere aardappel in een stuk keukenpapier en leg ze in de magnetron.

Kook de aardappelen 3 minuten op HOOG (100%).

Keer ze halverwege de kooktijd om.

Laat ze ± 2 minuten nagaren, pel ze dan open en vul ze eventueel met kruidenboter of crème fraîche.

Krieltjes

400 gr krieltjes

Doe de schoongewassen krieltjes in een schaal en leg er een deksel op.

Kook de krieltjes 4 minuten op HOOG (100%) en laat ze 1 minuut nagaren.

Groente

Groente koken in de magnetron gaat snel. Het resultaat is knapperig en smakelijk. Vitamines en mineralen in de groente blijven goed bewaard, omdat ze in de meeste gevallen zonder water worden gekookt. Laat daarom ook zout achterwege. U kunt aan tafel altijd nog zout toevoegen.

Het resultaat van de gekookte groente is mede afhankelijk van de versheid, de maat en de kooktijd. De aangegeven kooktijden zijn minimaal; naar smaak kunt u de groente altijd langer koken. Houd rekening met het nagaren.

Roer slinkgroente halverwege de kooktijd een keer door.

Neem liever lage dan hoge magnetronschalen. Maak de laag groente niet te dik.

Leg struikjes of stronken naast en niet op elkaar. Voeg geen extra water toe.

Kook de groente zo kort mogelijk op de hoogste stand. Houd rekening met het nagaren.

Lijst van kooktijden van Groente

Gerecht - Eenheid - Tijd - Vermogen

Andijvie - 500 gr - 5 minuten - HOOG (100%)

Appelmoes - 2 appels - 5 minuten - HOOG (100%)

Bietjes rauw - 500 gr - 15 minuten - HOOG (100%)

Bietjes gekookt - 500 gr - 3 minuten - HOOG (100%)

Bloemkool - 1 kleine - 8 minuten - HOOG (100%)

Boerenkool - 300 gr - 6 minuten - HOOG 100%)

Broccoli - 500 gr - 4 minuten - HOOG (100%)

Chinees kool - 350 gr - 7 minuten - HOOG (100%)

Prei - 500 gr - 5 minuten - HOOG (100%)

Savooiekool - 300 gr - 6 minuten - HOOG (100%)

Snijbonen - 350 gr - 7 minuten - HOOG (100%)

Spinazie - 500 gr - 6 minuten - HOOG (100%)

Spruitjes - 350 gr - 5 minuten - HOOG (100%)

Witte kool - 300 gr - 6 minuten - HOOG (100%)

Witlof - 500 gr - 5 minuten - HOOG (100%)

Worteltjes - 500 gr - 7 minuten - HOOG (100%)

Appelmoes

2 moesappels

1 eetlepel citroensap

1 á 2 eetlepels suiker

halve theelepel kaneel

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in kleine stukjes.

Doe deze stukjes in een schaal en voeg het citroensap toe.

Dek de schaal

af en kook de appels in 5 minuten op HOOG (100%) tot moes.

Roer de moes halverwege de kooktijd door.

Na afloop van de kooktijd enkele

minuten laten nagaren en suiker en kaneel naar smaak toevoegen.

Bloemkool

Eén kleine bloemkool

Snijd de bloemkool in roosjes en was deze.

Kook de bloemkool 8 minuten op HOOG (100%) met 1 eetlepel water in een schaal met deksel.

Laat de bloemkool 3 minuten nagaren.

Broccoli

500 gr broccoli

Snijd de dikke stronk van de broccoli af.

Was de roosjes en leg ze met de stronkjes naar buiten in een ronde schaal.

Kook de groente 4 minuten op HOOG (100%) met een deksel op de schaal.

Laat de broccoli 2 minuten nagaren.

Prei

500 gr prei

Snijd de prei in ringetjes en doe de groente zonder water in een schaal met de deksel erop.

Kook de prei 5 minuten op HOOG (100%) en laat 2 minuten nagaren.

Witlof

500 gr witlof

Was het witlof en snijd het kegelvormige stuk uit de harde stronken.

Halveer de witlofstronkjes in de lengte als ze erg dik zijn.

U kunt het witlof ook in smalle reepjes snijden.

Leg het witlof in een schaal en voeg 1 eetlepel water toe.

Doe een deksel op de schaal en kook heet witlof 2 minuten op HOOG (100%).

Laat het witlof in de schaal 2 minuten nagaren.

Bietjes

500 gr gekookte bietjes

10 gr boter

1 kleine ui

1 theelepel suiker

1 eetlepel azijn

kruidnagelpoeder

Was, schil en schaaf de bietjes.

Smelt de boter in een schaal in 30 seconden op HOOG (100%).

Snijd de ui in kleine stukjes, roer deze door de boter en laat de ui op HOOG (100%) in 3 minuten glazig koken.

Voeg de geschaafde bietjes, de azijn, de suiker en het kruidnagelpoeder aan de gesneden ui toe en roer alles goed door.

Kook de bietjes met een deksel op de schaal 5 minuten op HOOG (100%).

Het is ook goed mogelijk, rauwe bieten in de magnetron te koken.

Was de bieten, snijd de bovenkant eraf en doe ze met 1 eetlepel water in een schaal met een deksel.

Kook ze in 15 minuten op HOOG (100%) en laat ze vervolgens 5 minuten nagaren.

Worteltjes

500 gr worteltjes

een klontje boter

peterselie

Schrap en was de worteltjes, snijd dikke wortels in de lengte door.

Doe de worteltjes in een schaal met deksel en kook ze 7 minuten op HOOG (100%).

Laat de worteltjes in de schaal 3 minuten nagaren en maak de groente af met een klontje boter en wat peterselie.

Boeren-, Chinese-, savooie- of witte kool

300 gr kool

Verwijder de dikke nerven uit de kool en snijd of schaaf de rest van de kool fijn.

Doe de gewassen kool in een schaal met deksel en kook hem op HOOG (100%) in 6 minuten beetgaar.

Laat voor een gaardere kool op MIDDEN LAAG (30%) nog 3 á 5 minuten doorkoken.

Laat de kool 3 minuten nagaren.

Rode kool

250 gr rode kool

2 eetlepels water

1 appel

2 kruidnagels

1 laurierblaadje

1/2 eetlepel azijn

eventueel kaneel en suiker

Verwijder de dikke nerven en snijd of schaaf de rode kool.

Doe de rode kool en de overige ingrediënten in een schaal met deksel en kook deze op HOOG (100%) in 8 minuten beetgaar.

Laat voor een gaardere rode kool op MIDDEN LAAG (30%) nog 5 á 7 minuten doorkoken.

Laat de kool 4 minuten nagaren.

Voeg naar smaak eventueel wat kaneel of suiker toe.

Stampopot zuurkool

750 gr aardappelen

peper, zout

1 1/2 dl melk

25 gr boter

1 ui

350 gr zuurkool

eventueel 1 gesnipperde appel

Kook de aardappelen gaar en maak er met behulp van de melk, peper en zout een puree van.

Snipper de ui.

Smelt de boter 30 seconde op HOOG (100%), roer de ui door de boter en zet de schaal zonder deksel 3 minuten op HOOG (100%).

Voeg de zuurkool (en eventueel de appel) toe en kook deze met een deksel op de schaal 4 minuten op HOOG (100%).

Stamp de zuurkool door de aardappelpuree.

Hutspot

500 gr aardappelen

300 gr winterwortel

150 gr gehakte uien

30 gr boter

3 dl water

1 zakje jachtsaus

zout, peper

1 pakje borrelballetjes gehakt (uit de koelvitrine)

Schil, was en kook de aardappelen op de gebruikelijke wijze.

Smelt de boter in een andere schaal in 1 minuut op HOOG (100%).

Roer de uien erdoor en verwarm ze 3 minuten op HOOG (100%).

Doe er de schoongemaakte en in blokjes gesneden winterwortel, de jachtsaus en 3 dl water bij, zet de schaal met een deksel erop in de magnetron en kook de hutspot in 7 minuten op HOOG (100%) gaar.

Stamp de aardappelen fijn en snijd de balletjes gehakt in stukjes.

Meng alle ingrediënten.

Verwarm de hutspot nog 1 minuut op HOOG (100%).

Voeg naar smaak toe zout en peper.

Soepen

Bouillon

250 gr schenkel of poelet

1 liter heet water

2 worteltjes

7 gr zout

1/4 ui

peterselie, tijm
peperkorrels, foelie

Doe het hete water in een schaal en voeg de schenkel, de worteltjes, de kleingesneden ui en de kruiden toe.

Breng dit aan de kook en laat de bouillon op MIDDEN LAAG (30%) 40 minuten trekken.

Laat de schenkel na de kooktijd 5 minuten laten nagaren.

Nadat de bouillon is gezeefd, kunt u hem zo drinken of al basis voor een soep of saus gebruiken.

Groentesoep

1 liter bouillon
200 gr soepgroente
30 gr vermicelli
50 gr aangemaakt runder- of kalfsgehakt

Breng de bouillon met de soepgroente en de vermicelli in een schaal met deksel in 7 minuten op HOOG (100%) aan de kook.

Maak kleine balletjes van het gehakt en doe die bij de soep.

Laat de soep vervolgens op MIDDEN LAAG (30%) vermogen nog 5 minuten sudderen en laat haar 5 minuten nagaren.

Tomatensoep

25 gr boter
1/2 ui
15 gr bloem
1 blik gepelde tomaten (400 gr)
1 bouillontablet
1 dl water
2 eetlepels slagroom
bieslook

Smelt de boter in 30 seconden op HOOG (100%).

Roer daar de versnipperde ui door en zet dit 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.

Roer de bloem door de gesmoorde ui en voeg, als de bloem is opgenomen, de gepelde tomaten toe.

Roer goed door en voeg het bouillontablet toe.

Leg het deksel op de schaal en breng de soep 5 minuten op HOOG (100%) aan de kook.

Roer de soep tijdens het koken een paar maal door.

Roer er dan het water door en breng de soep afgedekt opnieuw 4 minuten op HOOG (100%) aan de kook.

Roer de soep ook nu halverwege de kooktijd even door.

Roer tot slot de slagroom door de soep en knip er wat verse bieslook boven.

Kippensoep

1 kleine prei

20 gr boter

1/2 theelepel kerrie

1 kippenbouillontablet

15 gr vermicelli

1/2 liter heet water

50 gr kipfilet

1 eetlepel droge witte wijn

1 theelepel aardappelmeel

peterselie

Was de prei en snijd hem in kleine ringetjes.

Smelt de boter 30 seconden op HOOG (100%) en roer er daarna de prei en de kerrie door.

Zet dit afgedekt 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.

Voeg dan het bouillontablet, de vermicelli en het warme water toe en laat het op HOOG (100%) 5 minuten aan de kook komen.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes en breng die in de soep op HOOG (100%) 3 minuten opnieuw aan de kook.

Roer de wijn en het aardappelmeel door de soep en knip er tot slot wat verse peterselie boven.

Champignonsoep

100 gr champignons

1/2 dl droge witte wijn

20 gr boter

3 dl warm water

1 pakje champignonsoep

1/2 liter water

citroensap

crème fraîche

Was de champignons, snijd ze in plakjes en sprenkel er wat citroensap over.

Smelt de boter 1 minuut op HOOG (100%), roer er de champignonplakjes door en smoor ze afgedekt 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.

Roer het pakje champignonsoep door het halve liter water, voeg de wijn eraan toe, doe de soep bij de champignons en kook dit 7 minuten op HOOG (100%). Roer de soep even, gevolgd door 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%). Verdun de soep met het water en warm haar zo nodig weer in de magnetron op. Roer tot slot 2 eetlepels crème fraîche door de soep.

Vissoep

20 gr boter
1 kleine prei
15 gr bloem
1 visbouillontablet
4 dl heet water
1/2 dl witte wijn
200 gr visfilet
25 gr garnalen
2 eetlepels crème fraîche
1 takje dille

Smelt de boter in een schaal in 30 seconden op HOOG (100%).

Was de prei en snijd hem in heel smalle reepjes.

Roer de bloem en de prei door de boter en zet de schaal met een deksel 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.

Voeg het visbouillontablet, het water en de wijn toe en breng dit 3 minuten op HOOG (100%) aan de kook.

Snijd de visfilet in kleine stukjes en voeg die aan de visbouillon toe.

Laat de vis in 4 minuten op MIDDEN LAAG (30%) gaar worden.

Voeg tot slot de garnalen en de crème fraîche toe en knip wat verse dille boven de soep.

Croûtons voor in de soep

2 witte boterhammen
20 gr boter
zout, peper
peterselie

Snijd de korstjes van het brood en snijd de boterhammen in kleine blokjes.

Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%) en roer de kruiden erdoor.

Roer er vervolgens de stukjes brood door.

Doe de stukjes in een schaal en zet deze 1 1/2 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.

Schud de croûtons daarbij om de 30 seconden om.

Sauzen

Witte saus

25 gr boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 gr bloem
citroensap
1 dl melk
zout, peper
2 dl water

Smelt de boter in een schenkan in 30 seconden op HOOG (100%).

Klop er met een garde de bloem goed door, gevolgd door de melk, het water en het bouillonpoeder.

Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook.

Klop de saus door en zet deze nogmaals 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.

Klop nog eenmaal door en breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Kerriesaus

25 gr boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 gr bloem
3 dl melk
1 theelepel kerrie
zout, peper

Smelt de boter in een schenkan in 30 seconden op HOOG (100%).

Klop er met een garde de bloem goed door, gevolgd door de melk, de kerrie en het bouillonpoeder.

Breng de saus in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, klop de saus door en zet de kan nog een keer 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.

Klop de saus goed door en voeg naar smaak zout en peper toe.

Snelle pindasaus

100 gr pindakaas

1 eetlepel ketjap asin
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel bruine suiker
1 dl water
1 dl melk

Doe de pindakaas, ketjap, sambal, suiker en het water, zonder te roeren, in een schenkan.

Zet dit in de magnetron en breng het in 1 minuut op HOOG (100%) aan de kook.

Roer de saus met een garde door en zet de kan weer 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.

Roer tot slot de melk erdoor en zet de pindasaus nog 30 seconden op HOOG (100%) in de magnetron.

Roer de saus voor gebruik nog even door.

Kaassaus

25 gr boter
25 gr bloem
2 dl melk
1 dl water
1 theelepel bouillonpoeder
100 gr geraspte oude kaas
peper

Smelt de boter in 30 seconden op HOOG (100%).

Klop de bloem er met een garde door en roer er vervolgens de melk, het water en het bouillonpoeder door.

Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, roer de saus door en voeg de kaas toe.

Roer even door en zet de saus 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.

Roer de saus door en voeg voor de smaak nog wat peper toe.

Bearnaisesaus

3 sjalotten
4 eetlepels gehakte dragon
1 dl azijn
zout, peper
150 gr boter
4 eidooiers

Pel de sjalotjes en snijd ze fijn.

Doe 3 eetlepels azijn, zout en peper in een kommetje en zet dit 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%) in de magnetron.

Doe de boter er in stukjes bij en laat die in de magnetron smelten.

Voeg de rest van de azijn erbij, klop de saus door en zet de kom 30 seconden op HOOG (100%) in de magnetron.

Roer de eidooiers door de massa, klop die verder goed door en zet de saus 15 seconden op HOOG (100%) in de magnetron.

Breng op smaak met de dragon.

Op dezelfde wijze kunt u mosterdsaus maken door de azijn door 1 eetlepel scherpe mosterd te vervangen.

Saus uit een zakje

1 zakje saus naar keuze

1/4 liter melk of water

Schenk het water of de melk in een schenkan, voeg het sauspoeder toe en klop dit met een garde even door.

Zet de kan in de magnetron en breng de saus in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook.

Klop de saus glad en zet de kan nogmaals 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.

Klop de saus tot slot weer glad.

Tomatensaus

1 blikje tomatenpuree

25 gr boter

25 gr bloem

2 1/2 dl water

1 theelepel bouillonpoeder

tijm, peterselie

zout

eventueel 2 eetlepels crème fraîche

Smelt de boter in 1 minuut HOOG (100%).

Klop er met een garde de bloem door en voeg het water, het bouillonpoeder en de tomatenpuree toe.

Verwarm dit 2 minuten op HOOG (100%).

Doe de kruiden erbij en zet de saus op HOOG (100%) nog 1 minuut in de magnetron.

U krijgt u de saus extra romig door er tot slot nog 2 eetlepels crème fraîche

door te roeren.

Mosterdsaus

25 gr boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 gr bloem
2 eetlepels mosterd
1 dl melk
2 dl water
1/2 dl slagroom

Smelt de boter in een schenkkan in 30 seconden op HOOG (100%).

Klop er met een garde de bloem door, gevolgd door de melk, het water en het bouillonpoeder.

Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, klop de saus door en voeg de mosterd toe.

Zet de saus nog 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.

Klop de saus goed door en schenk er tijdens het kloppen de slagroom door.

Laat de saus nu niet meer doorkoken.

Knoflookboter

1 teen knoflook
100 gr roomboter
1 eetlepel water
worcestershoresaus
zout, peper

Zorg dat de roomboter op kamertemperatuur is.

Uit de koelkast maakt u de boter smeerbaar door deze 1 1/2 minuut op MIDDEN LAAG (30%) in de magnetron te zetten.

Doe het teentje knoflook met het water in een kopje en verwarm dit 1 minuut op HOOG (100%).

Roer het water druppelsgewijs door de boter, pers de knoflook erboven uit en kruid de boter met zout, peper en enkele druppels worcestershoresaus.

Roer de boter tot slot met een vork goed door.

Vlees

Vlees bereiden in de magnetron vereist enige aandacht. In de regel gebeurt het bereiden op een lager vermogen. In korte tijd zet u de lekkerste vleesgerechten

op tafel.

Rookworst

1 rookworst van 250 gr

Prik wat gaatjes in het vel van de rookworst (dit geldt ook voor een vacuüm verpakte worst).

Leg de rookworst op een bord in de magnetron en verwarm de worst in 2 minuten op MIDDEN (50%) vermogen.

Spek

200 gr magere spekblokjes

Leg de spekblokjes in een schaal en dek die, tegen het spatten, af met een velletje keukenpapier.

Bak de spekblokjes in 4 minuten op HOOG (100%) uit en laat ze 2 minuten nagaren.

Als u het spekvet niet gebruikt, kunt u een dubbel vel keukenpapier op de bodem van de schaal leggen; het spekvet wordt dan direct door het papier geabsorbeerd.

Dek de spekblokjes ook dan wel af.

Gehaktbrood

1/2 rode en 1/2 groene paprika

75 gr schouderham in één plak

500 gr mager rundergehakt

250 gr varkensgehakt

1 ei

1/2 dl koffieroom

25 gr paneermeel

1 zakje nassikruiden

zout, peper

Snijd de ham en de paprika in kleine stukjes en meng die door het gehakt.

Voeg alle overige ingrediënten toe en vul hiermee een langwerpige cakevorm.

Zet het gehakt in de magnetron en bak het gehaktbrood in 15 minuten op MIDDEN HOOG (70%) af.

Laat het gehaktbrood 5 minuten nagaren.

Goulash

350 gr mager rundvlees
2 uien
30 gr boter
tijm
peper, zout, paprikapoeder
1/2 dl water
3 eetlepels tomatenketchup
tabasco
1 theelepel azijn
1 laurierblad
1/2 dl witte wijn
2 tomaten

Snijd het vlees en de uien in kleine stukjes.

Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%), roer de uien erdoor en laat ze onafgedekt in 4 minuten op HOOG (100%) glazig worden.

Strooi intussen zout, peper en paprikapoeder over het vlees, roer het vlees door de uien en zet het gerecht onafgedekt op MIDDEN (50%) 4 minuten in de magnetron.

Het vlees moet nu niet meer rood zijn.

Doe de overige ingrediënten, behalve de tomaten, door de goulash, roer even goed en zet de schaal afgedekt 11/2 minuut op HOOG (100%), gevolgd door 20 minuten op MIDDEN LAAG (30%).

Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de in stukjes gesneden en gepelde tomaten toe.

Tropische schotel

(1 persoon)

20 gr boter
1 ui
1/2 rode en 1/2 groene paprika
2 tomaten
150 gr hamlappen
100 gr pindakaas
1 1/2 dl water
50 gr taugé
1 banaan in plakjes
1 theelepel sambal
peper, zout, ketoembar

Smelt de boter in een schaal 30 seconden op HOOG (100%).

Snijd de ui, paprika en tomaten in kleine stukjes.

Roer de groenten door de gesmolten boter, dek de schaal af en bak dit 3 minuten op HOOG (100%).
Snijd de hamlap in kleine blokjes en voeg die aan de groenten toe.
Zet de schaal afgedekt 2 minuten op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Voeg de pindakaas en het water toe en laat dit op MIDDEN LAAG (30%) 5 minuten in de magnetron sudderen.
Voeg tot slot de taugé, de plakjes banaan en de sambal toe en zet de schotel 2 minuten op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Roer alles goed door en serveer deze schotel met rijst en verse ananas.

Kipfilet in vruchtensaus

300 gr kipfilet
zout
1 eetlepel kerrie
1 eetlepel bloem
1 blik cocktailfruit (± 400 gr)
1/8 liter zure room

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en meng die in een schaal met het zout, de kerrie en de bloem.

Zet de schaal afgedekt in de magnetron en gaar de kipfilet in 5 minuten op MIDDEN (50%).

Laat het cocktailfruit uitlekken.

Neem 2 eetlepels van het sap en roer dit samen met het fruit door de net gare kipfilet.

Zet de schaal afgedekt terug in de magnetron en warm de kipfilet en de vruchten 4 minuten op MIDDEN HOOG (70%).

Roer vervolgens de zure room door het gerecht.

Lekker met rijst of aardappelen.

Kip met tomaat en rijst

300 gr kipfilet
250 gr snelkookrijst
200 gr tomaten (blik)
75 gr maïs (blik)
50 gr champignons
50 gr gerookt spek in reepjes
4 theelepels maïzena
1 teentje knoflook
1/2 bekertje crème fraîche

1/2 ui

Verwarm de rijst met 4 1/2 dl water in een diepe magnetronschaal 5 minuten op 600 Watt.

Roer de rijst dan om en verwarm hem op half vermogen nog eens 6 minuten.

Schep de maïs erdoor en laat de rijst buiten de magnetron 5 minuten nagaren.

Verwarm de rookspekreepjes in een tweede magnetronschaal op 600 Watt.

Voeg er de in ringen gesneden ui bij, schakel de magnetron 1 minuut in, Schep om en schakel weer 1 minuut in.

Voeg er de in paprikamarinade gelegde en in blokjes gesneden kipfilet, de tomaatstukjes met het vocht, de knoflook uit de pers en de in vieren gesneden champignons bij en verwarm het geheel 4 minuten op 600 Watt.

Schep om en zet de magnetron 3 minuten op 350 Watt.

Roer de crème fraîche met de maïzena en wat peper los, schenk dit over het gerecht en zet het nog 1 minuut op 350-400 Watt.

Schep de rijst in kommetjes en keer die op de borden.

Vis, kaas en eieren

Vis bereiden in de magnetron gaat prima. De smaak is perfect. Doordat vis uit de magnetron altijd wat steviger blijft, serveert u het makkelijk uit.

Eieren koken in de magnetron gaat niet. Doordat een schaal en een vlies rond de dooier geen lucht doorlaten, klappen de eieren uit elkaar. Als het ei uit de schaal is en de dooier kapot is, kunt u het wel in de magnetron bereiden.

Eieren stollen bij een temperatuur van 65-70°C. Het stollen dient geleidelijk te verlopen. Verhit een gerecht waarin eieren voorkomen daarom nooit op de hoogste stand.

Kaas geeft aan veel magnetrongerechten. de finishing touch. Als u aardappel- of groentegerechten als ze klaar zijn bestrooit met een mengsel van geraspte kaas, paneermeel en desgewenst ook nog peterselie, krijgen ze een verrassend uiterlijk.

Kaas smelt snel. Soms is het gerecht zo warm, dat het niet eens meer nodig is, de schaal in de magnetron terug te zetten. Is dat wel nodig, schakel dan kort - 1-3 minuten - in op ± 500 Watt.

Ook kunt u, bijvoorbeeld op een lapje vlees of een snack een plakje kaas leggen.

Voor gerechten die grotendeels uit gesmolten kaas bestaan, zoals fondue en raclet, zijn microgolven snel en doeltreffend.

Gegratineerde visfilet

350 gr schelvisfilet (of visfilet naar keuze)

30 gr geraspte kaas
2 eetlepels paneermeel
1 theelepel peterselie
citroensap
20 gr boter
zout

Leg de visfilet in een schaal en besprenkel deze met citroensap.
Strooi er wat zout, de geraspte kaas, het paneermeel en wat peterselie over en snipper de boter erover.
Zet de schaal in de magnetron en kook de vis zonder deksel in 8 minuten op MIDDEN (50%).

Kabeljauw met mosterd-roomsaus

300 gr (diepvries)kabeljauwfilet
1 eetlepel citroensap

Voor de saus:

25 gr boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 gr bloem
1 eetlepel Dijon-mosterd
1 eetlepel Limburgse mosterd
1 dl melk
2 dl water
1/2 dl slagroom

Leg de (ontdooide) kabeljauwfilet in een schaal en sprenkel er wat citroensap over.

Doe het deksel op de schaal en kook de vis in 5 minuten op HOOG (100%) gaar.

Laat de vis 2 minuten nagaren.

Smelt voor de mosterd-roomsaus de boter in een schenkan in 1 minuut op HOOG (100%).

Klop er met een garde de bloem door, gevolgd door de melk, het water en het bouillonpoeder.

Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, klop de saus door en voeg de mosterd toe.

Zet de saus nog 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.

Klop de saus goed door en voeg tijdens het kloppen de slagroom toe.

Giet de saus over de inmiddels nagegaarde kabeljauwfilet.

Kabeljauwragoût

(2 personen)

± 200 gr kabeljauwfilet

1/2 eetlepel citroensap

50 gr gerookte amandelen

10 sprietjes bieslook

25 gr boter

25 gr bloem

1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder

1 bekertje slankroom

zout, peper

een magnetronschaal, doorsnee ± 24 cm

magnetronfolie

Snijd de kabeljauw in stukjes van ± 2 cm, leg de stukjes in de schaal en besprenkel ze met het citroensap.

Dek de schaal met magnetronfolie af en laat de vis op 3/4 van het vermogen (525 Watt) in ± 2 minuten garen.

Hak intussen de amandelen grof en knip de bieslook fijn.

Doe de boter in een magnetronkommetje en verwarm hem in de magnetron ± 1 1/2 minuut op vol vermogen (700 Watt).

Roer er de bloem, het bouillonpoeder en de slankroom door en verwarm de saus onafgedekt ± 3 minuten op vol vermogen; roer halverwege door.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Strooi de amandelen over de visblokjes (laat het kookvocht van de vis in de schaal).

Schenk de saus over de vis en laat alles onafgedekt op 3/4 van het vermogen in 3-4 minuten warm en gaar worden.

Bestrooi met de bieslook en serveer met (wilde) rijst en een courgettesalade.

Krabsoufflé

1 dl melk

4 eieren

1/2 theelepel kerrie

1 eetlepel maïzena

100 gr crème fraîche

20 gr boter

peper, zout

150 gr krabvlees

Verwarm de melk in een beker 1 1/2 minuut op HOOG (100%).

Klop de eieren los met de kerrie, de maïzena, peper en zout en voeg de melk, de crème fraîche en de kleingesneden krab toe.

Beboter de souffl vorm en giet het krabmengsel erin.
Zet de vorm in de magnetron en verwarm dit 5 minuten op MIDDEN HOOG (70%).

Roer de soufflé voorzichtig door en zet de vorm nogmaals 5 minuten op MIDDEN HOOG (70%) in de magnetron.

Laat de krabsouffl  voor het serveren iets afkoelen.

Kaasfondue

1/4 liter droge witte wijn
500 gr geraspte belegen kaas
2 eetlepels koffieroom
1 teentje knoflook
2 eetlepel maïzena
50 gr blauwgeaderde kaas
peper, zout, nootmuskaat

Snijd het knoflookteentje open en wrijf de schaal daarmee in.

Schenk de wijn in de schaal en breng dit in 3 1/2 minuut op HOOG (100%) aan de kook.

Roer de kaas door de wijn en zet de schaal 4 minuten op HOOG (100%).

Roer de fondue iedere minuut even door.

Roer de maïzena door de koffieroom en voeg dit tot slot, samen met de blauwgeaderde kaas aan de fondue toe.

Breng de fondue op smaak met zout, peper en nootmuskaat en zet de schaal nog 1 minuut op HOOG (100%).

Gebakken ei met spek

1 ei
3 plakjes ontbijtspek

Leg de plakjes spek op een bord, dek ze af met een velletje keukenpapier en zet het bord 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.

Haal het keukenpapier dan weg.

Kluts het ei en schenk dit over de spek.

Zet het bord nu 2 minuten op MIDDEN HOOG (70%) terug in de magnetron en laat het daarna even nagaren.

Roerei

3 eieren

3 eetlepels melk
peper, zout
eventueel 20 gr geraspte kaas en peterselie

Breek de eieren in een schenkan en klop ze met de melk, zout en peper en eventueel met kaas en peterselie los.

Zet de kan in de magnetron en laat de eieren in 5 minuten op MIDDEN (50%) stollen.

Desserts

Gepocheerd fruit

1/4 liter appelsap
1/4 liter water
2 eetlepels honing
1 kaneelstokje
25 gr rozijnen
2 kruidnagels
de schil van 1 sinaasappel
2 peren
2 appels
1 mango

Doe het appelsap, het water, de honing, het gebroken kaneelstokje, de kruidnagels, de rozijnen en de schoongemaakte sinaasappelschil in een schaal, leg het deksel op de schaal en breng het 5 minuten op HOOG (100%) aan de kook.

Schil intussen de peren en de mango en snijd ze, afhankelijk van de maat van de vruchten, in 4 of 8 stukken.

Doe deze bij het kookvocht en kook ze afgedekt 5 minuten op HOOG (100%). Haal de kruidnagels en het kaneelstokje uit het kookvocht.

De gepocheerde vruchten zijn lekker als nagerecht met vanille-ijs of -vla, maar u kunt ze ook als bijgerecht serveren.

Warme appel in een koude vanillejas

2 eetlepels rozijnen
0,3 dl rum of water
2 kleine appels
1 eetlepel bruine suiker

2 dl vanillevla

Doe de rozijnen met de rum of het water in een kopje en verwarm dit 1 minuut op HOOG (100%).

Schil de appels en haal met een appelboor de klokhuizen eruit.

Roer de warme rozijnen zonder het vocht door de bruine suiker en vul de gaten in de appels daarmee.

Zet de appels in 2 schaaltes en verwarm ze 2 minuten op HOOG (100%).

Schenk de koude vanillevla erover.

Sam-zoenen

1/2 liter melk

1 pakje chocoladepuddingpoeder

2 eiwitten

1 zakje vanillesuiker

30 gr poedersuiker

zout

Doe de melk in een glazen schenkan, voeg het puddingpoeder toe en klop dit er met een garde door.

Zet de kan in de magnetron en kook de pudding 4 minuten op HOOG (100%).

Klop de pudding glad, zet de kan 2 minuten op HOOG (100%) en klop de pudding nogmaals glad.

Neem een met koud water omgespoelde vorm en giet de pudding daarin uit.

Klop de eiwitten met wat zout en de vanillesuiker stijf, voeg de poedersuiker in 2 delen toe en vorm er, als de eiwitten goed stijf zijn, met behulp van 2 eetlepels eieren van.

Leg de 'eiwiteieren' op een bord en zet dat 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%) in de magnetron.

Leg de eieren, als ze droog aanvoelen, op de chocoladepudding en serveer direct.

Custardpudding

25 gr custardpoeder

20 gr suiker

2 1/2 dl melk

Roer het custardpoeder en de suiker met een garde in een glazen schenkan door elkaar en blijf roeren als de melk er door gaat.

Zet de kan in de magnetron en verwarm de pudding 2 minuten op HOOG (100%).

Roer de pudding egaal en zet de kan nogmaals 1 minuut op HOOG (100%) in

de

magnetron.

Roer de pudding weer glad en schenk deze in een met koud water omgespoelde vorm.

Laat de pudding koud worden en garneer eventueel met mandarijntjes of een puddingsaus.

Gebak

Ook in een solo-magnetron is het mogelijk, gebak te maken. Razendsnel heeft u een upside-downtaart of een verrukkelijke sachertorte voor bij de koffie of thee.

Voor het bakken van taart in de magnetron zijn de aardappel- of groenteschaal ook goed als vorm te gebruiken.

Sachertorte

150 gr boter

2 eetlepels paneermeel

3 eieren

150 gr lichtbruine basterdsuiker

50 gr cacao

zout

150 gr zelfrijzend bakmeel

2 eetlepel chocoladelikeur

150 gr abrikozenjam

2 eetlepels water of kirsch

75 gr pure chocolade

80 gr poedersuiker

2 eetlepels water

Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%), smeer er een vorm van 22 cm doorsnee mee in en bestrooi deze met paneermeel.

Roer er met een garde de rest van de boter, de eieren, de suiker, de cacao, zout en het bakmeel door en maak het beslag met de likeur iets dunner.

Vul de ingevette vorm met het beslag en bak de taart in 10 minuten op MIDDEN (50%).

Laat de taart ondersteboven afkoelen en snijd hem horizontaal door.

Verdun de abrikozenjam met het water of de kirsch en verwarm de jam 30 seconden op HOOG (100%).

Smeer de onderste helft van de taart in met de jam, leg de bovenste helft terug en smeer nu zowel de boven- als de zijkanten met de jam in.

Laat de jam afkoelen.

Breek de chocolade in een schenkkan, voeg de poedersuiker en de andere 2 eetlepels water toe en verwarm dit 40 seconden op HOOG (100%).

Smeer de taart hiermee in en laat hem in de koelkast verder opstijven.

Upside-downtaart

50 gr boter

100 gr lichtbruine basterdsuiker

1 groot blik ananas

8 kersen

3 eieren

125 gr witte basterdsuiker

125 gr bloem

zout

1 theelepel bakpoeder

Smelt de boter met de suiker in 1 minuut op HOOG (100%).

Vet een quichevorm van 27 cm doorsnee in en giet de gesmolten boter met de suiker hierin.

Laat 8 ananasschijven uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.

Verdeel de schijven over de vorm en leg in elke schijf een kers.

Mix de eieren met 3/4 dl ananassap in een kom schuimig.

Doe lepelsgewijs de witte basterdsuiker, gevolgd door de bloem, het zout en het bakpoeder bij het beslag en schenk dit beslag over de ananasschijven.

Zet de quichevorm in de magnetron en bak de taart in 15 minuten op HOOG (100%).

De taart is klaar als hij droog aanvoelt.

Laat de taart iets afkoelen alvorens hem op een plat bord of op een taartschaal te keren.

Chobis

2 repen chocolade á 75 gr

250 gr roomboter

2 eetlepels cacao

2 eieren

150 gr witte basterdsuiker

2 rollen biscuit

Breek de chocolade in een schenkkan, voeg de boter in stukjes toe en smelt dit in 2 minuten op HOOG (100%).

Vermeng intussen de basterdsuiker, de cacao en de eieren en roer dit goed door.

Giet de gesmolten boter en chocola door het cacaomengsel.
Verbrokkel de biscuit en roer die door het chocolademengsel.
Bekleed de bodem van een quichevorm van 27 cm doorsnee met bakpapier,
spatel het mengsel in de vorm en laat het in de koelkast opstijven.

Banketbakkersroom

1 vanillestokje
2 1/2 dl melk
zout
2 eidooiers
40 gr witte basterdsuiker
250 gr bloem

Snijd het vanillestokje open en doe het, samen met de melk, in een schenkan.
Doe er een beetje zout bij en laat dit in de magnetron 15 minuten op LAAG
(10%) trekken.

Roer de eidooiers met de basterdsuiker en vervolgens de bloem in een schaal
los.

Haal het vanillestokje uit de melk, schraap de zaadjes eruit en doe die terug in
de melk.

Breng de melk 1/2 minuut op HOOG (100%) aan de kook.

Giet wat hete melk bij het eidooiermengsel en giet het vervolgens terug bij de
melk.

Roer met een garde goed door.

Zet de schenkan terug in de magnetron en kook de banketbakkersroom in ±
2 1/2 minuut op HOOG (100%); klop daarbij om de 30 seconden door.

De banketbakkersroom moet dik zijn.

Laat de room in de koelkast afkoelen.

U kunt de room gebruiken als vulling voor tompoezen, soezen, kadetjes of
knapperige croissants.

Meng 2 eetlepels banketbakkersroom door 100 gr roomboter en 100 gr
poedersuiker en u heeft crème au beurre.

Chocolade truffels

2 repen pure chocolade á 75 gr
4 eetlepels slagroom
1 eidooier
1 eetlepel boter
1 eetlepel likeur naar keuze
poedersuiker

1 theelepel cacao

Breek de chocolade in een schenkan en voeg de slagroom toe.

Zet de kan in de magnetron en smelt de chocolade op HOOG (100%) in 1 minuut.

Roer de eidooier, de boter en de likeur door de gesmolten chocolade en zet de kan 1 uur in de vriezer om de chocolade op te laten stijven.

Vorm met behulp van 2 theelepeltjes balletjes van de chocolade en rol de truffels door een mengsel van poedersuiker en cacao.

Laat de truffels in de koelkast verder opstijven en bewaar ze daar ook in.

Nog veel meer recepten

Een deel van de onderstaande recepten is ontleend uit het eerder genoemde boekje van Ria Holleman.

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor vier personen.

Soepen, snacks en voorgerechten

Geurige visbouillon

(1 liter)

2 takjes bladselderij

het wit van 1 prei

1 ui

een klontje boter

500 gr afval van platvissen (graten en koppen)

1 dl witte wijn

10 peperbolletjes

1 kruidenbultje (peterselie, tijm en laurier)

zout

Maak de selderijtakjes en het preiwit schoon en snijd ze in kleine stukjes.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Smelt de boter 1 1/2 minuut in een schaal van minstens 1 1/2 liter inhoud op de ontdooistand ($\pm 30\%$).

Voeg de groentestukjes toe en laat ze, afgedekt, op de sudderstand ($= \pm 30\%$ vermogen) 4 minuten stoven.

Was de visgraten zorgvuldig en leg ze op de groenten.

Voeg er 1 liter water, de witte wijn, de peperbolletjes, het kruidenbultje en wat

zout aan toe, breng de bouillon in $\pm$ 12 minuten op de hoogste stand aan de kook en laat hem dan, afgedekt, op de ontdooistand ($\pm$ 30%) nog 30 minuten verder trekken.

Giet de bouillon door een zeef en laat hem afkoelen.

Dep het vet met een stukje keukenpapier weg en verdeel de bouillon in porties, klaar voor gebruik of om in te vriezen.

Zuiderse vissoep

(6 personen)

Voor de bouillon:

1 ui

het wit van 1 prei

2 tomaten

boter

1 takje tijm

1 laurierblad

3 peperbollen

1 eetlepel tomatenpuree

1 1/2 liter visbouillon (1 blokje + water)

300 gr bintjes (geschild gewicht)

Voor de vis:

200 gr kabeljauwfilet

200 gr lottefilet

200 gr tarbotfilet

200 gr tongfilet

12 mosselen

100 gr gepelde garnalen

6 rauwe langoestines

Voor de marinade:

1 dl olijfolie

2 geperste teentjes knoflook

1 theelepel paprikapoeder

1 mespuntje cayennepeper

peper, zout

Voor de afwerking:

een scheutje Ricard of Pastis

enkele plukjes peterselie of koriander

Snijd voor de bouillon de ui, de prei en de tomaten in kleine stukjes en stoof die, afgedekt, in een klontje boter 4 minuten op 650 Watt, 3 1/2 minuut op 750 Watt of 3 minuten op 850 Watt.

Voeg de tijm, laurier, peperbollen, tomatenpuree en visbouillon toe en laat de soep op vol vermogen 30-40 minuten koken.

Meng intussen de olijfolie met de knoflook, het paprikapoeder, de cayennepeper en een snufje peper en zout en giet dit over de vis, zonder de mosselen, de garnalen en de langoustines.

Laat dit trekken, terwijl de bouillon kookt.

Zeef de bouillon na het koken.

Snijd de aardappelen in blokjes van 1 1/2 cm, giet er 1 1/2 dl van de bouillon over en zet dit, afgedekt, 10-15 minuten op vol vermogen.

Kook de mosselen tot ze open zijn, bestrooi ze met versgemalen peper en leg ze, afgedekt, 3 1/2 minuut op 650 Watt, 3 minuten op 750 Watt, of 2 1/2 minuut op 850 Watt in de magnetron.

Haal ze uit de schelp en houd 6 schelpen achter voor de garnering.

Schep de witte vis en de langoustines op de aardappelblokjes en giet er de rest van de hete bouillon over.

Zet de soep, onafgedekt, 8 minuten op 850 Watt, 8 1/2 minuut op 750 Watt of 9 minuten op 650 Watt in de magnetron.

Controleer de gaarheid van de vis en de smaak van de soep.

Doe er de mosselen en de garnalen en wat Ricard bij en zet de schaal nog 1 minuut terug.

Verdeel de soep over 6 warme borden en garneer elk bord met 1 langoustine en 1 mossel in de schelp.

Werk af met peterselie of koriander.

Geef stokbrood bij; snijd dat in stukken, besmeer ze met boter, bestrooi met wat geperste look en rooster het brood dan onder de grill.

Slasoep met garnalen

100 gr rijst

1 1/4 liter hete kippenbouillon

1 cm geschilde en geraspte verse gemberwortel

1-2 eetlepels tomatenpuree

400 gr gekookte gepelde garnalen

1 kleine krop ijsbergsla in dunne reepjes

zout, versgemalen witte peper

1 versgehakt takje dille

Doe de rijst, de bouillon, de gember en de tomatenpuree in een diepe schaal, dek die gedeeltelijk af en kook de soep in de magnetron op de hoogste stand 10-12 minuten tot de rijst gaar is.

Roer regelmatig om.

Zet, als de rijst dan nog niet gaar is, de stand op halve hoogte en zet de schaal nog enkele minuten terug.

Voeg de garnalen, de sla, zout en peper toe en zet de schaal, nu geheel

afgedekt, 1 minuut op de lage stand in de magnetron terug.

Strooi er vlak voor het serveren de dille over.

Variatie: Voor dezelfde bereidingswijze kunt u ook spinazie, andijvie (iets bitter) of Chinese kool gebruiken.

Kippenbouillon

(1 liter)

1 wortel

2 takjes bladselderij

1 ui

een klontje boter

500 gr kippenvleugeltjes (of karkassen)

1 kruidenbultje (peterselie, tijm en laurier)

10 peperbolletjes

1 kruidnagel

1 mespunt foelie

zout

Maak de wortel en de selderijtakjes schoon en snijd ze in stukjes.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Smelt de boter in een schaal van minstens 1 1/2 liter inhoud 1 1/2 minuut op de ontdooistand ($\pm 30\%$).

Voeg er de versgesneden groenten aan toe en laat ze, afgedekt, 4 minuten op de sudderstand (650 Watt) stoven.

Leg er de kippenvleugels en het kruidenbultje op en voeg er 1,2 liter water, de peperbolletjes, de kruidnagel, de foelie en wat zout bij.

Dek de schaal af en breng de bouillon in 12-13 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Laat de bouillon vervolgens op de ontdooistand ($\pm 30\%$) 40 minuten verder trekken.

Giet de bouillon door een zeef en laat hem afkoelen.

Ontvet de bouillon met behulp van een stukje keukenpapier en verdeel hem in porties.

Oosterse kippensoep

(4-6 personen)

1/2 gesnipperde ui

1/2 fijngesneden paprika

5 in plakjes gesneden baby-maïskolven

1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel honing
1 theelepel zout
1/2 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel cayennepeper
3 eetlepels sherry
1 pot bouillon met kip (volgens gebruiksaanwijzing tot 1 1/2 liter aangelengd)
75 gr rijstvermicelli
1 eetlepel verse koriander

Doe alle ingrediënten, behalve de bouillon, de vermicelli en de koriander, in een glazen schaal met een inhoud van 2 liter.

Voeg de bouillon toe en verwarm de soep, afgedekt, 12 minuten op ± 750 Watt.

Roer tussentijds om.

Voeg de rijstvermicelli toe en verwarm de schaal, afgedekt, 4 minuten op ± 750 Watt.

Garneer de soep met de verse koriander.

Kip-maïs-chowder

2 blikjes maïskorrels, met het vocht gepureerd in de blender
1 1/4 liter kippenbouillon
2-3 dubbele kipfilets in dunne reepjes
2 eetlepels rijstwijijn of droge sherry
1-2 theelepels suiker (naar keuze)
75 gr witte amandelen
1 theelepel olie
zout, versgemalen witte peper

Verhit de olie in een steelpan of wok, doe de amandelen erin en laat ze, al omscheppend, aan alle kanten lichtbruin worden.

Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.

Doe de kippenbouillon met de fijngesneden kip in een hoge schaal, zet die, afgedekt, in de magnetron en laat het in 2-3 minuten aan de kook komen.

Doe er de maïspuree in, roer stevig om, zet nog even terug en laat het weer koken.

Neem de schaal dan uit de magnetron en breng de soep op smaak met de rijstwijijn, de suiker, zout en versgemalen peper.

Schep de soep in verwarmde kommen of borden, bestrooi met de geroosterde amandelen en serveer direct.

Nota bene: Kook nooit versgeroosterde noten mee, ze worden dan zacht en melig.

Bouillon met Chinese paddestoelen en doperwten

12 Chinese paddestoelen naar keuze, 30 minuten in warm water geweekt en uitgelekt

100 gr magere ham in dunne reepjes

1 1/4 liter krachtige runder- of wildbouillon

1 eetlepel lichte sojasaus

1 theelepel worcestershiresauce

200 gr ongekookte (diepvries)doperwten

zout, versgemalen witte peper

Snijd de uitgelekte paddestoelen in dunne reepjes en doe de onderste harde stukjes van de stelen weg.

Doe alle ingrediënten in een hoge, diepe kom of schaal en zet die in de magnetron.

Controleer na 5 minuten op de hoogste stand of de doperwten en de paddestoelen gaar genoeg zijn.

Is dat het geval, schakel de magnetron dan uit en laat de kom,afgedekt, 3 minuten staan.

Vindt u de paddestoelen en de doperwten dan nog te hard, kook ze dan nog 1-2 minuten op de middelste stand.

Canadese erwtensoep

1 ui

1 kleine winterwortel

300 gr krabbetjes

150 gr diepvriesdoperwten

100 gr ham in één dikke plak

100 gr spliterwten

400 gr gepelde tomaten

1 bosje bladselderij

7 1/2 dl runderbouillon

1 eetlepel worcestershiresaus

2 stengels bleekselderij

zout, peper

Was de spliterwten, week ze met het zout 3-4 uur onder water en laat ze vervolgens in een zeef uitlekken.

Schil de winterwortel, was hem en snijd hem in dunne plakjes.

Pel de ui en snipper hem grof.

Trek de draden van de bleekselderij, was de stengels en snijd ze in stukjes.

Was de bladselderij, sla het uit en hak het grof, maar houd wat blaadjes achter voor de garnering.

Doe de uitgelekte erwten met de schoongemaakte groenten, de krabbetjes en de

bouillon in een ovenvaste schaal (inhoud 2 liter) en breng het afgedekt in ± 15 minuten op vol vermogen aan de kook.

Schakel terug naar een kwart van het vermogen en laat de soep (afgedekt) 40-45 minuten trekken.

Roer de doperwten erdoor en laat de soep afgedekt 30 minuten staan.

Neem het vlees van het bot en pureer de soep met de gepelde tomaten, de worcestershiresaus en naar smaak zout en peper in een foodprocessor of blender.

Snijd de ham in kleine blokjes en doe die, samen met het soepvlees en de soep, terug in de omgespoelde schaal.

Verwarm de soep (afgedekt) nog 14-16 minuten op vol vermogen tot ze gloeiendheet is.

Garneer voor het serveren met enkele blaadjes selderij.

Linzensoep

125 gr groene linzen

1/2 liter water

1 ui

2 wortels

1 takje selderij

boter

71/2 dl kippenbouillon

1 takje tijm

kardemompoeder

50 gr reepjes gerookt spek

peper, zout

4 sneetjes bruinbrood

De dag vooraf:

Spoel de linzen en week ze in 1/2 liter water.

De dag zelf:

Maak de ui, de wortels en het selderijtakje schoon en snipper alles fijn. Smelt een klontje boter in een diepe schaal, afgedekt met een velletje keukenpapier, 2 minuten op de smeltstand(± 500 Watt).

Roer er de groenten door en zet de schaal, afgedekt (met een bord), 3-5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Voeg dan de linzen, het weekvocht, de kippenbouillon, de tijm en 1 mespunt kardemompoeder toe en breng het gerecht, afgedekt, in 4-6 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Laat de soep, afgedekt, op de sudderstand (650 Watt) in 35-40 minuten verder gaar koken.

Steek intussen vormpjes uit het brood en bak die samen met de spekreepjes op de traditionele wijze in de pan.

Verwijder het tijmtakje uit de soep en maak de soep (eventueel met een mixer) fijn.

Breng op smaak met peper, zout en nog een snufje kardemom.

Serveer de broodjes en de spekreepjes erbij.

Tip: Als u sneller wilt werken, kunt u de broodvormpjes door ongebakken dobbelsteentjes brood vervangen.

Preisoep met Boursin

2 preien

1/2 liter bouillon

1 eetlepel boter

1 eetlepel bloem

1 pakje Boursin

witte wijn (naar smaak)

versgemalen peper

Maak de preien schoon, snijd ze in stukken en kook die met aanhangend water, afgedekt, 10 minuten in de magnetron op vol vermogen.

Giet er dan de bouillon bij en pureer de prei en de bouillon in de keukenmachine of met de staafmixer.

Smelt de boter in een maatbeker (van 1 liter) in $\pm$ 1 minuut op vol vermogen en roer de bloem en de soep erdoor.

Zet de schaal terug in de magnetron en breng het geheel op vol vermogen in $\pm$ 5 minuten opnieuw aan de kook.

Roer de massa iedere minuut met een garde door.

Breng de soep op smaak met de Boursin, witte wijn en peper.

Knolselderij-wortel-roomsoep

1 ui

2 grote winterwortelen

1 selderijknol

1 grote aardappel

boter

1 takje tijm

1 liter runderbouillon

1 dl room

1 eetlepel gehakte peterselie

peper, zout

Pel de ui en snipper hem fijn.

Schil de wortelen en snijd ze in dunne schijfjes.

Maak de knolselderij schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Schil de aardappel en snijd ook die in kleine blokjes.
Scheep een klontje boter in een diepe schaal, dek af met een stukje keukenpapier en laat de boter op ± 500 Watt 11/2 minuut smelten.
Roer er vervolgens de uisnippers door en laat deze, afgedekt met keukenpapier, op de sudderstand (650 Watt) in ± 3 minuten glazig worden.
Voeg er de wortelschijfjes, de knolselderij- en aardappelblokjes, het takje tijm en 2 dl runderbouillon bij, dek de schaal af en laat de groenten, op de hoogste stand, in 10-11 minuten gaar worden.
Verwijder het takje tijm en maak de groenten zeer fijn.
Voeg er de rest van de bouillon aan toe en breng op smaak met peper en zout.
Dek de schaal af en laat de soep op de hoogste stand nog ± 5 minuten koken.
Verdeel de room over 4 soepborden, scheep de soep erop en garneer met de gehakte peterselie.
Geef er soepstengels (grissini) bij.

Bietensoep

1 gehakte rode ui
1 theelepel tijm
1 laurierblad
4 eetlepels rode wijnazijn
500 gr geraspte rode biet
1/4 liter water
1 bouillontablet
zout, peper
8 dl kokend water

verwarm de ui, de tijm, het laurierblad en de rode wijnazijn 3 minuten op 800 Watt.

Voeg de biet, het 1/4 liter water, het bouillontablet en naar smaak zout en peper toe en warm dit 15 minuten op 800 Watt.

Roer er tenslotte de 8 dl kokend water bij.

Pikante tomatensoep

1 ui
2 wortels
1 prei
2 takjes selderij
1 kg verse gepelde tomaten
boter

8 dl kippenbouillon
50 gr rijst
1 eetlepel tomatenpuree
1 laurierblaadje
12 verse korianderblaadjes
1 mespuntje tot 1/2 theelepel chilipoeder of tabasco
zout

Maak de ui, wortel, prei en selderij schoon en snipper ze fijn.

Doe ze met een flinke klont boter in een diepe schaal, dek ze af met een velletje keukenpapier en zet de schaal dan 3-5 minuten op vol vermogen in de magnetron.

Snijd intussen de tomaten in vieren, verwijder de pitten en duw de pulp door een zeef.

Voeg de tomaatstukjes en de pulp bij de groenten, schenk de bouillon erover en breng de soep, afgedekt, in 10 minuten op vol vermogen aan de kook.

Roer er de rijst en de tomatenpuree door en voeg er ook het laurierblad en de gewassen koriander aan toe (houd 4 blaadjes achter voor de garnering).

Zet de soep nog 3-5 minuten terug op de hoogste stand en laat haar daarna op de sudderstand (650 Watt) nog 40-45 minuten zachtjes koken.

Verwijder het laurierblad, pureer de soep en breng op smaak met zout en chilipoeder.

Geef er een klein bruin broodje bij en garneer elk bord met een korianderblaadje.

Koude komkommersoep

1 sjalot
1 komkommer
boter
5 dl kippenbouillon
1/2 bakje tuinkers
1 scheutje Worcestershiresaus
4 blaadjes basilicum
peper, zout

Voor de afwerking:

1 ei
1 dl tomatensap

De dag vooraf:

Verdeel het tomatensap over 4 ijsblokvormpjes en vries deze in.

De dag zelf:

Pel de sjalot en snipper hem fijn.

Was de komkommer en snijd hem in kleine stukjes.

Smelt een klontje boter ± 1 minuut in een afgedekte schaal.
Voeg de sjalot en de komkommerstukjes toe en breng, nog steeds afgedekt, op de hoogste stand 6 minuten aan de kook.
Neem de schaal uit de magnetron.
Verhit de bouillon 7 minuten op de hoogste stand, giet hem over de groenten en voeg er de gewassen tuinkers en het scheutje Worcestershiresaus aan toe.
Laat op de sudderstand (650 Watt) ± 17 minuten koken.
Snipper de basilicumblaadjes in de soep en maak ze fijn.
Breng op smaak met peper en zout en laat de soep afkoelen.
Zet de schaal daartoe minstens 1 uur in de koelkast.
Kook het ei, laat het afkoelen en pel het.
Plet het eigeel en hak het eiwit.
Roer het eigeel door de soep.
Verdeel de soep over 4 kommen, strooi er het eiwit over en leg in elke kom een tomatenijsblokje.
Geef er soepstengels of brood bij.
Tip: U kunt de soep ook opnieuw opwarmen. Het ijsblokje mengt zich dan door de soep.

Witlofsoep

Voor de bouillon:

2 liter water

1 soepbeen met rundvlees (400 gr)

1 grofgesneden ui

het grofgesneden groen van 1 prei

2 grofgesneden takken selderij

enkele peperbollen

1 takje tijm

1 blaadje laurier

1 peterseliestengel

zout

Voor de soep:

500 gr witlof

1 fijngesneden ui

het fijngesneden wit van 2 preien

boter

3 aardappelen in stukjes

2 eetlepels gehakte peterselie

Doe het water, de grofgesneden soepgroenten, het soepbeen en de smaakmakers in een diepe kom van minstens 3 liter inhoud.

Breng het geheel, afgedekt met een deksel of met een omgekeerd bord, op vol

vermogen aan de kook en zet het dan 50 minuten op de sudderstand (650 Watt).
Laat zachtjes pruttelen.
Zeef de bouillon en houd het soepbeen apart.
houd 1 struikje witlof apart en snijd de rest fijn.
Stoof de fijngesneden groenten (ui, preiwit en witlof), afgedekt, in de diepe kom in enkele klontjes boter 6 minuten op $\pm$ 650 Watt, 5 1/2 minuut op 750 Watt of - zo mogelijk - 5 minuten op 850 Watt.
Leg het soepvlees erop en overgiet met de gezeefde bouillon.
Voeg de aardappelstukjes toe en laat alles op de sudderstand (650 Watt) in nog eens 30-40 minuten gaar koken.
Verwijder het been in mix de soep.
Snipper het resterende witlofstruikje fijn en stoof het, afgedekt, in 4 minuten op 650 Watt, 3 minuten op 750 Watt of 3 minuten op 850 Watt in een klontje boter beetgaar.
Voeg dit bij de soep en bestrooi met gehakte peterselie.

Croûtons

Snijd brood in blokjes.
Giet wat goede olijfolie in een diep bord en voeg daar enkele uitgeknepen teentjes knoflook aan toe.
Doe de broodblokjes erbij en roer alles goed door elkaar; de blokjes moeten met de olie en de knoflook zijn doordrenkt.
Zet het bord $\pm$ 5 minuten op vol vermogen in de magnetron, zodat de broodblokjes droog-krokant worden.

Artisjokken met kruidendip

(2 personen)

1 hardgekookt ei
1/2 zakje verse Provençaalse kruiden, fijngehakt
1 mespunt chilipoeder
2 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
zout, peper
2 artisjokken

Prak het ei fijn en roer het met de kruiden, het chilipoeder, de azijn en de olie tot een fijne dressing.
Breng op smaak met peper en zout en verdeel de dressing over 2 schaaltes.
Was de artisjokken, snijd de stelen eraf, knip de punten van de buitenste blaadjes en verpak elke artisjok afzonderlijk in magnetronfolie.

Verwarm de artisjokken afgedekt 5 minuten per stuk op vol vermogen (750 Watt) in de magnetron en laat ze afgedekt nog 5 minuten nagaren. Zet de artisjokken op 2 borden en zet de schaaltes met de kruidendip ernaast.

Gevulde champignonhoeden

(6 stuks)

6 grote champignons

citroensap

2 gesnipperde sjalotjes

1 uitgeperst teentje knoflook

2 plakjes ham, salami, tong of fricandeau in piepkleine snippers

1 ei

1 eetlepel geraspte kaas

zout, peper

fijngesneden peterselie

Veeg de champignons af, draai de stelen eruit, besprenkel de hoeden met citroensap en hak de stelen fijn.

Maak een mengsel van alle overige ingrediënten en zoveel van de stelen als nodig is om voldoende vulling te hebben (dit hangt af van het formaat van de champignons).

Vul de champignonhoeden en zet ze in een kring op een bord op absorberend papier.

Laat ze, onafgedekt, in 2-3 minuten op ± 750 Watt in de magnetron gaar worden.

Zodra de vulling beweegt, zijn ze goed.

Serveer ze op ronde toastjes.

Spinazietimbaaltjes met wijnsaus

2 eieren

1 eidooier

100 gr spinazie

250 gr diepvriesspinazie

150 gr koude boter in klontjes

1 dl slagroom

2 eetlepels azijn

2 eetlepels witte wijn

1 eetlepel crème fraîche

cayennepeper, nootmuskaat

zout, peper

Was de spinazieblaadjes en verwarm ze tussen wit keukenpapier of een schone theedoek 1 minuut op vol vermogen.

Laat de diepvriesspinazie in een glazen ovenvaste schaal (1 liter inhoud) afgedekt in ± 3 minuten op vol vermogen ontdooien.

Bekleed intussen 4 soufflépotjes met de spinazieblaadjes; zorg dat het potje goed met spinazie is bedekt en de spinazie goed over het potje hangt.

Klop de eieren en de eidooier los met zout, peper, cayennepeper en nootmuskaat en roer er de ontdooide spinazie met zo weinig mogelijk vocht door.

Verdeel dit mengsel over de potjes en dek af met de overhangende spinazieblaadjes.

Verwarm de soufflépotjes ± 10 minuten op 70% vermogen.

Controleer met een houten prikker of de inhoud gaar is.

Roer de azijn, de wijn en de crème fraîche in een glazen litermaat door elkaar en breng dit afgedekt in ± 2 minuten aan de kook.

Roer er met een garde de boter klontje voor klontje door.

Stort de timbaaltjes op de borden en schenk de saus erover.

Serveer direct.

Sneetje mozzarella

(2 porties)

2 sneetjes volkorenbrood (60 gr geroosterd)

1 theelepel olijfolie of andere plantaardige olie

1 tomaat in plakjes

60 gr mozzarellakaas

1 eetlepel fijngehakt vers basilicum

wat peper

1 bord of platte schaal

Besprenkel één kant van elk sneetje brood met 1/2 theelepel olie en beleg elk sneetje met de helft van de plakjes tomaat en 30 gr in plakjes gesneden kaas.

Bestrooi elk sneetje met 1 1/2 theelepel basilicum en peper naar smaak.

Leg de sneetjes op het bord, dek ze met een vel bakpapier af en zet het bord in de magnetron (2 1/2 minuut, ± 350 Watt) tot de kaas is gesmolten.

Uienstok

1 rode ui

1 eetlepel rode wijnazijn

1 eetlepel suiker

2 pistoletjes
100 gr blauwe kaas
rode cress

Snijd de ui in ringen en schep die in de rode wijnazijn de suiker om.
Verdeel ze over de opengesneden pistoletjes, verkruimel over elk 50 gr blauwe kaas en verwarm elk broodje 30 seconden op 800 Watt.
Bestrooi met rode cress.

Pizzasneetje

(1 persoon)

1 snee wit of bruin geroosterd brood
2-3 plakjes salami
1/2 tomaat in plakjes
peper
1 plakje belegen kaas
oregano

Beleg het brood in de genoemde volgorde met de overige ingrediënten en zorg dat de kaas niet overhangt.

Leg het pizzasneetje op absorberend papier en verwarm het, onafgedekt, ± 1 minuut op ± 750 Wat in de magnetron tot de kaas begint te smelten.

Tartaarbroodje

1/2 groene en 1/2 rode paprika
4 paddestoelen naar keuze
1 ontpitte tomaat
1 ui
4 grote sneden wit of bruin brood
4 eetlepels tartaarsaus
peper, zout
2 grote zoetzure augurken
4 plakken gekookte ham

Maak de paprika's schoon.

Wrijf de paddestoelen schoon (was ze niet, dan verliezen ze hun fijne smaak).

Snijd de paprika's, de paddestoelen, de tomaten en de ui heel fijn.

Leg alles in een glazen kom en voeg er nog wat water aan toe.

Zet de kom, afgedekt, 3-4 minuten op de hoogste stand (± 750 Watt) in de magnetron.

Leg de sneetjes brood op een andere magnetronschaal, Bestrijk ze met de

tartaarsaus en strooi er wat peper en zout over.
Verdeel het warme mengsel over de sneetjes brood en leg hierop een plak ham.
Garneer met plakjes augurk en zet de gegarneerde sneetjes nog 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Vijgenbloempjes

Per persoon:

1 mooie, stevige verse vijg

± 250 gr magor (= half gorgonzola, half mascarpone, laag om laag)

Snijd het houtige puntje van de vijg en snijd de vijg daarna driemaal voor 2/3 in.

Leg hem op een serveerbordje en duw de 6 punten naar buiten.

Maak een balletje of dobbelsteentje van de magor en leg dat in het hartje van de bloem.

Verwarm de bloem ± 15 seconden op ± 750 Watt in de magnetron tot de kaas begint te smelten.

Mousse van kip

(5-6 personen)

2 kipfilets á ± 125 gr

1/8 liter slagroom (of desgewenst meer tot 2 dl)

1 eiwit

1 theelepel citroensap

1 theelepel zout

peper

Controleer de kipfilets op botjes, peesjes en restjes vet, leg ze met de slagroom in de diepvriezer tot het vlees iets is aangevoren en snijd ze dan in stukjes.

Vermeng alle ingrediënten in de keukenmachine (foodprocessor) tot een homogene massa en breng die, zo nodig, op smaak met zout, peper en/of citroensap.

Deponeer de massa op doorzichtig huishoudfolie, vorm er een rol van en pak deze stevig in het folie in.

Leg de rol op een vochtig bord en laat hem in 6-8 minuten op ± 350 Watt langzaam gaar worden; keer de rol halverwege. De roze kleur moet rondom zijn verdwenen.

Wikkel de rol in aluminiumfolie, laat hem afkoelen en snijd er plakken van.

Leg deze, bijvoorbeeld op een bedje van sla, dakpansgewijs neer en bedek ze ten dele met een passende saus, bijvoorbeeld een sabayon van witte wijn (zie hieronder).

Sabayon van witte wijn

3 eidooiers

1 dl witte wijn

Vermeng de eidooiers en de wijn met een garde, bij voorkeur in een kleine schenkan.

Laat de saus, onafgedekt, in 1-2 minuten op $\pm$ 750 Watt in de magnetron binden.

Klop de saus om de 15-20 seconden.

Pas op voor oververhitting, omdat de saus dan kan gaan schiften.

Laat de saus, onder af en toe kloppen, afkoelen.

Avocadomousse

4 sneden brood

1 mandarijntje

4 avocado's

200 gr geitenkaas

1 eetlepel gehakt basilicum

peper, zout

enkele druppels limoen- of citroensap

1 eetlepel gesnipperde peterselie

Ontkorst het brood, snijd het in blokjes en rooster die.

Pel het mandarijntje, verwijder zowel de schil als het vliesje.

Snijd de avocado's in de lengte door, ontpit ze en hol ze met een eetlepel of met een meloenlepeltje tot op 1 cm van de rand uit.

Vermeng het uitgeholde avocadovruchtvlees met een vork met de geitenkaas, peper en zout en het basilicum.

Doe het mengsel in een kommetje en verwarm het 3 minuten op $\pm$ 850 Watt, 3 minuten en 15 seconden op 750 Watt of 3 minuten 30 seconden op 650 Watt.

Vul elke avocadohelft met dit mengsel.

Leg er in het midden wat gehakte peterselie en een schijfje mandarijn op.

Geef er een stukje geroosterd brood bij.

Vlees, wild en gevogelte

Kip in kerriesaus

250 gr kipfilet

15 gr boter

1 gesnipperde ui
1/2 groene en 1/2 rode paprika in stukjes
2 eetlepels bloem
2 eetlepels kerrie
1 1/2 dl kippenbouillon
1/8 liter slagroom
peper, zout

Verhit de kipfilet, afgedekt, 4 minuten op 500 Watt op een bordje in de magnetron.

doe de boter in een magnetronschaal en verhit die 30 seconden op 700 Watt.

Doe de ui en de paprika erbij, roer goed door en verhit, afgedekt, ± 4 minuten op 700 Watt.

roer er achtereenvolgens de bloem, de kerrie, de kippenbouillon en de slagroom door.

verhit, afgedekt, nogmaals 4 minuten op 700 Watt en roer halverwege goed door.

Snijd intussen de kipfilet in stukjes.

Voeg de kip toe en verhit, afgedekt, weer 4 minuten op 700 Watt.

Breng op smaak met zout en peper.

Laat het gerecht een paar minuten nagaren.

Lekker met rijst.

Kip met peultjes

100-150 gr jonge peultjes
2 eetlepels olie
500 gr kipfilets in flinterdunne reepjes
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels rijstwijijn of droge sherry
3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels oestersaus
4-5 eetlepels kippenbouillon
1-2 theelepels sesamolie
zout, versgemalen witte peper

Haal de peultjes af en zet ze enige tijd in ijswater, zodat ze bij de bereiding lekker knapperig en mooi van kleur blijven.

Laat ze uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.

Vermeng de maïzena met de rijstwijijn, de sojasaus, de oestersaus, de kippenbouillon en de sesamolie en schenk dit over de stukjes kip.

Strooi er een heel klein beetje zout over en zoveel peper als u lekker vindt.

Verwarm de olie 30 seconden in een schaal in de magnetron op de hoogste stand.

Doe de stukjes kip met het aanhangende vocht erin, dek de schaal af, zet hem

in de magnetron en kook 5-7 minuten op de hoogste stand.

Schep eenmaal om.

Voeg de peultjes toe, schep ze door de kip, dek de schaal af en zet hem, afgedekt, nog 30 seconden tot 1 minuut (afhankelijk van de dikte van de peultjes) terug.

Neem de schaal uit de magnetron en laat het gerecht, afgedekt, 2-3 minuten rusten alvorens het te serveren.

Tip: Voor degene die van zeer pittig houdt, kunt u met het vocht aan de kip 1/2-1 theelepel tabasco toevoegen.

Kip met hoisinsaus en cashewnoten

75 gr cashewnoten

1/2 eetlepel olie

500 gr kip, ontbeend, zonder vel en in kleine stukjes gesneden

1 eetlepel maïzena

3 dl kippenbouillon

1 eetlepel lichte sojasaus

1 knoflookteen uit de knijper

1 eetlepel rijstwijn of droge witte wijn

4-5 eetlepels hoisinsaus

4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in schuine stukjes gesneden

Verhit de olie in een koekenpan en rooster de cashewnoten licht aan.

Blijf omscheppen tot ze beginnen te kleuren.

Spread ze uit op een stuk keukenpapier en laat ze afkoelen.

Vermeng de stukjes kip met alle ingrediënten, behalve de noten en de gesneden ui, meng alles goed door elkaar en doe het mengsel in een diepe schaal.

Dek de schaal af, zet hem in de magnetron en laat op de hoogste stand 6-7 minuten koken.

Schep tijdens het koken tweemaal om.

Strooi er, als de saus helder en wat ingedikt is, de uitjes over, dek weer af en zet de schaal nog 1 minuut in de magnetron terug, maar zet de stand nu op half. Strooi er vlak voor het serveren de geroosterde noten over.

Tip: Koop voor dit gerecht ongezouten noten. Kook ze nooit mee en doe ze op het laatste moment over het gerecht.

Kip uit Singapore

2 eetlepels olie

1 eetlepel kerriepoeder, mild of scherp naar keuze

500 gr kipfilet in blokjes van 2 X 2 cm

1 grote gepelde ui in kleine parten
1 eetlepel maïzena
1 blik ananastukjes van ± 225 gr, uitgelekt en het sap opgevangen
1 blik mandarijnpartjes van ± 300 gr, uitgelekt en het sap opgevangen
50 gr taugé
1-2 theelepels chilisaus of hoisinsaus
zout, versgemalen witte peper

Giet de olie in een vuurvaste schaal, zet deze in de magnetron en zet die 30 seconden op de hoogste stand.

Roer het kerriepoeder door de olie, laat het weer 30 seconden op de hoogste stand heet worden en doe er dan de stukjes kip in.

Schep ze goed om, zodat ze aan alle kanten met een lichtgeel laagje zijn bedekt.

Dek de schaal af, zet hem opnieuw in de magnetron en kook 5 minuten op de hoogste stand.

Schep in deze tijd minstens tweemaal om.

Strooi er de partjes ui over.

Vermeng de maïzena met 1 dl ananassap en 1 dl mandarijnsap, doe er de chilisaus of hoisinsaus door en breng op smaak met wat zout en rijkelijk gemalen peper.

Schenk de saus dan over de kip en de ui.

Dek de schaal af, zet hem weer 5 minuten in de magnetron en roer af en toe.

De saus zal zonder te klonteren mooi binden.

Verdeel de blokjes ananas, de mandarijnpartjes en de taugé over de kip, schep goed om en laat het gerecht, afgedekt, nog 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron warm worden, maar niet meer koken.

Lekker met gebakken mie of witte rijst.

Kip Ming

1 flinke panklare kip van ± 1 1/2 kg
12 gedroogde Chinese paddestoelen, 30 minuten geweekt
1 dl lichte of donkere sojasaus, naar keuze
1/2 liter kippenbouillon
3 eetlepels maïzena, opgelost in kippenbouillon
1 eetlepel suiker
2 hele steranijs
2-3 geschilde plakjes gemberwortel
1-2 eetlepels rijstwijn of droge witte wijn
1 mespunt zout
1 blikje bamboe van ± 500 gr, uitgelekt en in repen gesneden
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in ringen gesneden
Haal eerst de poten en de vleugels van de kip af en hak ze door.

Halveer de kip in de lengte en hak er stukken van gelijke grootte van.
Laat de paddestoelen uitlekken, verwijder de stelen en snijd grote exemplaren door.

Leg de stukken kip in een grote schaal en verdeel er de paddestoelen over.

Vermeng de bouillon met de maïzena en de rest van de ingrediënten, behalve de bamboe en de ui en schenk dit over de kip.

Dek de schaal af, zet hem in de magnetron en kook 15 minuten op de hoogste stand tot de stukken kip gaar zijn.

Schep af en toe om.

Verwijder de steranijs, leg er de bamboerepen op en strooi er de uiringetjes over.

Schep nog even om, dek de schaal af en zet hem 2-3 minuten in de magnetron terug.

Tip: Gedroogde Chinese paddestoelen moeten altijd 30 minuten in warm water weken. Wordt het water erg bruin, ververs het dan tussendoor. De stelen worden niet erg zacht, u kunt ze het beste afsnijden en wegdoen.

Gevulde kipfilets in rode wijnsaus

4 kipfilets á 100 gr

1 platte plak roombrie van 100 gr

8 zeer kleine roosjes broccoli

4 plakjes rauwe ham

1 ui

1 klein teentje knoflook

zout, peper

11/2 dl rode wijn

2-3 theelepels maïzena

2 eetlepels crème fraîche

Sla de kipfilets tussen plasticfolie goed plat.

Snijd de brie in 4 plakken, leg op iedere kipfilet en plak en daarop 2 gewassen en drooggedekte roosjes broccoli.

Rol de kipfilet voorzichtig om de vulling, omwikkel iedere kipfilet met een plakje rauwe ham en zet de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Pel de ui en snipper hem zeer fijn.

Pel de knoflook en pers hem uit.

Leg de gevulde kipfilets in een ondiepe ovenvaste schaal, verdeel er de ui en de knoflook met de wijn over en verwarm de schaal afgedekt 10-12 minuten op 300 Watt.

Neem de kipfilets uit het kookvocht, leg ze op een schaal en houd ze warm.

Roer de maïzena met 1 eetlepel water of wijn los en roer dit door het kookvocht.

Verwarm het nog 1-2 minuten op 600 Watt tot de saus is gebonden en roer er

dan de crème fraîche door.
Schenk de saus over de kipfilets.

Kipfilet met kaas

(1 persoon)

1 kipfilet van ± 125 gr
magnetronkruiden of een zelfgemaakt kruidenmengsel
1 plakje (jonge) kaas van ± 30 gr

Leg de kipfilet met de bolle kant naar boven, snijd hem viermaal schuin in en bestrooi met de kruiden.

Snijd de plak kaas in vieren, vouw de stukjes dubbel en zet ze in de inkepingen.

Laat het vlees, afgedekt, op ± 500 Watt in 3-4 minuten gaar worden en laat het dan enkele minuten nagaren.

Schuif desgewenst ook halve schijfjes komkommer in de inkepingen.

Kerriekip met bloemkool

(1 persoon)

2 aardappelen
200 gr bloemkool
1 ui
1 enkele kipfilet
15 gr boter
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel bloem
1 dl kippenbouillon
zout, peper
2 eetlepels zure room op kamertemperatuur
2 eetlepels seroendeng (potje)

Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes van ± 2 cm.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.

Pel en snipper de ui.

Snijd de kipfilet in stukjes van ± 3 cm.

Smelt de boter in een grote ronde schaal, onafgedekt, in ± 30 seconden Op 700 Watt.

Roer de gesnipperde ui erdoor en verhit, afgedekt, 2 minuten op 700 Watt.

Roer de kerrie, de bloem en de bouillon door het uimengsel en verhit het geheel, afgedekt, 1 1/2-2 minuten op 700 Watt.

Roer de blokjes aardappel, de bloemkoolroosjes en de stukjes kip door de kerriesaus, schep alles in een diep bord en laat het gerecht, afgedekt, in 4-6 minuten op 700 Watt gaar worden.

Laat het gerecht enkele minuten nagaren, breng het op smaak met zout en peper en schep de zure room erop.

Bestrooi met de seroendeng.

Kipfilet met tomaten-kaassaus

(2 personen)

1 eetlepel tomatenpuree

1 eetlepel geraspte kaas

1 eetlepel crème fraîche

1 eetlepel fijngesneden peterselie

zout, peper

2 kipfilets (± 250 gr)

Meng de tomatenpuree met de kaas, de crème fraîche, de peterselie en zout en peper.

Leg de kipfilets met de bolle kant naar boven en snijd ze viermaal schuin in.

Schep in elke inkeping 1-2 theelepels van het tomaten-kaasmengsel.

Laat het vlees, afgedekt, op ± 500 Watt in 5-6 minuten gaar worden en laat het daarna enkele minuten nagaren.

Kipstukjes met tomaten-roomsaus en dragon

(2-3 personen)

2 kipfilets (± 250 gr) in kleine stukjes

1 theelepel zout

grofgemalen zwarte peper

1 eetlepel tomatenpuree

1 uitgeperst teentje knoflook

1 eetlepel verse of vriesdroge dragon

25 gr ontbijtspek in plakjes

1 middelgrote ui in stukjes

75 gr champignons in plakjes, besprenkeld met citroensap

1 grote tomaat in kleine stukjes

50 gr roomkaas, bijvoorbeeld MonChou

desgewenst fijngesneden peterselie

Meng de stukjes kip met het zout, de peper, de tomatenpuree, de knoflook en de dragon.

Leg het ontbijtspek in een magnetronschaal en bak het, afgedekt met keukenpapier, op ± 750 Watt in ± 2 minuten uit.
Haal de spekjes eruit, verkruimel ze of knip ze klein en zet ze apart.
Meng de stukjes ui door het spekvet en laat ze, onafgedekt, in de magnetron op ± 750 Watt in 4-5 minuten licht kleuren.
Scheep tussentijds eenmaal om.
Voeg de gekruide kipstukjes toe en meng die er goed door.
Leg de champignonplakjes rondom en verwarm het gerecht, afgedekt, ± 4 minuten op ± 500 Watt tot de roze kleur van de kip zo goed als is verdwenen.
Laat het daarna enkele minuten nagaren.
Voeg de tomaat, de spekjes en de roomkaas toe en warm het gerecht, afgedekt, op ± 500 Watt nog 2 minuten door.
Scheep het tenslotte nogmaals om en strooi er desgewenst fijngesneden peterselie over.

Kipstukjes met kerriegroente

(2-3 personen)

300 gr geschilde aardappelen
2 kipfilets (± 250 gr) in stukjes
zout, peper, kerriepoeder
1 dikke prei in ringen
1/2 groene paprika in stukjes
1 zachtzure appel in blokjes
2 eetlepels crème fraîche

Kook de aardappelen, afgedekt, op ± 750 Watt in ± 5 minuten gaar en laat ze nagaren.
Bestrooi de stukjes kip royaal met zout, peper en kerriepoeder.
Doe de prei en de paprika samen in een magnetronschaal en kook ze, afgedekt, op ± 750 Watt in 3-4 minuten beetgaar.
Voeg de gekruide kipfilet toe, verwarm het gerecht, afgedekt, ± 4 minuten op ± 500 Watt tot de roze kleur van de kip zo goed als is verdwenen en laat het enkele minuten nagaren.
Meng alles door elkaar.
Snijd de gare aardappelen in blokjes en deze met de appelblokjes en de crème fraîche erdoor.
Warm tenslotte alles tezamen, afgedekt, op ± 500 Watt nog ± 3 minuten door en vermeng het daarna nogmaals.

Zuurkool-kip

500 gr wijnzuurkool
2-3 zoetzure appels
300-400 gr gemarineerde kipfilet
450 gr kant-en-klare aardappelgolfjes, -blokjes of -schijfjes (koeling)
11/2 eetlepel cajunkruiden

Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.

Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in dunne plakjes.

Snijd de kipfilet in stukjes en schep die door de zuurkool.

Vet een magnetronschaal in, doe er de helft van het zuurkool-kipmengsel in, strijk het glad en bedek het met een laag appelschijfjes.

Verdeel er de helft van de aardappelgolfjes over en bestrooi met cajunkruiden.

Herhaal dit met het restant.

Laat de schotel, afgedekt, in de magnetron op vol vermogen (700 Watt) in 10-15 minuten door en door heet en gaar worden.

Stoofpot van kip

1 ui
1 groene paprika
500 gr kipfilet
30 gr boter
5 dl gepelde tomaten
5 dl bruine bonen
5 dl maïs
2 dl kippenbouillon
1 eetlepel worcestershiresaus
1 eetlepel maïzena
zout, peper

Snijd de kipfilets in repen.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Verwijder het zaad en de zaadlijsten uit de paprika en snijd het vruchtvlees in dunne repen.

Schenk het vocht van de maïs en de bruine bonen.

Roer de maïzena met wat van het vocht van de tomaten tot een glad papje.

Doe de boter in een ovenvaste schaal (inhoud 2 liter) en laat die, afgedekt, op vol vermogen in 2 minuten heet worden.

Roer de ui en de paprika erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 4-5 minuten op vol vermogen.

Schep de kipfilet erdoor en verwarm, onafgedekt, 3-4 minuten op vol vermogen.

Roer er de tomaten, de maïs, de bruine bonen, de bouillon, de

worcestershiresaus en naar smaak zout en peper door en verwarm de stoofpot, afgedekt, 18-20 minuten op 70%.

Roer de aangengelengde maïzena erdoor en laat het gerecht, afgedekt, 5-10 minuten nagaren.

Eend met ananas

1 panklare eend van 2 1/2 kg

2 eetlepels olie

2 eetlepels lichte sojasaus

versgemalen peper

Voor de saus:

225 gr ananas uit blik, zeer fijn gehakt, met sap of 1 verse ananas, schoongemaakt en de harde kern verwijderd

1 eetlepel maïzena, opgelost in 1 eetlepel ananassap

1 eetlepel zoete ketjap

1 eetlepel suiker

1-2 eetlepels droge witte wijn

2 cm geschilde en geraspte gemberwortel

1 mespunt zout

Voor de garnering:

wat bieslook

Ontvel de eend, draai de poten eraf en snijd zoveel mogelijk vlees van de poten en de borst af. Maak daar zeer dunne plakjes van.

Kijk bij de verse ananas goed na of alle 'ogen' zijn verwijderd. Hak het vruchtvlees en vang het sap op, of verwerk het in de keukenmachine tot een grove puree.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus met de ananas en het sap.

Zet de schaal in de magnetron en kook 4 minuten op de hoogste stand tot de saus gebonden is.

Roer af en toe om.

Verhit een bruineerschaal eerst 5 minuten op de hoogste stand.

Schenk de olie over de reepjes eend en schep ze om.

Doe ze in de hete schaal en bak ze, onafgedekt, 4 minuten op de hoogste stand.

Schenk de ananassaus over de eend, dek af en zet de schaal terug in de magnetron.

Zet de stand op half en kook nog 3-4 minuten tot de stukjes eend zacht zijn.

Garneer met bieslook en serveer direct.

Mini-paprika's met biefreepjes

(2 personen)

4 rode mini-paprika's of 2 kleine paprika's

4 groene mini-paprika's of 2 kleine paprika's

2 lente-uitjes

200 gr Italiaans gekruide biefreepjes

4 eetlepels Italiaans gekruide tomatensaus (pot)

1 teentje knoflook

4 eetlepels geraspte pizzakaas (mozzarella)

Snijd een hoedje van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.

Snijd de lente-uitjes in ringetjes.

Meng de vleesreepjes met de lente-ui en de tomatensaus en pers de knoflook erboven uit.

Verdeel het vleesmengsel over de paprika's en zet ze in een ronde schaal.

Verdeel de kaas erover en zet de hoedjes erop.

Laat de paprika's, onafgedekt, in 8 minuten op 750 Watt gaar worden. Lekker met een in de magnetron gepofte rode aardappel.

Pepervlees met prei en paprika

(2 personen)

200 gr rauwe rosbeef in smalle reepjes

1 middelgrote ui in stukjes

1 eetlepel olijfolie

1/2 theelepel grove boerenmosterd

1/2 theelepel zout

1 theelepel paprikapoeder

zeer grof gemalen zwarte peper

zeer grof gemalen witte peper

1/2 rode paprika in stukjes

1 dikke prei in ringen

75 gr peperboursin

Meng de rosbiefreepjes, de ui, de olijfolie, de mosterd, het zout, het paprikapoeder en de zwarte en witte peper door elkaar en laat het mengsel minstens 12 uur marineren.

Kook de paprika en de prei samen in een magnetronschaal, afgedekt, op ± 750 Watt in 3-4 minuten beetgaar.

Voeg het gemarineerde vlees toe, meng alles goed, leg de peperboursin in het midden en verwarm alles tezamen, afgedekt, op ± 500 Watt ± 4 minuten tot het vlees niet meer rood is.

Laat het gerecht enkele minuten nagaren en vermeng het daarna nogmaals.

Biefstuk met groenten in zwarte bonensaus

500 gr haasbiefstuk in zeer dunne plakjes of reepjes
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels zoete ketjap
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
1 mespunt ve-tsin

Voor de saus:

3 eetlepels zoute zwarte bonen (blik)
3 eetlepels water
3 dl krachtige runder- of wildebouillon
1 eetlepel bruine suiker
3 eetlepels maïzena
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt vijfkruidenpoeder
1 groene paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en het vruchtvlees in stukjes gesneden
zout, versgemalen zwarte peper

Vermeng de lichte sojasaus, de ketjap, de rijstwijn en de ve-tsin en wentel de stukjes biefstuk er goed in om.

Zet de schaal afgedekt minstens 30 minuten in de koelkast om te marinieren.

Prak de zwarte bonen in een apart schaaltje met het water tot er nog heel kleine stukjes over zijn.

Doe de biefstuk, met de marinade, de zwarte bonen, de bouillon, de bruine suiker, de maïzena en de kruiden in een grote schaal en schep het stevig om, zodat de maïzena wordt opgelost.

Dek de schaal af, zet hem op de hoogste stand in de magnetron en laat 6-7 minuten koken.

Schep regelmatig om, zodat de saus goed kan binden.

Voeg de paprika en de stukjes tomaat toe, dek de schaal opnieuw af en zet hem 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron terug.

Serveer direct met witte rijst en een garnering van lente-uitjes.

Szechuanbiefstuk

500 gr biefstuk in flinterdunne reepjes
2 eetlepels olie
1/2 rood pepertje, pitjes verwijderd en zeer fijn gehakt
4 eetlepels lichte sojasaus
1 dl bouillon

2 eetlepels maïzena

3 stengels bleekselderij, in de lengte gehalveerd en in stukjes van 2-3 cm
1 rode paprika, zaad verwijderd en in reepjes gesneden

1 mespunt zout

Versgemalen zwarte peper of gekneusde versgeroosterde Szechuanpeper

Verhit een bruineerschaal 5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Wentel de stukjes vlees door de olie, bak $\pm$ 1/3 deel in 2-3 minuten op de hoogste stand en doe ze over in een andere schaal.

Verwarm de bruineerschaal weer en bak dan de volgende portie.

Het vlees mag in geen geval allemaal tegelijk worden gebakken, dan schroeit het niet goed dicht.

Vermeng de sojasaus en de bouillon en roer er de maïzena door.

Breng op smaak met het rode pepertje, gemalen peper of Szechuanpeper en een heel klein beetje zout.

Zet de saus op de hoogste stand in de magnetron en laat, onder af en toe roeren, 2-3 minuten koken tot de saus gaat binden.

Doe de paprika en de selderij in de saus, dek de schaal af en laat nog 1 minuut koken.

Leg de biefstuk in de saus, verwarm 1/2-1 minuut en serveer direct.

Kalfsvlees in madera-roomsaus

1 ui

1 wortel

het wit van 1 prei

2 takjes bladselderij

1 kruidenbuultje (peterselie, tijm, laurier)

5 peperbolletjes

600 gr kalfsvlees

1 dl room

2 eetlepels zure room

2 eetlepels madera

1 eetlepel roux (1/2 boter + 1/2 bloem)

1 theelepel dragonblaadjes

peper, zout

Maak de groenten schoon, snijd ze in grove stukken en breng ze met 6 dl licht gezouten water, het kruidenbuultje en de peperbolletjes in 8 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Snijd intussen het vlees in brede repen, spoel het met koud water af en dep het droog.

Voeg het bij de kokende bouillon en zet de schaal, afgedekt, $\pm$ 45 minuten op de $\pm$ 300 Watt in de magnetron.

Zeef de bouillon, houd 1 dl apart voor de saus en gebruik de rest om het vlees

in warm te houden.

Voeg de room, de zure room en de maderà aan de apart gehouden bouillon toe en breng 6 minuten op vol vermogen aan de kook.

Roer de roux erdoor en zet nog 11/2 minuut terug op de hoogste stand.

Meng er het vlees door, breng op smaak met peper en zout en verwarm het nogmaals enkele minuten op vol vermogen.

Bestrooi het gerecht met de gehakte dragon.

Geef er een groente bij, bijvoorbeeld peultjes, witlof of spruitjes en serveer met op de traditionele wijze gekookte aardappelen of deegwaren.

Ragoût van kalfsnieren met dragonsaus

2 kalfsnieren van ± 400 gr elk

1 sjalot

boter

1/2 runderbouillontablet

20 gr maïzena

11/2 dl room

3 eetlepels grofgehakte dragon

1 kg jonge spinazie

nootmuskaat, peper, zout

Vraag de slager, de niertjes schoon te maken.

Snijd ze in schijfjes van ± 11/2 cm dik en schik die in een schaal.

Pel de sjalot, snipper hem fijn en verdeel de snippers over het vlees.

Dek de schaal af met magnetronfolie en zet hem 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Keer de niertjes na 3 minuten om.

Doe 20 gr boter in een schaaltje, dek dit af met magnetronfolie en zet het 30 seconden in de magnetron op de laagste stand.

Meng er 11/2 dl water, het bouillontablet en de jus van de niertjes door, roer de maïzena in de saus los en breng op smaak met peper en zout.

Laat de saus op de hoogste stand 1 minuut koken, roer goed om en laat nogmaals 1 minuut koken.

Voeg er de room bij, breng eventueel verder op smaak met peper en meng er dan de dragon door.

Giet deze saus over de niertjes.

Was de spinazie zorgvuldig.

Schik 4 hoopjes spinazie in een schaal en leg er een klontje boter op.

Dek af met magnetronfolie en zet de groente 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Keer de bergjes na 3 minuten om.

Breng de spinazie op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Verwarm de niertjes vlak voor het serveren nog 1 minuut in de magnetron op

de hoogste stand.

Verdeel de spinazie over 4 borden, leg er enkele plakjes nier op en overgiet met de saus.

Serveer er frietjes bij.

Terrine paysanne aux noisettes (vleespastei met hazelnoten)

2 eetlepels boter

1 fijn gesneden ui

1 fijn gesneden teentje knoflook

250 gr runderlever in blokjes

500 gr schouderkarbonades zonder bot in blikjes

125 gr spekblokjes

125 gr vetspek in blokjes

2 theelepels zout

1 theelepel grofgemalen peper

1 eetlepel grove mosterd

3 eieren

2 dl koffieroom

50 gr zonder vlies geroosterde hazelnoten

een ingevette glazen cakevorm, inhoud $\pm 7\frac{1}{2}$ dl

aluminiumfolie

Smelt de boter in een magnetronschaal.

Roer er de ui, de knoflook en de lever door en laat dit, afgedekt, op ± 550 Watt ± 5 minuten garen.

Laat het afkoelen.

Maal de schouderkarbonades, de spekblokjes en het vetspek in de keukenmachine tot een vrij grof mengsel.

Voeg de ui, de knoflook en de lever met het stoofvocht, het zout, de peper, de mosterd, de eieren en de room toe en maal tot alles goed is gemengd.

Doe het vleesmengsel in een schaal, roer er de hazelnoten door en schep het in de vorm.

Druk het aan en laat het in de koelkast ± 30 minuten rusten.

Bekleed de uiteinden van de vorm met aluminiumfolie en laat de terrine bij ± 350 Watt in ± 25 minuten gaar worden.

Haal het aluminiumfolie eraf en laat nog ± 10 minuten garen tot de bovenkant stevig aanvoelt.

Laat de terrine 10 minuten rusten, giet het vet eraf en laat de terrine, alvorens hem in plakken te snijden, geheel afkoelen.

Geef er stokbrood en zure augurkjes (cornichons) bij.

Kippenleverpastei met groene peperbolletjes

25 gr boter
1 kleine ui
350 gr kippenlevertjes (of half kippen- half konijnenlevertjes)
1 eetlepel cognac
150 gr zure room
2 eetlepels paneermeel
2 eetlepels gehakte peterselie
1 koffielepel gehakt basilicum
2 koffielepels groene peperbolletjes
1 mespunt foelie
peper, zout
150 gr gemengde sla

Doe de boter in een schaaltje en zet dit $\pm$ 2 minuten op de smeltstand ($\pm$ 30%) in de magnetron.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Voeg de uisnippers bij de gesmolten boter, dek het schaaltje af met een stukje keukenpapier en laat ze op de hoogste stand in 3 minuten gaar stoven.

Was de levertjes en dep ze droog.

Verdeel elk levertje in vieren en voeg de stukjes bij de gestoofde uisnippers.

Dek het schaaltje opnieuw af en laat de levertjes op de sudderstand (650 Watt) in 8 minuten gaar worden.

Roer ze af en toe om.

Haal het schaaltje uit de magnetron en giet het overtollige vocht weg.

Voeg er de cognac bij, maak de levertjes fijn en laat afkoelen.

Spatel er vervolgens de room, het paneermeel, de peterselie en het basilicum door.

Houd 12 groene peperbolletjes apart voor de garnering en roer de rest door de pastei.

Breng verder op smaak met de foelie, peper en zout.

Verdeel de pastei over 4 kleine schaaltjes van 6-7 cm doorsnee en schik er 3 peperbolletjes op.

Laat de pastei in de koelkast goed koud worden.

Was de gemengde sla en laat ze uitlekken.

Zet de schaaltjes in het midden van 4 borden en schik de sla eromheen.

Desgewenst kunt u er een vinaigrette bij geven.

Gevulde lamsrollade

750 gr lamsborst
zout, peper

Voor de vulling:

2 lente-uitjes
1 teentje knoflook
5-6 groene olijven zonder pit
1 theelepel Provençaalse kruiden
2-3 sneetjes witbrood
1 ei
50 gr boter

Laat de lamsborst door de slager opensnijden en plat slaan.

Wrijf het vlees goed in met peper.

Maak voor de vulling de lente-uitjes schoon en snijd ze klein.

Pel het teentje knoflook en pers het uit.

Hak de olijven fijn.

Vermeng de lente-ui, de uitgeperste knoflook, de fijngehakte olijven en de Provençaalse kruiden.

Snijd de korstjes van het brood, verkruimel het brood en vermeng het kruim met het losgeklopte ei.

Meng er het uimengsel door en bestrijk de lamsborst hiermee.

Rol het vlees op en bind het op tot een rollade.

Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees hierin snel aan alle kanten bruin.

Neem de rollade uit de pan, leg hem op een druipschaal in een passende ovenvaste schaal en verwarm het vlees, onafgedekt, 18-20 minuten op 70% vermogen in de magnetron.

Dek de rollade met aluminiumfolie af en laat hem tenminste 5 minuten staan alvorens hem aan te snijden.

Prinsessenschoteltje

(2 personen)

3 1/2 dl water

boter

150 gr gemengde rijst (langkorrel + wilde rijst met kruidenmix)

400 gr sperzieboontjes

1 gesnipperd sjalotje

1 geperst teentje knoflook

4 kleine lamsbrochettes

peper, zout

dragon (vers of gedroogd)

Breng het water met een klontje boter 2 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Voeg er de rijst met 1/2 zakje kruidenmix aan toe en zet dit 20 minuten in de magnetron op de sudderstand (650 Watt).

Maak intussen de sperzieboontjes schoon, schik ze in een schaal en overgiet ze met water.

Houd de rijst in een matige oven warm en kook de boontjes, afgedekt met magnetronfolie, 10-12 minuten op de hoogste stand.

Giet ze af en laat ze uitlekken.

Stoof het sjalotje en de knoflook in een klontje boter 3 minuten op de sudderstand.

Bak intussen de brochetjes in een klontje bruisende boter in de pan en kruid ze met peper, zout en dragon.

Roer de boontjes door de sjalotjes, breng op smaak met peper en zout en warm alles nog enkele minuten samen op.

Verdeel de rijst, de boontjes en de brochetjes over 2 borden en serveer direct.

Kruidig lamsvlees uit India

1 eetlepel olie

1/2 theelepel komijnzaad

1/2 theelepel kardemomzaad

1 1/2 theelepel maanzaad

1/2 theelepel zwarte peperkorrels

1 uitgeperst teentje knoflook

1 eetlepel geraspte gemberwortel

2 1/2 eetlepel water

35 gr amandelen

2 eetlepels olie

1 gesnipperde ui

350 gr mager lamsvlees in blokjes

2 1/2 eetlepel garam masala (kerriemengsel)

1 Spaans pepertje in ringen

1 eetlepel geraspte gemberwortel

1 eetlepel fijngesneden koriander

1 1/4 dl slagroom

zout

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels geraspte kokos

fijngehakte koriander

Doe de olie, het komijnzaad, het kardemomzaad, het maanzaad, de zwarte peperkorrels, de knoflook en 1 de gemberwortel in een schaal en fruit dit in magnetron 2-5 minuten op $\pm$ 750 Watt.

Pureer het met het water en de amandelen in een blender.

Verhit de 2 eetlepels olie in een schaal 30 seconden op $\pm$ 750 Watt, roer er de gesnipperde ui door en bak die 2 minuten op $\pm$ 750 Watt.

Voeg de blokjes lamsvlees, de amandelpuree, de garam masala, de

peperringetjes, de geraspte gemberwortel, de fijngesneden koriander de slagroom, zout en het citroensap toe, meng alles goed en breng het, afgedekt, in ± 3 minuten op ± 750 Watt aan de kook.

Schep om en laat het vlees, afgedekt, in ± 15 minuten op 350 Watt garen.

Voeg de geraspte kokos toe en verhit het gerecht, onder af en toe roeren, nog 5 minuten op ± 750 Watt.

Garneer met fijngehakke koriander.

Papadums zijn dunne krokante 'wafels' van linzenbloem. Ze zijn in verschillende smaken te koop. In de magnetron zijn ze eenvoudig te bakken.

Bak de papadums aan beide kanten 1 minuut op ± 750 Watt.

Lamscurry

500 gr lamsvlees zonder bot

2 grote uien

2 teentjes knoflook

een stukje verse gemberwortel van 2 cm

2 tomaten

2 eetlepels olie

1 theelepel geelwortel (kurkuma)

1 theelepel chilipoeder

1 theelepel garam masala

1 theelepel gemalen koriander

2 eetlepels yoghurt

sterrenkers

zout, peper

Snijd het vlees in blokjes.

Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.

Schil de gemberwortel en snijd hem fijn.

Was de tomaten en snijd ze klein.

Verwarm de olie in een ovenschaal van tenminste 2 liter inhoud, onafgedekt, 1 minuut op 100%.

Schep de uien, de knoflook en de gember erdoor en verwarm alles, onafgedekt, 4-5 minuten op 100%.

Roer de tomaten, de kruiden, het vlees en, als laatste, de yoghurt erdoor en verwarm de curry, afgedekt, 20-22 minuten op 50% tot het vlees gaar is.

Roer de curry tussendoor eenmaal om.

Breng de schotel op smaak met zout en peper.

Geef er rijst of gekookte aardappelen bij.

Lamsragoût

500 gr lamsbout zonder been
50 gr boter
2 kleine uien
1 eetlepel bloem
1 eetlepel (rode wijn)azijn
3 dl kippenbouillon (van tablet)
1 takje rozemarijn
zout, peper

Snijd het lamsvlees in blokjes.

Verwarm de boter in een glazen schaal, onafgedekt, 1 minuut op 100%.

Snipper de uien, schep ze door de boter en laat ze, onafgedekt, in 3-4 minuten op 100% glazig worden.

Schep het vlees door de ui en verwarm het, afgedekt, 7 minuten op 100%.

Schep de bloem en de azijn door het vleesmengsel.

Verwarm de bouillon in een glazen litermaat, onafgedekt, 2 minuten op 100% en schenk hem vervolgens bij het vlees.

Voeg de rozemarijn toe en laat het geheel, afgedekt, in 10 minuten op 100% gaar worden.

Breng op smaak met zout en peper.

Lamskarbonades met ui en karwij

4 dikke lamskarbonades
50 gr boter
1 grote ui
1 eetlepel karwijzaadjes
1 eetlepel dragonazijn
1 dl kippenbouillon van tablet
1 eetlepel maïzena
zout, peper

Bak de karbonades in de hete boter in een koekenpan aan beide kanten snel bruin.

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.

Leg de karbonades in een ondiepe ovenvaste schaal zo naast elkaar, dat de botten naar het midden van de schaal liggen.

Leg de uiringen op het vlees, strooi de karwijzaadjes erover en schenk de azijn en de bouillon erbij.

Laat de karbonades, afgedekt, in 15 minuten op 70% gaar worden.

Roer de maïzena met wat water glad en bind het vocht hiermee.

Breng op smaak met zout en peper.

Lamskoteletten met honingsaus

4 lamskoteletten
1 teentje knoflook
peterselie
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel sherry
2 eetlepels honing

Snijd het meeste vet van de koteletten en maak met een scherp mesje sneetjes in het vlees.

Pel de knoflook, snijd hem in dunne reepjes en steek die in de sneetjes in het vlees.

Roer de ketjap, sherry en honing door elkaar en smeer de helft hiervan op de koteletten.

Leg deze in een ondiepe ovenvaste schaal zo naast elkaar, dat de botten naar het midden van de schaal liggen.

Laat de koteletten, onafgedekt, in 10 minuten op 70% gaar worden en smeer ze halverwege nogmaals met de rest van het honingmengsel in.

Lamsvlees met verse kruiden

500 gr mager lamsvlees (uitgebeende bout)
1 ui
1 teentje knoflook
1 middelgrote aardappel
1 kleine winterwortel
50 gr mager spek in blokjes
1 eetlepel fijngehakte verse tijm
2 eetlepels fijngehakte verse munt
2 eetlepels fijngehakte vers basilicum
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel bloem
2 eetlepels tomatenpuree
1/4 literblik fijne doperwten

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.

Schil de aardappel en de winterwortel en snijd ze in blokjes.

Doe het spek in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud en bak het, afgedekt met wit keukenpapier, in 2-3 minuten op 100% uit.

Roer de ui en de knoflook erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 3 minuten op 100% tot de ui glazig is.

Voeg het vlees, de aardappel, de wortel en de verse kruiden toe.

Roer van de bouillon, de bloem en de tomatenpuree een glad papje en schep dit

door het vlees.

Verwarm de schaal, afgedekt, eerst 5 minuten op 100% en dan 25 minuten op 50%.

Roer tussendoor eenmaal om.

Laat de doperwten uitlekken, schep ze erdoor en verwarm alles, afgedekt, nog 5 minuten op 70%.

Lamsvleesschotel uit de Balkan

400 gr mager lamsvlees zonder bot

2 uien

1 teentje knoflook

1 rode en 1 groene paprika

1 groene Spaanse peper

3 dl bouillon (van tablet)

150 gr champignons

4 tomaten

3 eetlepels fijngehakte verse munt

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1 eetlepel maïzena

zout, peper

fijngehakte peterselie om te garneren

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.

Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.

Verwijder het zaad en de zaadlijsten uit de paprika's en de Spaanse peper en snijd het vruchtvlees klein.

Doe het vlees met de ui, de paprika, de Spaanse peper en de bouillon in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud en verwarm het, afgedekt, 20 minuten op 50%.

Maak intussen de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes.

Schep de champignons, de tomaten en de verse kruiden door het vlees en verwarm de schotel, afgedekt, nog 15-17 minuten op 50% tot het vlees en de groenten gaar zijn.

U kunt het stoofvocht eventueel met de met water tot een glad papje geroerde maïzena binden.

Voeg naar smaak zout en peper toe en bestrooi alles met fijngehakte peterselie.

Zoetzure lamsgehaktballetjes

500 gr lamsgehakt

3 sneetjes wittebrood zonder korst
melk
zout, peper
1 ui
2 stengels bleekselderij
2 eetlepels olie
1 blik gepelde tomaten
3 eetlepels tomatenpuree
3 eetlepels wijnazijn
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 dl bouillon (van tablet)
1 eetlepel rozenbottelgelei
1 theelepel gedroogd basilicum
zout, peper
limoen

Week het brood in melk tot het zacht is.

Knijp het brood uit, vermeng het met zout en peper met het gehakt en draai er kleine balletjes van.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Haal de draden van de bleekselderijstengels, was ze en snijd ze klein.

Verwarm de olie in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud, onafgedekt, 1 minuut op 100%.

Schep de ui en de bleekselderij erdoor en verwarm alles, onafgedekt, 3-4 minuten op 100% tot de groenten glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe en verwarm het gerecht, onafgedekt, nogmaals 3-4 minuten op 100%.

Schep de rest van de ingrediënten erdoor en verwarm de schaal, afgedekt, ± 20 minuten op 70%.

Roer tussentijds eenmaal om.

Serveer deze zoetzure gehaktballetjes met rijst.

Tip: In plaats van de rozenbottelgelei kunt u een kwartliterblik ananas gebruiken. Voeg de in kleine stukjes gesneden ananas 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd toe.

Oosterse gehaktschijfjes

(2 personen)

350 gr lamsgehakt
1 fijngesneden uitje
1 geperst teentje knoflook
25 gr rozijnen
25 gr pijnboompitten

1/2 losgeklopt ei
25 gr bloem
2 eetlepels fijngesneden koriander
1/2 eetlepel zout

Meng alle ingrediënten door elkaar, vorm er kleine schijfjes van en laat die in een afgedekte schaal 8 minuten op 400 Watt garen.

Lekker met een yoghurt-komkommersausje.

Gehaktballetjes met citroensaus

500 gr lamsgehakt
1 ei
2 theelepels zout
1 mespunt cayennepeper
1 theelepel gemalen komijn
1/8 liter zure room
2 eetlepels paneermeel
1 fijngesneden bosje munt
5 fijngesneden takjes peterselie
1 citroen
2 eidooiers
2 dl gevogeltefond (pot)
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel maïzena

Maak het gehakt aan met het ei, zout, de cayennepeper, de komijn, 1 eetlepel zure room, het paneermeel en de helft van de groene kruiden en laat het op een koele plaats 1 uur op smaak komen.

Was en rasp de citroen en pers de vrucht uit.

Klop de eidooiers los met het citroensap en de geraspte citroenschil.

Draai gehaktballetjes van circa 5 cm.

Giet de gevogeltefond met de knoflook in een platte magnetronschaal en breng aan de kook.

Leg de gehaktballetjes in de fond, dek de schaal af en laat ze $\pm$ 5 minuten garen.

Neem de balletjes dan met een schuimspaan uit het vocht en houd ze apart.

Roer 2 eetlepels hete fond door het ei-citroenmengsel en roer dat door de fond.

Roer de maïzena los met 1 eetlepel water en roer ook dit door de fond.

Laat de saus op vol vermogen circa 1 minuut binden.

Roer met een garde goed door en laat nog eens 45 seconden verder binden.

Klop er de rest van de zure room en de kruiden door en breng de saus op smaak.

Leg de balletjes terug in de saus en laat het gerecht op 350 Watt nog 2 minuten door garen.

Lekker met rijst.

Chinese koolpakketjes met kerriegehakt

12 grote bladeren van een Chinese kool
3 eetlepels bakboter
2 fijngesneden uien
2 eetlepels pikante kerrie
2 Granny Smith appels in blokjes
750 gr lamsgehakt
zout, (versgemalen) peper
1 dl vleesfond
1 dl (halfvolle) slagroom

Spoel de koolbladeren af, schud het water eraf en leg ze (in 2 porties) op een schone theedoek op het plateau van de magnetron.

Laat de koolbladeren op vol vermogen in ± 3 minuten zacht worden.

Laat ze uitdampen en iets afkoelen.

Snijd het dikste gedeelte van de nerven weg.

Snipper 4 van de koolbladeren fijn.

Smelt 2 eetlepels boter in een ruime magnetronschaal op ± 550 Watt en fruit de uien hierin glazig.

Roer er de kerrie door en fruit die ± 20 seconden mee.

Voeg de appelblokjes toe en laat die 3 minuten mee garen.

Laat de massa tot lauw afkoelen.

Maak het gehakt aan met zout, de gehakte kool en het ui-appelmengsel en breng het op smaak met zout en peper.

Verdeel het gehaktmengsel over de koolbladeren, vouw eerst de zijkanten over het gehakt en rol ze daarna op.

Smelt de rest van de boter in de magnetronschaal, leg er de pakketjes met de naad omlaag in en giet de vleesfond en de slagroom eromheen.

Dek de schaal met magnetronfolie af, zet hem in de magnetron en laat de pakketjes in ± 16 minuten op ± 550 Watt gaar worden.

Laat ze op een schaal 3 minuten nagaren.

Laat het stoofvocht op vol vermogen iets inkoken en bind desgewenst bij met beurre manié of allesbinder.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Kambing Soerabaja

600 gr mager geitenvlees
3 sjalotten

3 teentjes knoflook
5 rode lomboks
3 schijfjes djahé
3 schijfjes laos
4 schijfjes kentjoer
2 schijfjes koenjit
3 eetlepels olie
een stukje trassi
1 eetlepel tamarinde
20 gr goela djawa
3 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel citroensap
5 djerook poeroet

Snijd het vlees in blokjes van $\pm 2\frac{1}{2} \times 2\frac{1}{2}$ cm.

Pel de sjalotten en de knoflook en maak ze met de lomboks, de djahé, de laos, de kentjoer en de koenjit in een keukenmachine fijn.

Doe de olie in een schaal en zet deze, onafgedekt, 1 minuut in de magnetron op ± 750 Watt.

Voeg de trassi en de fijngemaakte kruiden toe en zet de schaal, onafgedekt, 3 minuten in de magnetron op ± 750 Watt.

Schep het mengsel om.

Voeg de blokjes vlees toe, meng ze goed met de kruiden en zet de schaal, afgedekt, 6-8 minuten in de magnetron op ± 350 Watt.

Schep het mengsel eenmaal om.

Voeg vervolgens de asem, de goela djawa, de ketjap, het citroensap en de djerook poeroet toe, schep de massa goed om en zet de schaal, afgedekt, 8-10 minuten in de magnetron op ± 350 Watt.

Schep het mengsel tweemaal om.

Voeg, als het gerecht iets te droog is, wat extra ketjap en citroensap toe.

Verwijder voor het serveren de djerook poeroet.

Tomaat-eischotel met mortadella

3 sjalotjes
6 tomaten
1 groene paprika
1 rood pepertje
8 eieren
100 gr mortadella in reepjes
2 theelepels Provençaalse kruiden
peper, zout
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Snijd de sjalotjes in dunne partjes, de tomaten in plakken en de paprika in

repen.

Verwijder de zaadjes van het pepertje en hak het vruchtvlees fijn.

Schik de groenten in een magnetronschaal en verwarm de groenten, afgedekt, ± 8 minuten op 700 Watt.

Schep tussentijds enkele malen om.

Klop de eieren los, schep er de mortadella, de Provençaalse kruiden en wat peper en zout door en schenk dit mengsel over de groenten.

Verwarm de schotel, onafgedekt, 7 minuten op 400 Watt.

Schep het gerecht tussentijds tweemaal om.

Hamschotel met mangochutney

1 ui

1/2 groene en 1/2 rode paprika

25 gr boter

300 gr hamblokjes

2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker

2 theelepels kerriepoeder

4 eetlepels mangochutney

1 dl vers sinaasappelsap

200 gr verse of diepvriesdoperwten

Snipper de ui fijn en snijd de schoongemaakte en gewassen paprika's in dunne reepjes.

Smelt de boter in een glazen ovenvaste schaal van 1 1/2 liter inhoud, onafgedekt, in ± 1 minuut.

Doe de groenten bij de gesmolten boter en verwarm ze, afgedekt, 4-5 minuten op 100%.

Roer de hamblokjes, de basterdsuiker, het kerriepoeder, de mangochutney, het sinaasappelsap en de doperwten door de groenten en laat alles, afgedekt, in 12-14 minuten op 50% door en door warm worden.

Laat de hamschotel voor het serveren enkele minuten nagaren.

Lekker met rijst of met krielaardappeltjes.

Witte bonen met paprika, courgette en ham

(1 persoon)

1 kleine ui

1/2 rode paprika

1 kleine courgette

1 plak gekookte ham (100 gr)

25 gr boter

1 mespunt paprikapoeder
1 mespunt knoflookpoeder
1 theelepel tomatenpuree
2 eetlepels crème fraîche
200 gr gare witte bonen
zout, peper
3 eetlepels geraspte oude kaas

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika schoon, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Snijd de schoongemaakte courgette en de ham in kleine blokjes.

Smelt de boter in een grote ronde schaal, onafgedekt, in $\pm$ 30 seconden op 700 Watt.

Roer de gesnipperde ui en de stukjes paprika erdoor en verhit dit, afgedekt, 2-3 minuten op 700 Watt.

Roer het paprikapoeder, het knoflookpoeder, de tomatenpuree en de crème fraîche door het uimengsel en schep er de blokjes courgette, de blokjes ham en de witte bonen met wat van het vocht door.

Voeg naar smaak zout en peper toe en schep alles in een diep bord.

Laat het gerecht, afgedekt, in 3-4 minuten op 700 Watt warm en gaar worden en laat het daarna nog enkele minuten nagaren.

Bestrooi met de geraspte kaas.

Varkensstoofschotel met bier

(2 personen)

1 sjalotje
250 gr varkenslapjes
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel azijn
2 theelepels tomatenpuree
1 theelepel tijm
1 theelepel majoraan
zout, (versgemalen) peper
1 laurierblaadje
2 dl donker bier
1 dunne prei ($\pm$ 100 gr)
1 kleine winterwortel ($\pm$ 150 gr)
1 plakje ontbijtkoek

Pel en snipper het sjalotje.

Snijd het vlees in blokjes.

Doe de mosterd, de azijn, de tomatenpuree, de tijm, de majoraan, 1 theelepel

zout en peper in een glazen schaal en roer dit door elkaar.
Scheep het vlees en de sjalot erdoor voeg het laurierblaadje en het bier aan het vlees toe en laat het even staan.
Maak intussen de prei en de wortel schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Snijd de ontbijtkoek in stukjes.
Scheep de prei, wortel en ontbijtkoek door het vlees.
Dek de schaal met een glazen deksel of met magnetronfolie af en laat de stoofschotel in de magnetron in 20-25 minuten op 525/600 Watt gaar worden.
Scheep tussentijds regelmatig door.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Lekker met gekookte aardappelen en een gemengde salade.

Babi ketjap

400 gr hamlappen
1 ui
2 teentjes knoflook
2-3 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel sambal brandal
1 mespunt trassi
1 stengel sereh
1 stukje verse gemberwortel
2 eetlepels olie

Snijd het vlees in blokjes en fruit die in een wok met 2 eetlepels olie aan.
Draai alle overige ingrediënten met 2 dl water in een keukenmachine tot een boemboe en scheep die door het vlees.
Laat het vlees in de magnetron op vol vermogen 10 minuten garen.
De babi ketjap is het lekkerst als u de marinade voor het bereiden ± 4 uur laat intrekken.
Serveer het vlees met rijst en een frisse salade of zoetzure komkommer.

Babi panggang met rijst

500 gr hamlappen
250 gr rijst
Voor de marinade:
1 ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel olie

2 theelepels gemberpoeder
zout, peper

Voor de saus:

1 ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel maïzena
1 1/2 dl ananassap
1 klein blikje tomatenpuree
1 eetlepel sherry
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel gembersiroop
zout

En verder:

een magnetronschaal, 1 1/2 liter inhoud

Snijd de hamlappen in repen.

Pel de ui en de knoflook voor de marinade en snijd ze fijn.

Doe het vlees, de ui en de knoflook, de ketjap, het citroensap, de olie, het gemberpoeder en wat zout en peper in een schaal.

Leg een deksel op de schaal en laat de inhoud op een koele plaats minstens 1 uur staan.

Pel intussen de ui en de knoflook voor de saus en snijd ze fijn.

Roer de maïzena met 2 eetlepels water tot een glad papje.

Doe de olie in een litermaat en zet die 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.

Roer de ui en de knoflook door de hete olie en fruit ze daarna nog 3 minuten.

Roer het ananassap, de tomatenpuree, de sherry, de azijn en de gembersiroop met wat zout door de gefruite ui.

Zet de litermaat, afgedekt, in de magnetron en laat het mengsel 3 minuten op de hoogste stand in de magnetron staan.

Bind de saus met het maïzenapapje en laat het afgedekt staan.

Was de rijst in een zeef onder stromend water, doe hem met 1/2 liter water in een schaal van 2 liter, leg het deksel op de schaal en breng het water in de magnetron in ± 8 minuten aan de kook.

Schakel de magnetron daarna op 30% vermogen en kook de rijst in 18 minuten gaar.

Roer de rijst met een vork los en laat hem nog 5 minuten nagaren.

Schep de marinade na de marinerings tijd nog eens goed over het vlees.

Zet de schaal in de magnetron en verwarm het 14 minuten op het halve vermogen.

Roer alles halverwege de bereidingstijd goed door.

Schep de saus na de bereidingstijd door het vlees en zet de schaal, onafgedekt, nog 2 minuten in de magnetron op de hoogste stand (de saus moet door en door warm worden).

Serveer de babi panggang met de rijst.

Varkenshaas met peultjes

(2 personen)

1 varkenshaas á 250 gr
1/2 rode peper
100 gr peultjes
50 gr taugé
2 dl kokosmelk
2 theelepels rode currypasta (pot, toko)
1 eetlepel limoensap
1 eetlepel vissaus (fles, toko)
2 eetlepels fijngehakte munt

Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en leg ze in een schaal.

Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes.

Doe de peultjes met 1 eetlepel water in een andere schaal en verhit ze, afgedekt, ± 2 minuten op 750 Watt.

Voeg de rode peper en de taugé toe en verhit het, afgedekt, nog ± 1 minuut op 750 Watt.

Meng de kokosmelk met de currypasta, het limoensap en de vissaus in een kom en schenk dit over het vlees.

Laat het vlees, afgedekt, in ± 4 minuten op 400 Watt gaar worden.

Laat de groenten uitlekken en schep ze door het vlees.

Verhit het gerecht, afgedekt, nog ± 2 minuten op ± 400 Watt.

Schep het gerecht door en bestrooi het met de munt.

Lekker met gekookte transparante mie.

Varkensvlees met bleekselderij en blauwe kaas

(2-3 personen)

1 theelepel zout
1 theelepel paprikapoeder
1 afgestreken eetlepel maïzena
250 gr mager varkenspoelet
1/2 kleingesneden struik bleekselderij
1/4 spitskool in dunne reepjes
100 gr verbrokkelde blauwe kaas
1 vleestomaat, zonder vocht en zaad, in kleine stukjes
bieslook

Vermeng het zout met het zout en de maïzena en strooi dit rondom over het varkenspoelet.

Kook de bleekselderij en de kool samen, afgedekt, op ± 750 Watt in de magnetron in ± 5 minuten beetgaar.

Doe het vlees erbij, vermeng alles goed en verwarm het gerecht, afgedekt, op ± 350 Watt 4-5 minuten tot het vlees zijn kleur zo goed als heeft verloren.

Laat het daarna enkele minuten nagaren.

Voeg de verbrokkelde kaas en de tomaatstukjes toe en meng alles goed door elkaar.

Verwarm het gerecht, afgedekt, op ± 350 Watt 2 minuten tot de kaas is gesmolten en de tomaatstukjes warm zijn en meng nogmaals.

Bestrooi het tenslotte met fijngeknipte bieslook.

Varkensvlees met satésaus

(2-3 personen)

250 gr mager varkenspoelet

1 eetlepel maïsolie

1 uitgeperst teentje knoflook

2 eetlepels ketjap manis

1/2 eetlepel citroensap

1 theelepel ketoembar (= gemalen koriander)

zout, peper

2 eetlepels pasta voor pindasatésaus

enkele eetlepels heet water

Marineer het vlees 24 uur in een mengsel van de olie, de knoflook, de ketjap, het citroensap, de ketoembar, zout en peper.

Verwarm het vlees samen met de marinade, afgedekt, op ± 350 Watt 4-5 minuten in een magnetronschaal tot de kleur grijsbruin is geworden en laat het enkele minuten nagaren.

Meng dan de satépasta door het vlees tot een smeug geheel ontstaat en verwarm dit, afgedekt, zo nodig nog 1-2 minuten op ± 750 Watt.

Slap de massa met heet water tot sausdikte af.

Gevulde broodjes

1/2 pak witbroodmix

15 gr boter

1 1/2 dl lauw water

Voor de vulling:

1 ui

1 teentje knoflook

25 gr boter

1 eetlepel maïzena
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
150 gr gehakt
cayennepeper

Maak een deeg van het broodmix, de boter en het water en laat het rijzen.

Maak intussen de vulling.

Smelt de boter en roer er de gesnipperde ui en de knoflook door.

Roer er dan de maïzena, de ketjap en de basterdsuiker door, bak het gehakt hierin rul en voeg wat cayennepeper toe.

Verdeel het gerezen deeg in stukken en vorm van elk stuk een bolletje.

Druk de bolletjes zo plat mogelijk en schep het gehaktmengsel erop.

Vouw het deeg over de vulling en druk de randen stevig op elkaar.

Bekleed een groot plat bord met bakpapier en leg de gevulde broodjes met de naad naar beneden erop.

Verhit de gevulde broodjes in de magnetron 6-7 minuten op 700 Watt en laat de broodjes dan enkele minuten nagaren.

Serveer de broodjes warm.

Broodje bapao

1/2 pak witbroodmix
1 eetlepel boter
1 1/2 dl water
2 eetlepels gesnipperde peterselie
1 rode paprika
200 gr gare kip
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel sesamzaadjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 dl water

Kneed de broodmix, de boter, het water en de peterselie volgens de aanwijzingen op de verpakking tot een deeg en laat het deeg 30 minuten rijzen.

Meng de in stukjes gesneden paprika, de in stukjes gesneden gare kip, de sojasaus, de sesamzaadjes en de uitgeperste knoflook in een kom.

Maak 4 bolletjes van het deeg en druk ze plat.

Verdeel het mengsel erover en vouw ze weer tot bolletjes.

Laat ze, met de naad naar beneden, 30 minuten rijzen.

Leg de bolletjes in een diep bord en zet dat met 1 dl water in een magnetronschaal.

Leg het deksel op de schaal en stoom de broodjes op 600 Watt in ± 6 minuten gaar.

frikadel (perkedèl)

250 gr rundergehakt
1 gekookte aardappel
1 klein ei
2 eetlepels gesnipperde ui
1 gesnipperd teentje knoflook
peper, zout, nootmuskaat
olie
paneermeel

Maak de aardappel met een vork fijn, vermeng het kruim met het ei, de ui, de knoflook, het gehakt, peper, zout en nootmuskaat en vorm er met een dessertlepel kleine balletjes van.

Haal ze door het paneermeel.

Verwarm 4 eetlepels olie in een grote ovenvaste schaal, onafgedekt, 4 minuten op 100%.

Schep de gehaktballetjes door de olie en verwarm ze, onafgedekt, 9-12 minuten op 70%.

Gevuld gehakt

Voor het gehakt:

4 beschuiten
500 gr rundergehakt
2 eieren
1 eetlepel worcestershiresaus
1 theelepel zout
1 theelepel kerriepoeder
1/2 theelepel zwarte peper
1/2 theelepel paprikapoeder
enkele druppels rode pepersaus

Voor de vulling:

1 kleine zure appel
1 klein uitje
1 teentje knoflook
50 gr rozijnen
50 gr walnoten

Om te bestrijken:

2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel tomatenketchup

Verkruimel voor het gehakt de beschuiten, vermeng ze met de rest van de ingrediënten en kneed alles zeer goed door elkaar.

Schil voor de vulling de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel zeer klein.

Pel de ui en de knoflook, snipper de ui fijn en pers de knoflook uit.

Was de rozijnen en laat ze uitlekken.

Hak de walnoten grof.

Vermeng alle ingrediënten voor de vulling.

Doe de helft van het aangemaakte gehakt in een ringvorm van tenminste 1 liter inhoud, druk het gehakt aan en druk het iets tegen de randen op.

Verdeel de vulling over de laag gehakt, breng de rest van het gehakt daarover aan en druk het goed aan.

Roer de sojasaus met de tomatenketchup door elkaar en bestrijk het gehakt hiermee.

Verwarm het gevulde gehakt, onafgedekt, 5 minuten op 600 Watt en zet het dan 20-22 minuten op 300 Watt tot het gaar is.

Stort de gevulde gehaktring, vul het midden op met gekookte groenten (bijvoorbeeld worteltjes of bloemkoolroosjes) en serveer met gekookte rijst en een kerriesaus.

Chili con carne

2 eetlepels olie

600 gr varkensgehakt

50 gr gerookt spek

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode paprika

500 gr tomatencoulis

1 blikje rode bonen (± 250 gr)

zout, chilipoeder, komijnpoeder, cayennepeper

1/2 dl blond bier (tafelbier of pils)

Doe het vlees met de olie in een magnetronschaal, inhoud 2 liter en zet die driemaal 2 minuten op ± 600 Watt.

Maak het vlees telkens met een vork los.

Voeg er dan de spekblokjes, de gehakte ui, de paprika in blokjes, het bier, de specerijen en de tomatencoulis aan toe en meng alles goed door elkaar.

Kook de chili nu in etappes van tweemaal 6 minuten en meng om de 3 minuten.

Voeg er dan na deze 12 minuten de uitgelekte bonen aan toe en kook weer 6 minuten; roer weer na 3 minuten om.

Laat de chili 15 minuten nagaren.

Dit gerecht wordt vaak met tortilla's geserveerd.

Gehaktschotel met aubergine

500 gr rundergehakt
1 ui
1 teentje knoflook
1/2 pot spaghettisous (pikant)
1 pot 'aardappel anders' kruidenknoflook
750 gr gekookte aardappelen
2 aubergines
1 zakje Parmezaanse kaas
zout, peper
olie

Snijd de aubergines in plakken, leg ze op een bord en bestrijk ze met wat olie.
Zet ze, om zacht te worden, 4-5 minuten in de magnetron (op $\pm$ 700 Watt).
Fruit de kleingehakte ui en knoflook in 2 eetlepels olie bruin.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Roer er de spaghettisous door en laat 10 minuten pruttelen.
Leg 1/3 van de plakken aardappel onderin een ingevette ronde magnetronschaal en verdeel hier 2 eetlepels aardappel ovensaus over.
Scheep er 1/3 van het gehakt op, leg daarop de helft van de plakken aubergine, daarop weer aardappel, saus, gehakt, aubergine, gehakt en als bovenste laag aardappel.
Giet de rest van de ovensaus over de aardappelen en strooi er de Parmezaanse kaas over.
Zet de schaal 20-25 minuten bij 500 Watt in de magnetron.

Gehaktbrood

3 beschuiten
2 eieren
1 kg gehakt
1/2 ui
1 gesnipperde rode paprika
1 flinke eetlepel kleingesneden gruyère
paprikapoeder
paneermeel

Verkruimel de beschuiten en meng het kruim met de eieren.
Voeg dan het gehakt, de ui, de paprika en de gruyère toe.
Vorm in een schaal of vorm een (rond) brood van het gehakt en strooi er paneermeel en paprikapoeder over.

Zet het gehaktbrood, afgedekt, 10 minuten op vol vermogen en laat het dan, eveneens afgedekt, nog 5 minuten nagaren.

Oreganobroodjes

500 gr gehakt
1 gesnipperde ui
1/4 fijngesneden komkommer
1 ei
4 blokjes gruyère
50 gr gemalen gruyère
peper, zout
oregano

Meng alle ingrediënten, behalve de kaas, door elkaar en vorm er 4 kleine vleesbroodjes van.

Druk in het midden van elk broodje een stukje kaas en strooi er oregano over. Zet de broodjes, afgedekt, 10 minuten op vol vermogen, strooi er daarna de gemalen kaas over en zet ze, onafgedekt, nog 1 minuut terug in de magnetron.

Italiaanse gehaktrol

500 gr rundergehakt
1 ei
50 gr broodkruim
2 fijngehakte sjalotjes
50 gr rozijnen
1 theelepel oregano
50 gr geraspte Pardano-kaas
peper, zout
100 gr in lange plakken gesneden mager ontbijtspek

Vermeng alle ingrediënten, behalve het ontbijtspek, goed.

Schik de plakken ontbijtspek in een rechthoek op een groot stuk plasticfolie en verdeel daar het gehaktmengsel over.

Rol de rechthoek voorzichtig op, zonder het folie mee te rollen.

Verpak de gehaktrol in magnetronfolie en verwarm hem in een schaal 12-16 minuten op 600 Watt.

Laat de gehaktrol, voor u hem in plakken snijdt, 3 minuten rusten.

Lekker met schijfjes gebakken appel.

Gehaktballetjes

De basis:

450 gr gehakt (zie recept)

1/2 kopje paneermeel

1 ei

1/2 theelepel zout

1 eetlepel kruiden volgens recept

saus volgens recept

Meng het gehakt in een diep bord met het paneermeel, het ei, het zout en de kruiden volgens recept tot een gladde massa en maak er balletjes van.

Leg de helft van de balletjes kransgewijs langs de rand van een bord of quicheschaal, zonder dat ze elkaar raken en verwarm ze 2 minuten op 800 Watt.

Schenk de helft van de saus op het bord, dek het af en verwarm het 5 minuten op 800 Watt.

Schep de balletjes en de saus in een serveerschaal en laat ze afgedekt 5 minuten staan.

Bereid nu de volgende helft en schep alles dan door elkaar.

Italiaans:

400 gr kalfsgehakt

50 gr fijngehakt doorregen spek

Extra nodig door het gehakt:

1 theelepel salie

1 theelepel oregano

1 theelepel tijm

1 theelepel rozemarijn

Voor de saus:

1/2 liter gekruide tomatensaus uit fles, pot of pakje

Geef er geraspte oude kaas bij.

Zweeds:

225 gr rundergehakt

225 gr kalfsgehakt

Extra nodig door het gehakt:

1 fijngehakt klein rood uitje

1 eetlepel room

2 eetlepels versgeknipte peterselie

Voor de saus:

3 dl runderfond (pot), vermengd met 1 dl zure room en 4 eetlepels dille.

Geef er cranberrycompote bij.

Turks:

450 gr lamsgehakt

Extra nodig door het gehakt:

1 gesnipperd gebakken uitje

3 eetlepels pijnboompitjes

2 eetlepels verse majoraan

1 eetlepel paprikapoeder

1/2 theelepel cayennepeper

1 theelepel zout

Voor de saus:

4 dl Griekse yoghurt, vermengd met 5 eetlepels verse munt en 3 eetlepels olijfolie.

Geef er geraspte komkommer bij.

Gehaktballetjes met jachtsaus

400 gr pittig aangemaakt gehakt

30 gr boter

1 grote gesnipperde ui

1 zakje poeder voor jachtsaus

3/4 dl rode wijn

1 1/2 dl water

1/2 bekertje (= 1/16 liter) crème fraîche

desgewenst groene kruiden, bijvoorbeeld peterselie, kervel, lavas of bieslook

Draai van het gehakt balletjes ter grootte van een walnoot.

Smelt de boter in een magnetronschaal waarin de balletjes naast elkaar kunnen liggen, afgedekt, 1/2 minuut op ± 750 Watt.

Meng de uisnippers erdoor en laat die, afgedekt, op ± 750 Watt in 2 minuten halfgaar worden.

Voeg de balletjes toe, schep voorzichtig om en verwarm de inhoud van de schaal, afgedekt, 5 minuten op ± 500 Watt tot het gehakt grijs is geworden.

Maak het jachtsauspoeder aan met de wijn en het water, voeg dit aan de inhoud van de schaal toe en laat de saus, afgedekt, op ± 750 Watt in 3 minuten binden.

Doe de crème fraîche en de groene kruiden erbij en meng alles goed door elkaar.

Gehaktballetjes met courgette

(3 personen)

250 gr pittig aangemaakt gehakt

1 grote ongeschilde courgette in blokjes

1/2 pakje poeder voor ossenstaartsoep

1 1/4 dl water

1/8 bekertjes (= 1/16 liter) crème fraîche

Draai soepballetjes van het gehakt.

Laat de courgetteblokjes, afgedekt, op ± 750 Watt in een magnetronschaal in 3 minuten halfgaar worden.

Voeg de gehaktballetjes toe, meng alles voorzichtig door elkaar en verwarm de inhoud van de schaal, afgedekt, 4 minuten op ± 500 Watt tot het gehakt grijs is geworden.

Maak het soeppoeder aan met het water, voeg dit aan de inhoud van de schaal toe en laat het, afgedekt, op ± 750 Watt in 2-3 minuten binden.

Doe de crème fraîche er bij en meng alles.

Gehakt gevuld met ham en kaas

70 gr jong belegen Goudse kaas

4 niet te grote plakjes schouderham

300 gr gemengd gehakt

1 theelepel zout

1/2 theelepel peper

1 mespunt nootmuskaat

1 eetlepel ketjap manis

30 gr paneermeel

1 ei

2 eetlepels paneermeel

1 dessertlepel paprikapoeder

Snijd de kaas in 4 langwerpige reepjes en wikkel elk reepje in een plakje ham.

Maak het gehakt met het zout, de peper, de nootmuskaat, de ketjap manis, het paneermeel en het ei en verdeel het in 4 gelijke porties.

Duw telkens 1 portie tussen doorzichtig huishoudfolie plat tot een lapje van 10 x 10 cm.

Pak de ham-kaaspakketjes in het gehakt en vorm dit tot kroketjes.

Meng het paneermeel met het paprikapoeder, wentel de kroketjes door dit mengsel en leg ze op een schaal.

Zet de schaal in de magnetron en laat het gehakt, onafgedekt, op ± 500 Watt in 1 1/2-2 minuten per kroket gaar worden. Keer de kroketjes halverwege de bereidingstijd.

Het vlees is gaar als de rode kleur net is verdwenen.

Laat het gevulde gehakt, afgedekt met aluminiumfolie, 5-10 minuten nagaren.

Gehaktcurry met uien

500 gr uien
2 eetlepels braadboter
3 eetlepels pikante kerrie
500 gr half-om-halfgehakt
2 potjes (250 gr) Bulgaarse yoghurt
1 1/2 dl gevogeltefond
1 eetlepel citroensap
zout, (versgemalen) peper
1 eetlepel fijngesneden munt
50 gr grofgehakte ongezouten cashewnoten

Snijd de uien in halve ringen.

Smelt de braadboter in een magnetronschaal op half vermogen.

Schep de uien erdoor en laat ze bij vol vermogen in ± 3 minuten zacht worden.

Strooi de kerrie erover en laat die 1 minuut mee garen.

Maak het gehakt met een vork los en meng het door de uien.

Laat het gehakt bij vol vermogen ± 2 minuten garen, maak het verder los met een vork en laat nogmaals 1 minuut garen.

Roer de yoghurt los met de fond en het citroensap.

Roer de yoghurt door het gehakt en breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Laat op vol vermogen nog 2 minuten garen en in de uitgeschakelde magnetron 2 minuten nagaren.

Roer er voor het serveren de gehakte munt door en bestrooi met de cashewnoten.

Lekker met rijst.

Bebotok (Indonesische gehaktring)

Voor het gehakt:

1 stengel sereh (= citroengras)
500 gr rundergehakt
2 losgeklopte eieren
3 dl kokosmelk (blikje)
zout
3 blaadjes djeroek poeroet (= citroenblad)
1 limoen in plakjes
een stukje laos van circa 2 cm

Voor de boemboe:

15 pepertjes (rawits)
10 kemirienoten
1 rode ui

6 teentjes knoflook
2 theelepels trassi
2 eetlepels arachideolie

een glazen ringvorm

Snijd de steeltjes van de rawits en snijd de pepertjes in drieën.

Maal de kemirienoten in de keukenmachine fijn en houd ze apart.

Hak de ui, de knoflook, de trassi en de helft van de rawits in de keukenmachine heel fijn en voeg wat water toe tot de massa een dikke pasta vormt.

Verhit de olie in een wok en fruit de gemalen kemirienoten lichtbruin.

Roer de kruidenpasta erdoor en fruit $\pm$ 6 minuten.

Schep de boemboe uit de wok en laat afkoelen.

Pel het buitenste blad van de serehstengel.

Plet het dikke gedeelte van de sereh met de botte kant van een groot mes en snijd het in 3 stukken.

Doe het gehakt in een kom en maak het met een vork los.

Meng er de eieren, de kokosmelk en de boemboe door en breng op smaak met zout.

Roer er de sereh, de djeroek poeroet, de limoen en de laos door; het mengsel is vrij nat.

Schep het gehaktmengsel in een glazen ringvorm en laat de bebotok op vol vermogen in $\pm$ 13 minuten gaar worden.

Lekker met witte rijst, die is gekookt in water waaraan het restant van de kokosmelk (en een blaadje salam, = Indische laurier) is toegevoegd.

Tip: Tijdens het garen komt er vocht uit het gehakt. Het meeste zal verdampen, maar wat ervan overblijft is erg lekker als saus over de rijst.

Als alternatief voor de glazen ringvorm kunt u een glazen schaal gebruiken met een omgekeerd glas in het midden.

Paprikaringen met gehakt

(3 personen)

1 grote, dikke paprika (de kleur is niet belangrijk)

200-250 gr pittig aangemaakt gehakt

paprikapoeder of 3 plakjes kaas

Snijd van de paprika 3 zo groot mogelijke ringen, leg deze op een bord en vul ze met het gehakt.

Strijk het gehakt glad af en bestrooi het met paprikapoeder.

Zet het bord, afgedekt bijvoorbeeld met een lage afdekkap, $\pm$ 5 minuten op $\pm$ 750 Watt in de magnetron tot het gehakt en de paprika gaar zijn.

Laat het gerecht enkele minuten nagaren.

Beleg elke paprikaring tijdens het nagaren desgewenst met een plakje kaas.

Paprikapoeder kan dan achterwege blijven.

Konijn met zoetzure saus

1 klein konijn in stukken
3 gehakte sjalotten
1/2 liter witte wijn
80 gr boter
150 gr spekblokjes
2 laurierblaadjes
1 eetlepel sterke mosterd
25 gr poedersuiker
250 gr rozijnen
peper

Pel de sjalotten en hak ze fijn.

Doe de boter in een magnetronschaal van ± 2 liter inhoud en voeg er de sjalotten en de spekblokjes aan toe.

Leg de stukken konijn hierop en strooi er wat peper over.

Leg het deksel op de schaal en kook 5 minuten op 650 Watt.

Roer tussentijds tweemaal en draai het konijn om.

Meng de mosterd met de witte wijn en voeg de rozijnen, de laurierblaadjes en de suiker bij dit mengsel.

Giet alles over het konijn en kook, met het deksel op de schaal, 30 minuten op vol vermogen.

Vis, schelp- en schaaldieren

Vis lijkt voor de magnetron gemaakt! Zowel de structuur van de vis als de smaak blijven in de magnetron hetzelfde, omdat het bereidingsproces op stomen lijkt. En het is makkelijk. Als er alleen visfilet en kruiden worden gebruikt, rekent u voor 700 gr visfilet, moten of visrolletjes, afgedekt in een platte schaal, 7 minuten op 800 Watt. Laat de vis wel 2 minuten nagaren, voordat u deze serveert.

Gebruikt u een saus, dan hoeft u geen deksel te gebruiken. En de bereidingstijd wordt door de saus ook niet langer.

Pescador a la Veracruz

Besprenkel kabeljauwfilet met limoensap, bestrooi de vis met zout en zet hem 1 uur weg.

Vermeng voor de 'Veracruz'-saus 1 fijngehakte rode ui, 2 tenen knoflook, 3 tomaten, 1 jalapeñopeper (pot), 8 groene olijven, 2 eetlepels kappertjes, 1/2 theelepel zout, 2 eetlepels (olijf)olie, 1 laurierblad en 1 dl water en verwarm dit, afgedekt, 10 minuten op 800 Watt.

Schenk de saus over de vis en gaar de vis in 7 minuten op 800 Watt.

Laat de vis 2 minuten nagaren.

Vis in pittige broccoli-kokossaus

(2-3 personen)

1 ui

1 teentje knoflook

1/4 rood pepertje

300 gr panklare broccoli

1 eetlepel olie

1 kuipje Boemboe voor Ajam Smoor (Conimex)

2 dl kokosmelk

250 gr kabeljauwfilet

2 eetlepels fijngeknipt korianderblad

Snipper de ui en de knoflook.

Verwijder de zaadjes uit het pepertje en hak het vruchtvlees fijn.

Verdeel de broccoli in kleine roosjes.

Verhit de olie, onafgedekt, ± 30 seconden op 600 Watt.

Voeg de ui, de knoflook en het pepertje toe en verhit ze, onafgedekt, ± 2 minuten op 600 Watt.

Schep de broccoli erdoor en verwarm, afgedekt, 2 minuten op 600 Watt.

Klop intussen de inhoud van het kuipje boemboe en de kokosmelk door elkaar.

Schenk de saus bij de groente en leg de vis in de saus.

Laat de vis, afgedekt, in ± 6 minuten op 600 Watt gaar worden.

Schep tussentijds tweemaal om.

Garneer met het korianderblad.

Serveer er pandanrijst bij.

Aardappel-visragoût

300 gr kabeljauwfilet

naar smaak citroensap

300 gr aardappelen

1 lente-uitje

35 gr boter

35 gr bloem
2 dl visbouillon
2 dl melk
3 wortelen
1 eetlepel mosterd
diepvriesdille en zout naar smaak

Leg de kabeljauwfilets in een wijde ovenvaste schaal, besprenkel ze met citroensap en kook ze, afgedekt, op 100% in 3-5 minuten nèt gaar.

Boen intussen de aardappelen onder koud stromend water schoon, prik ze met een vork in en pof ze tussen een dubbele laag wit keukenpapier op 100% in 7-9 minuten gaar.

Laat de aardappelen, afgedekt, 5 minuten nagaren, schil ze en snijd ze in blokjes.

Maak de lente-ui schoon en snijd hem ragfijn.

Smelt de boter in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud op 100% in $\pm$ 2 minuten, voeg de lente-ui toe en fruit die, onafgedekt, op 100% in 1 minuut glazig.

Roer de bloem erdoor, schenk er de bouillon en de melk bij en laat alles, afgedekt, op 100% 6-8 minuten koken.

Schrap en rasp intussen de worteltjes.

Roer de bloem met een houten lepel van de rand en de bodem en roer het geheel met een garde glad.

Breng de saus op smaak met de mosterd.

Snijd de vis in blokjes en schep die met de aardappelen, de wortel, de mosterd en dille naar smaak door de saus.

Breng de ragoût met nog wat zout op smaak en garneer met een takje dille.

Warm de ragoût eventueel kort door.

Indiase curry met vis

(2 personen)

200 gr kabeljauwfilet
100 gr wortelreepjes (zakje)
100 gr gesneden bleekselderij (zakje)
2 dl volle yoghurt op kamertemperatuur
1 eetlepel garam masala (pot, Patak's)
2 theelepels maïzena
3 eetlepels fijngehakte koriander

Snijd de kabeljauwfilet in blokjes.

doe de wortel en de bleekselderij met 1 eetlepel water in een schaal en verhit ze, afgedekt, $\pm$ 3 minuten op 750 Watt.

Meng de yoghurt met de garam masala en de maïzena in een schaal en schep

de visblokjes erdoor.
Laat de vis, afgedekt, in $\pm$ 6 minuten op 750 Watt gaar worden.
Laat de groenten uitlekken en schep ze door de vis.
Verhit het gerecht, afgedekt, nog $\pm$ 2 minuten op 400 Watt.
Scheep het gerecht door en bestrooi het met de koriander.
Lekker met geelgroene mini-rijsttimbaaltjes.

Gamba's op een bedje van sojascheuten

20 rauwe gamba's
3 limoenen
1 cm gemberwortel
2 eetlepels rijstwijjn (of droge sherry)
Versgemalen peper
350 gr sojascheuten
boter
sesamolie (of arachideolie)
korianderpoeder
8 blaadjes oostindische kers (of koriander)
sambal of sojasaus

Pel de gamba's, maar laat de staartvin eraan en schik ze naast elkaar in een schaal.

Pers 2 limoenen uit.

Schil en snipper de gember.

Meng de rijstwijjn met 2 eetlepels limoensap, de gember en gemalen peper.

Overgiet de gamba's met deze saus en dek ze af met magnetronfolie.

Maak de sojascheuten schoon.

Doe een klontje boter en een scheutje sesamolie in een ondiepe schaal, leg de sojascheuten hierop, besprenkel ze met de rest van het limoensap en bestrooi met een snufje korianderpoeder.

Zet de schaal, afgedekt, $\pm$ 8 minuten in de magnetron op vol vermogen, of tot ze beetgaar zijn.

Verwarm intussen een traditionele oven matig voor en houd de sojascheuten hierin warm.

Laat de gamba's, afgedekt, op de sudderstand (650 Watt) in 10 minuten gaar worden.

Verwarm de borden voor.

Snijd de andere limoen in 4 partjes.

Verdeel de sojascheuten over de warme borden, schik op elk bord 5 gamba's en garneer met de groene blaadjes en een partje limoen.

Geef de sambal en/of sojasaus er apart bij.

Forelfilet met basilicumsaus

4 dikke forelfilets
4 eetlepels vers basilicum in reepjes
zout, peper
1 eetlepel citroensap
1 dl witte wijn
1 pakje Roomfris
wat blaadjes vers basilicum

Verwarm de forelfilets in een ondiepe schaal ± 5 minuten op 700 Watt.

Draai ze om en verwarm ze nogmaals 4 minuten op 700 Watt.

Neem ze uit de schaal en houd ze warm.

Voeg de reepjes basilicum, zout, peper, het citroensap, de witte wijn en de Roomfris aan het kookvocht toe en laat dit mengsel, onafgedekt, op 700 Watt ± 3 minuten inkoken.

Verdeel de filets over 4 borden, schenk de saus erover en garneer met vers basilicum.

Lekker met dikke frites en courgettes.

Forel met mosterdsaus

(2 personen)

boter
2 schoongemaakte forellen van 250 gr
1 sjalot
1 dl droge witte wijn
10 gr bloem
1 dl visbouillon
1 eidooier
1/2 dl room
1 koffielepel mosterd
2 schijfjes citroen
2 takjes dille
peper, zout

Was de forellen en dep ze droog.

Snipper de sjalot fijn.

Smelt enkele klontjes boter 1 1/2 minuut op de sudderstand (650 Watt), in een rechthoekige schaal, afgedekt met een velletje keukenpapier om spatten te voorkomen.

Wentel de forellen door de gesmolten boter, strooi er de sjalotsnippers over en Schenk de witte wijn erover.

Dek af met magnetronfolie en zet de schaal 6-7 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Haal de forellen uit de schaal en verwijder het vel voorzichtig.
Zeef het vocht, leg de forellen terug in de schaal en houd ze afgedekt warm in een matige oven, terwijl u de saus maakt.
Smelt 10 gr boter in een diepe schaal 45 seconden op de sudderstand.
Roer de bloem erdoor en zet de schaal, onafgedekt, 15 seconden terug in de magnetron op dezelfde stand.
Roer er het gezeefde vocht en de visbouillon door en breng de saus op de hoogste stand 3 minuten aan de kook.
Roer tussentijds tweemaal.
Klop de eidooiers los met de room en de mosterd en roer er 1 eetlepel van de saus door.
Voeg dit mengsel al roerend bij de saus, breng op smaak met peper en zout en zet de saus nog 1 minuut terug op de sudderstand.
Leg de forellen op de warme borden en overgiet ze gedeeltelijk met de saus.
Garneer elk bord met een schijfje citroen, een takje dille en eventueel een toefje tuinkers.
Geef er aardappelpuree of in de schil gekookte aardappelen bij.

Forel met dragonsaus

(2 personen)

2 forellen

2 eetlepels verse dragon in reepjes

zout, peper

1 eetlepel dragonazijn

1/2 dl witte wijn

3/4 dl slagroom

Verwarm de forellen in een ondiepe schaal, afgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt.
Draai ze om, dek ze af, verwarm ze nogmaals 2-3 minuten op ± 750 Watt en houd ze daarna op een schaal warm.

Voeg de dragon, zout, peper, de dragonazijn, de witte wijn en de slagroom aan het kookvocht toe en laat de saus, onder Tussentijds roeren, 3-4 minuten op ± 750 Watt indikken.

Fileer de forellen intussen en leg de filets op de borden.

Garneer de vis met de saus en verse dragon.

Lekker met gekookte aardappelen.

Zalmforel met gorgonzola

(2 personen)

4 stengels bleekselderij

150 gr sugar snaps of peultjes
200 gr prei
2 zalmforelfilets
1 eetlepel mosterd
peper, zout
30 gr boter
150 gr gorgonzola
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Snijd de bleekselderij in plakjes, haal de sugar snaps af en snijd de prei in ringen.

Wrijf de zalmforelfilets in met de mosterd en bestrooi ze met peper en zout.

Smelt de boter, onafgedekt, in $\pm$ 1 minuut op 700 Watt.

Leg de zalmforelfilets in de schaal en schik de groenten eromheen.

Bestrooi de groenten met wat peper en zout en laat de zalmforelfilets en de groenten, afgedekt, in $\pm$ 12 minuten op 400 Watt gaar worden.

Verdeel 2 minuten voor het einde van de bereidingstijd de verkruimelde gorgonzola over de vis.

Bestrooi het geheel met peterselie.

Gevulde visrolletjes

8 verse visfilets (tong, griet of schol)
citroensap

Voor de vulling:

100 gr krabsticks

100 gr garnalen

1 eetlepel crème fraîche

1 eidooier

zout, versgemalen zwarte peper

Voor de saus:

2 dl visbouillon (van tablet) of 2 dl witte wijn

1 eetlepel maïzena

3 eetlepels slagroom

2 eetlepels fijngehakte bieslook

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Voor de garnering:

50 gr garnalen

plakjes citroen

Snijd voor de vulling de krabsticks klein, maak ze los en vermeng ze met de garnalen, de crème fraîche, de eidooier en naar smaak zout en peper.

Leg de visfilets op een plat oppervlak en verdeel de vulling erover.

Strijk de vulling goed glad en rol de visfilets op, beginnend bij de smalle kant.
Zet de visrolletjes met een cocktailprikker vast, leg ze met de naad naar beneden in een ondiepe ovenvaste schaal en besprenkel ze met citroensap.
Zet de vis afgedekt in de koelkast, terwijl u de saus maakt.
Doe hiervoor de bouillon of de wijn in een glazen litermaat.
Roer de maïzena met de slagroom tot een glad papje en voeg dit met de kruiden aan het vocht toe.
Breng de saus, afgedekt, in 3-4 minuten op 100% aan de kook en roer halverwege en na afloop met een garde goed door.
Laat de saus afgedekt op het aanrecht staan.
Zet de visrolletjes in de magnetron en verwarm ze, afgedekt, 7-9 minuten op 100%.
Warm de saus op 100% nog even door en schenk de warme saus over de warme vis.
Bestrooi de visrolletjes met de garnalen en garneer met plakjes citroen.

Scholrolletjes

500 gr boswortelen
1/4 liter water
1 eetlepel suiker
boter
peterselie
300 gr eierlintmacaroni
per persoon 2 mooie scholfiletjes, liefst ontveld
citroensap
voor elke filet 1 plakje gerookte zalmforel (koelvitrine supermarkt)
cocktailprikkers
1 pakje mierikswortelroomkaas (100 gr)
1 1/2 dl droge witte wijn
1 ei
dillegroen (vers of diepvries)

Schrap de wortelen en kook ze 15 minuten in het water met de suiker.
Giet ze af en schud ze met een klontje boter en wat peterselie om.
Kook water voor de macaroni en kook de pasta 8-10 minuten.
Bedruppel de scholfiletjes met citroensap en bestrooi ze met dillegroen. Leg op elk filetje een plakje gerookte zalmforel en rol ze op.
Steek ze met een cocktailprikker vast en leg ze in een magnetronschaal. Klop de mierikswortelroomkaas los met de witte wijn en het ei en lepel dit over de visrolletjes.
Laat ze, Afgedekt, bij 600 Watt in de magnetron in 8-10 minuten gaar worden.
Roer nog wat dille door het visvocht en geef dit als saus bij de macaroni.

Scholrolletjes met ham en spinazie

6 scholfilets
50 gr verse spinazie
6 plakjes ham
2 eetlepels mosterd
1 dl sinaasappelsap
1 bekertje crème fraîche
2 eetlepels maïzena

Snijd de scholfilets en de plakjes ham in 2 helften.

Leg de filets met de huid naar boven op een plank en besmeer ze dun met mosterd.

Leg de ham en wat blaadjes spinazie op de vis en rol ze op.

Leg ze op hun kant tegen elkaar in een ronde magnetronschaal en giet het sinaasappelsap erover.

Dek af met magnetronfolie en gaar de vis op 500-600 Watt in 8-9 minuten.

Giet het kookvocht voorzichtig af en zet de scholfiletrolletjes afgedekt weg.

Roer de maïzena en de crème fraîche door het pocheervocht en bind het tot een gladde saus.

Serveer met aardappelpuree en spinazie.

Scholfilet op een bedje van wintergroenten

500 gr aardappelen
2 winterwortelen
een stukje koolraap van 400 gr
1 teen knoflook
1 bakje champignons
zout, peper
(diepvries)bieslook
1/8 liter halfvolle koffieroom
4 scholfilets van 125 gr
1 vleestomaat
boter of margarine
1 citroen

Snijd de aardappelen in plakken, schrap de winterwortelen, snijd ze in dunne halve plakken en kook ze met de koolraapreepjes 15 minuten voor.

Schep de aardappelen, winterwortelen en koolraapreepjes met de in plakjes gesneden champignons in een met knoflook ingewreven en dik ingevette ovenschaal.

Verdeel er zout en peper, 2 eetlepels bieslook en de koffieroom over.
Wrijf de scholfilets in met zout en peper, bestrooi ze met bieslook en leg ze op de groenten.
Leg op elke filet een schijf tomaat en een klontje boter, dek af met folie en zet de schaal, afgedekt met magnetronfolie, 6 minuten op 600 Watt in de magnetron.

Keizersbaarsfilet met tomatensaus

Keizersbaars is een diepzeevis, die qua stevigheid en smaak vergelijkbaar is met zeeduivel.

2 sjalotjes
1 teentje knoflook
6 tomaten
boter
1 theelepel bloem
1 eetlepel tomatenpuree
1 1/2 dl visbouillon
2 laurierblaadjes
250 gr zilvervliesrijst
4 takjes verse koriander
2 eetlepels zure room
4 keizersbaarsfilets á 180 gr
een scheutje citroensap
peper, zout

Pel de sjalotten en het teentje knoflook en snipper beide fijn.

Snijd de tomaten kruiselings in, zet ze op een velletje keukenpapier 6 minuten in de magnetron op de ontdooistand ($\pm 30\%$) en pel ze.

Snijd 4 tomaten in stukken en houd er 2 apart voor de afwerking van de saus.

Verhit 1 eetlepel boter in een diepe schaal, afgedekt met keukenpapier, 1 minuut op de hoogste stand.

Voeg er de sjalot- en knoflooksnippers aan toe en zet de schaal, opnieuw afgedekt met keukenpapier, 3 minuten op de hoogste stand.

Roer er de bloem en de tomatenpuree door.

Voeg de stukken tomaat, de bouillon, wat versgemalen peper en de laurier toe en breng het geheel, afgedekt met een deksel of bord, 8-9 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Zet de saus opzij.

Kook de rijst met 5 dl water en een klontje boter 3 minuten op de hoogste stand en laat hem vervolgens 20-25 minuten op de sudderstand (650 Watt) zachtjes gaar koken.

Houd de rijst daarna in de gewone oven warm.

Druk intussen de saus door een zeef.

Ontpit de overige tomaten en snijd ze in reepjes.
Was de koriander en houd enkele blaadjes apart voor de afwerking.
Hak de rest van de koriander fijn en voeg dit bij de saus.
Roer er de zure room door en voeg de tomaatreepjes toe.
Leg de vis in een platte ovenschaal op enkele klontjes boter en besprenkel met citroensap.
Dek de schaal af met magnetronfolie en laat de vis in ± 10 minuten op de hoogste stand gaar worden.
Zet hem bij de rijst in de oven, terwijl u de saus, onder af en toe roeren, nog ± 4 minuten laat koken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verdeel de vis over 4 warme borden en schep de saus erover.
Garneer met een korianderblaadje en serveer met de rijst.

Hartige visschotel met tutti frutti en noten

200 gr tutti frutti
1 courgette of komkommer in plakjes
1 gele en 1 oranje paprika in snippers
15 gr boter
4 lente-uitjes of sjalotjes
400 gr ongepaneerde kabeljauw- of koolvisfilet
2 1/2 dl kerriesaus
1 dl Room Culinair of garderoom
4 eetlepels cashewnoten

Spoel de gedroogde tutti frutti in lauwwarm water.
Vul per 100 gr een glazen litermaat of kom met ± 2 dl zoete witte wijn of appelsap of kruidenthee zonder looizuur of water met een scheutje likeur. Voeg de tutti frutti, 1 theelepel citroensap, 1 kaneelstokje en 1 zakje vanillesuiker of honing toe en dek dit af.
Zet de litermaat in de magnetron op vol vermogen en breng het in ± 5 minuten aan de kook.
Laat de tutti frutti een uur, losjes afgedekt met bijvoorbeeld folie, staan.
Bind het vocht eventueel bij met aangelengd aardappelmeel en voeg naar smaak suiker of honing toe.
Vul een magnetronschaal met de groenten en 1/2 dl water en zet de afgedekte schaal ± 5 minuten op 750 Watt in de magnetron.
Laat de groenten dan in een vergiet uitlekken.
Verwarm de boter in een pan en roerbak de gehakte uien hierin.
Bedek de bodem van de magnetronschaal met de tutti frutti en verdeel de vis hier in blokjes over.
Bedek met de uien en de groenten.
Verwarm de kerriesaus al roerend met de room in een glazen litermaat in de

magnetron en voeg dit aan de schaal toe.

Bedek het geheel met plasticfolie en zet de schaal 6 minuten in de magnetron op 750 Watt.

Geef het gerecht dan 1 minuut rust en verwarm het daarna 6 minuten op 500 Watt.

Voeg op het laatst de noten toe.

Geef er gebakken rijst en een salade met banaan, ananas en rozijnen bij.

Inktvis gevuld met tuinkruiden

75 gr broodkruim

3 eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden naar keuze

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

zout, peper

1 losgeklopt ei

1 middelgrote schoongemaakte inktvis van 250 gr (bewaar de tentakels)

250 gr gepelde en kleingesneden tomaten

3 kleingehakte ansjovisfilets

11/2 dl droge witte wijn

11/2 dl vis- of groentebouillon

takjes tuinkruiden voor de garnering

Meng voor de vulling het broodkruim, de tuinkruiden, de kaas en zout en peper in een kom.

Voeg het losgeklopte ei toe om het mengsel te binden en vul de inktvis met dit mengsel.

Naai de inktvis met naald en draad voorzichtig dicht.

Doe de tomaten, de ansjovis, de wijn, de bouillon en zout en peper in een grote schaal, leg de gevulde inktvis hierin en voeg de in stukjes gesneden tentakels toe.

Zet de schaal, afgedekt, 10-12 minuten op de halfhoge stand in de magnetron tot de inktvis zacht is.

Neem de inktvis uit de saus.

Schakel de magnetron 8-10 minuten in op de hoogste stand tot de saus tot de helft is gereduceerd.

Leg de inktvis terug in de saus en schakel de magnetron 2-3 minuten in op de hoogste stand tot de inktvis warm is.

Verdeel de saus over 4 borden.

Trek het draadje uit de inktvis en snijd hem in plakken.

Verdeel de plakken inktvis en de tentakels over de borden, garneer met een tuinkruidentakje naar keuze en serveer de vis direct.

Kokkel-preitaartjes

(4 stuks)

100 gr volkorenbloem
1 theelepel mosterdpoeder
1 theelepel paprikapoeder
zout, peper
75 gr boter
500 gr prei
3 eetlepels zure room of Bulgaarse yoghurt
3 dl gekookte kokkels, uit de schelp
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Meng de bloem, het mosterdpoeder, het paprikapoeder en een snufje zout in een schaal en wrijf met de vinger 50 gr van de boter door de bloem tot een kruimeldeeg.

Voeg 3-4 eetlepels water toe en roer het met behulp van een breed mes tot een glad deeg.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak dun uit.

Verdeel de deeglap in vieren en bekleed hier 4 ronde glazen vormpjes van 10 cm mee en zet ze afgedekt in de koelkast tot de vulling klaar is.

Smelt de rest van de boter in een grote schaal in 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.

Snijd de preien fijn, was ze, laat ze uitlekken en schep ze door de boter.

Dek af en schakel de magnetron 8-10 minuten in op de hoogste stand tot de prei zacht is.

Roer de zure room of de yoghurt, de kokkels en de helft van de geraspte kaas door de prei en breng de vulling op smaak met peper en zout.

Prik de deegbakjes met een vork rondom in en zet ze 2 1/2-3 minuten in de magnetron op de hoogste stand tot ze stevig aanvoelen.

Haal ze voorzichtig uit de vormpjes en leg ze op 4 borden.

Verwarm de preivulling 2 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Verdeel de vulling over de taartbodems, strooi er de rest van de geraspte kaas over en serveer ze direct.

Garnalen met peultjes en maïskolfjes

700 gr grote rauwe garnalen, bijvoorbeeld gamba's
3 eetlepels olie
1 knoflookteen uit de knijper
1 cm geschild en zeer fijn gehakte of geraspte gemberwortel
4-5 eetlepels kippen- of visbouillon
4 eetlepels lichte sojasaus
4 eetlepels rijstwijn of droge sherry

2 eetlepels maïzena
50 gr peultjes, afgehaald
100 gr baby-maïskolfjes
zout

Zet eerst de peultjes even in ijswater, dan blijven ze knapperig en mooi van kleur.

Pel de garnalen voorzichtig en verwijder de zwarte darmen.

Halveer de maïskolfjes in de lengte.

Verhit een bruineerschaal 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Schenk er de olie in en doe er direct de garnalen, knoflook en gember bij.

Bak dit 1-2 minuten op de hoogste stand en schep regelmatig om.

Vermeng de bouillon met de sojasaus, de rijstwijn of sherry en de maïzena.

Schep de garnalen uit de schaal en doe er de goed uitgelekte peultjes en de maïskolfjes in.

Schenk de aangemaakte bouillon erbij en zet de schaal terug in de magnetron.

Kook op half vermogen 3-4 minuten, maar roer regelmatig.

Doe, als de groenten gaar genoeg zijn en de saus is gebonden, de garnalen terug in de schaal, schep om, maar zet de schaal niet meer in de magnetron terug.

Serveer het gerecht direct.

Krabballetjes met gembersaus

Voor de balletjes:

500 gr krabvlees, uit blik of uit de diepvries (ontdooit)

2-3 eieren

1 mespunt zout

versgemalen witte peper

1 eetlepel rijstwijn of droge sherry

1 eetlepel maïzena

1/2 zeer fijn gehakte groene paprika, zaad verwijderd

1/2 zeer fijn gehakte rode paprika, zaad verwijderd

1 in reepjes gesneden rood pepertje, zaad verwijderd

25 gr zeer fijn gehakte magere ham

2 schoongemaakte voorjaarsuitjes, alleen het wit gehakt

2 zeer fijn gehakte bolletjes ingelegde gember

Voor de saus:

3 dl hete kippenbouillon

2 eetlepels lichte sojasaus

1 eetlepel gembernat

versgemalen witte peper

1 theelepel sesamolie

2 eetlepels maïzena

Splits de eieren.

Vermeng alle ingrediënten voor de balletjes en gebruik eerst 3 dooiers en het wit van 2 eieren. Is het te droog om er stevige balletjes van te maken, voeg dan pas een deel, of het hele derde wit toe.

Maak de balletjes niet groter dan 3 cm doorsnee.

Leg de balletjes naast elkaar in een platte schaal en schenk er de bouillon bij.

Dek de schaal af en verwarm het gerecht in de magnetron 2-3 minuten op de hoogste stand.

Neem de balletjes met een schuimspaan uit het vocht en houd ze warm.

Vermeng de bouillon met de rest van de ingrediënten voor de saus en zet het in een hoge kom in de magnetron.

Laat op de hoogste stand 2-3 minuten koken, maar roer regelmatig.

Als de saus mooi gebonden is, is ze klaar.

Schenk de saus over de krabballetjes en serveer ze direct.

Sint-Jakobsschelpen in pepersaus

450 gr schoongemaakte sint-Jakobsschelpen

a/2 fijngehakt teentje knoflook

3 eetlepels rijstwijn

3 eetlepels sojasaus

1 eetlepel maïzena, opgelost in 6 eetlepel bouillon

4 eetlepels zoete chilisaus

een klein stukje geschilde en fijngehakte gember

1 dingesneden groene paprika

4 grofgesneden bosuitjes

1 mespunt suiker

zout, peper

Snijd de schelpdieren in twee helften en leg ze in een ovenschaal.

Voeg de knoflook, de wijn, de sojasaus, de suiker, zout en peper toe en dek de schotel af.

Laat dit 10 minuten op medium in de magnetron garen.

Haal de schelpen eruit en houd ze warm.

Voeg de maïzena en de bouillon toe, voeg nu ook de chilisaus en de gember toe en kook dit enkele minuten tot de saus bindt.

Voeg dan de schelpen, de paprika en de uien toe en laat alles op de hoge magnetronstand 1-2 minuten nagaren.

Serveer met rijst.

Mosselen

1 kg mosselen
1 eetlepel olie
1 ui
1 stengel bleekselderij
1/8 liter witte wijn
1 eetlepel room
1 eetlepel peterselie
kruiden naar smaak

Snipper alle groenten en zet ze samen met de olie, afgedekt, 3 minuten in de magnetron op ± 500 Watt.

Voeg er de mosselen en de wijn aan toe en zet dit, afgedekt, 6 minuten op de hoogste stand.

Schud de mosselen na de helft van de kooktijd een keer om.

Neem wat vocht van de mosselen, voeg daar de room en de peterselie bij en giet het terug over de mosselen.

Sint-Jakobsmosselen in pepersaus

400-450 gr schoongemaakte Sint-Jakobsmosselen, zonder schelp
3 eetlepels rijstwijn of droge witte wijn
3 eetlepels zoete ketjap
zout, versgemalen witte peper
1 eetlepel maïzena
1 dl kippenbouillon
4 eetlepels zoete chilisaus
1 zeer fijn gehakt bolletje ingelegde gember
1/2 rood pepertje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
1/2 groene paprika, van zaad ontdaan en in dunne reepjes gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in repen van 3-4 cm gesneden

Snijd de Sint-Jakobsmosselen horizontaal eenmaal door.

Vermeng de rijstwijn of witte wijn in een schaal met de zoete ketjap, zout en wat witte peper.

Leg de mosselen erin, zet de schaal, afgedekt, in de magnetron en laat de mosselen op half vermogen 5 minuten stoven.

Neem de mosselen met een schuimspaan uit het vocht en houd ze warm.

Vermeng de maïzena en de bouillon en schenk het samen met de chilisaus bij het vocht in de schaal.

Doe er de gehakte gember, het pepertje en de paprika bij en schep alles goed om.

Zet de schaal in de magnetron en laat het gerecht op de hoogste stand 2-3 minuten koken.

Roer regelmatig, zodat de saus goed kan binden.

Voeg de Sint-Jakobsmosselen en de reepjes lente-ui aan de saus toe, verwarm alles, afgedekt, nog 1/2-1 minuut en serveer direct.

Tip: Sint-Jakobsmosselen zijn snel gaar. Kook ze niet te lang, want dan worden ze taai.

Viscurry

(2 personen)

400 gr kabeljauwfilet

1 eetlepel citroensap

2 uien

100 gr crème fraîche

2 eidooiers

zout, peper, kerriepoeder

1 grote banaan

100 gr diepvriesdoperwtjes

peterselie

Was de vis onder de koude kraan, dep hem met keukenpapier droog en besprenkel met citroensap.

Snijd de uien in ringen en verwarm ze samen met de kabeljauw in een ingevette glazen schaal, afgedekt, 4 minuten op 50% (400 Watt).

Roer de crème fraîche met de eidooiers los en breng op smaak met zout, peper en kerriepoeder.

Snijd de banaan in plakjes.

Verdeel de banaan, de doperwtjes en de saus over de vis en laat de viscurry op 50% en afgedekt in 5 minuten gaar worden.

Bestrooi de visschotel voor het serveren met gehakte peterselie.

Visterrine met zalm

400 gr kabeljauwfilet

200 gr gefileerde zalm

2 eieren

2 gehakte sjalotjes

2 eetlepels witte wijn

2 eetlepels crème fraîche

2 theelepels Dijon-mosterd

zout, peper

fijngehakte peterselie

fijngehakte dille

Pureer de kabeljauwfilet met de eieren, de room, de mosterd, zout en peper in een keukenmachine tot een glad mengsel.

Stoof de uitjes 5 minuten in de wijn en schep ze met de peterselie en de dille door het vismengsel.

Schep de helft van het mengsel in een met magnetronfolie beklede glazen pâtévorm (het folie moet 5 cm over de rand hangen).

Leg de in repen gesneden zalm erop, dek af met de rest van het vismengsel en vouw het folie erover.

Druk de inhoud goed aan en laat de terrine in 15-17 minuten op 350 Watt gaar worden.

Laat de terrine in de vorm afkoelen.

Visterrine met scampi's

(6 personen)

12 rauwe scampi's

boter

15 gr ongezouten cashewnoten

175 gr doradefilet

2 eieren

2 dl room

175 gr zalmfilet

1 citroen

1 bakje tuinkers

4 eetlepels zure room

1 koffielepel geraspte mierikswortel

paprikapoeder, peper, zout

Pel de scampi's en bak ze even in een klontje boter.

Breng ze op smaak met paprikapoeder, peper en zout en laat ze afkoelen.

Hak de cashewnoten in stukjes.

Maak de doradefilet samen met 1 ei fijn.

Spatel er vervolgens 1 dl room door en breng de mousse op smaak met peper en zout.

Maak de zalmfilet samen met het overgebleven ei fijn.

Spatel er de rest van de room door en breng eveneens op smaak met peper en zout.

Smeer een terrine van $\pm 16 \times \pm 9$ cm in met boter en schep er de helft van de dorademousse in.

Schik er 6 scampi's op en bestrooi met de helft van de cashewnoten.

Schep er vervolgens de zalmmousse op en schik er de overige scampi's en noten op.

Eindig met een laagje witte dorademousse.

Dek de terrine af met magnetronfolie en zet hem in de magnetron, eerst ± 5

minuten op vol vermogen en vervolgens ± 7 minuten op half vermogen.

Laat de terrine tenslotte nog ± 5 minuten staan.

Haal hem uit de magnetron, stort de mousse op een bord en laat hem volledig afkoelen.

Was de citroen en snijd er 6 dunne schijfjes af. Bewaar deze voor het garnituur.

Was de tuinkers en laat uitlekken.

Roer de zure room met enkele druppels citroensap en de mierikswortel los en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de vismousse in 6 schijfjes en leg die op 6 borden.

Schep op elk bord een lepeltje room en werk verder af met een schijfje citroen en wat tuinkers.

Zalmmoten met pesto en noten

4 zalmmoten van ± 200 gr

4 theelepels pesto

2 eetlepels gehakte walnoten

15 gr boter

peper

gekartelde citroenschijfjes

1/2 dl water

Bestrijk één kant van de zalm met een mengsel van de pesto en de noten.

Vet een magnetronschaal in met de boter en voeg 1/2 dl water toe.

Leg de zalm hierin en dek de schaal met plasticfolie af.

Zet de schaal ± 6 minuten in de magnetron op 500 Watt.

Neem de schaal eruit en laat hem 1 minuut staan.

Neem het folie er voorzichtig af en bestrooi de vis royaal met grofgemalen peper.

Garneer met de citroen.

Lekker met gepofte aardappelen en verse peultjes, die met geraspte kokos zijn bestrooid.

Zalmfilet met roomkaas en basilicum

1 citroen

4 takjes vers basilicum

4 gedroogde tomaatjes op olie

4 verse zalmfilets van ± 150 gr

100 gr verse roomkaas

2 eetlepels gesmolten boter

zout, versgemalen peper

Boen de citroen schoon en rasp er 2 theelepels gele schil dun af.
Hak het basilicum en de gedroogde tomaatjes fijn.
Meng de geraspte citroenschil met het basilicum en de gedroogde tomaatjes in een kom door elkaar.
Snijd de zalmfilets overlans doormidden en leg de onderste helften naast elkaar in een lage ovenschaal.
Strooi er zout en peper over, bestrijk ze met de roomkaas en verdeel er 3/4 van het basilicummengsel over.
Leg de andere zalmstukken erop en strijk er de rest van het basilicummengsel over uit.
Sprenkel er vervolgens de boter over en dek de schaal af met magnetronfolie.
Verwarm de zalmfilets in 10-12 minuten op 525-600 Watt.
Keer de schaal 2-3 keer een kwart slag.
Lekker met aardappelpuree of pasta en een frisse tomatensalade.

Variatietips:

- In plaats van zalm kunt u ook kabeljauw- of roodbaarsfilet gebruiken.
- Roomkaas met kruiden, verse geitenkaas of verse roomkaas met mierikswortel zijn goede variaties op de verse roomkaas.

Zalmfilet met kruidenroomkaas

4 stukken zalmfilet á 150 gr
200 gr peultjes
2 eetlepels olijfolie
200 gr geraspte jonge worteltjes
375 gr voorgekookte mini-krieltjes
4 eetlepels witte wijn
125 gr verse kruidenroomkaas
zout, peper

Spoel de zalmfilets onder de koude kraan af, dep ze droog en kruid ze naar smaak met zout en peper.
Leg de zalmfilets in het midden van een grote magnetronschaal.
Haal de peultjes af en snijd de worteltjes in dunne plakjes.
Leg de worteltjes, de peultjes en de mini-krieltjes rondom de zalmfilets en besprenkel ze met de olijfolie en de wijn.
Dek de schaal af en zet de zalmschotel 12 minuten in de magnetron op 400 Watt.
Verdeel de roomkaas over de zalmschotel en zet de schotel, afgedekt, nog 5 minuten in de magnetron.

Gevulde venkelbladeren met vismousse

1 venkelknol

Voor de mousse:

1 worteltje

1/2 rode paprika

100 gr MonChou

1 ei

300 gr visfilets naar keuze

Voor de saus:

2 dl sinaasappelsap

2-3 eetlepels sojasaus

2 eetlepels appelazijn

2 eetlepels tomatenketchup

1 mespunt suiker

1 eetlepel maïzena

Doe alle ingrediënten voor de saus, behalve de maïzena, in een glazen litermaat en verwarm het, afgedekt, 3-4 minuten op 600 Watt.

Roer de maïzena met 2 eetlepels water glad en roer het maïzenapapje, zodra de saus kookt, door de saus.

Was de venkelknol, verwijder de uiteinden en neem er 4 bladeren af.

Blancheer de bladeren in een ovenvaste schaal, afgedekt, met 2 eetlepels water 2-3 minuten op 600 Watt.

Maak het worteltje en de paprika schoon, snijd ze klein en verwarm ze in een ovenvast schaaltje met 1 eetlepel water, afgedekt, 2 minuten op 600 Watt.

Pureer de visfilets met de MonChou en het ei in een foodprocessor.

Schep de groenten erdoor en breng de puree op smaak met zout en peper.

Vul de venkelbladeren met de vismousse en verwarm ze in een ovenvaste schaal, afgedekt, 5-6 minuten op 600 Watt.

Warm de saus eventueel nog enkele minuten door.

Serveer de venkel met de warme zoetzure saus.

Zalmmousse

400 gr zalmfilet

200 gr vette platte kaas

2 eieren

2 eetlepels opgeklopte room

2 eetlepels peterselie

1 eetlepel bieslook

peper, zout, cayennepeper

het sap van 1/2 citroen

Meng alle ingrediënten goed in een keukenmachine of met een mixer en verwarm het mengsel, afgedekt, 10-16 minuten op 450 Watt.
Laat het 5 minuten nagaren.

Kabeljauw met venkel en bacon

600 gr kabeljauwfilet (liefst 3 stuks)
zout, peper
citroensap
2 venkelknollen
6-8 plakjes bacon
boter
1 bakje roomkaas met sjalotjes
1 dl droge witte wijn
peterselie

Bestrooi de kabeljauwfilets met zout en peper, besprenkel ze met citroensap en zet ze 15 minuten weg.

Maak de venkelknollen schoon, knip de stelen en het groen eraf en snijd de knollen in plakken.

Vet een ruime magnetronschaal in en vul deze in laagjes met de visfilet, de bacon en de venkelplakjes.

Roer de kaas los met de wijn en verdeel dit erover.

Dek de schaal af met een deksel en zet hem in de magnetron.

Schakel deze 12 minuten in op 700 Watt en laat het gerecht, afgedekt, nog 5 minuten nagaren.

Knip wat peterselie en venkelgroen fijn en strooi dit erover.

Kabeljauwschotel met venkel

2 venkelknollen
400 gr verse kabeljauwfilet of ontdooid uit de diepvries
zout, peper
citroensap
1 ei
1/8 liter crème fraîche
2 eetlepels witte wijn
4 eetlepels allesbinder
3 tomaten in dunne plakjes
1-2 eetlepels paneermeel
30-40 gr geraspte extra belegen kaas

Verwijder, zo nodig, de buitenste bladeren en de bovenste holle stengels van de

venkels. Bewaar het fijne groen voor de garnering.
Halveer de venkels, snijd de bodems weg en snijd de rest ragfijn.
Was de snippers, laat ze 10 minuten in water staan en laat ze dan goed uitlekken.
Snijd de vis in dunne plakken, bestrooi die met zout en peper en besprenkel ze met citroensap.
Meng het ei, de crème fraîche en de wijn met wat zout en peper door elkaar.
Kook de venkelsnippers, afgedekt, in 4-5 minuten op ± 750 Watt in een wijde, lage magnetronschaal beetgaar en vermeng ze met de allesbinder.
Leg dakpansgewijs en afwisselend plakken vis en tomaat op de venkel.
Bedek deze met het eimengsel en bestrooi met het paneermeel en de kaas.
Laat de schotel, onafgedekt, in ± 15 minuten op ± 500 Watt in de magnetron gaar worden.
Garneer de schotel met venkelgroen.

Makreel met gember en kokos

4 lente-uitjes
4 partjes citroen
3 teentjes knoflook
2 nootjes gember
2 eetlepels olie
2 makrelen
2 eetlepels kokos
1 eetlepel bladselderij
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel gembersiroop
1/2 rode peper

Hak de knoflook fijn en rasp de gember.
Verwijder de pitjes uit de rode peper en snijd hem in flinterdunne reepjes.
Snijd de lente-uitjes (ook het groen) in ringetjes en bak die met de knoflook, de gember en de rode peper 3 minuten in de olie.
Voeg de ketjap en de gembersiroop toe.
Haal de makreelfilets door het gembermengsel en leg ze in een magnetronschaal.
Leg tussen de makreelfilets een stukje citroen en schep de rest van het gembermengsel erop.
Strooi de kokos erover.
Zet de schaal in de magnetron en laat de vis in 6 minuten op de hoogste stand (of iets langer op een lagere stand) gaar worden.
Draai de schaal tussentijds tweemaal een kwart slag.
Strooi er tenslotte de selderij over.
Lekker met gekookte aardappelen en een frisse salade.

Zeeduivel met gesmolten kruidenboter

(2 personen)

400 gr zeeduivel

1 dl droge witte wijn

2 plakjes citroen

1 sjalotje

75 gr boter

1 teentje knoflook

3 eetlepels fijngehakte verse groene kruiden naar keuze

zout, peper

Ontvries de zeeduivel en leg hem in een ovenschaal.

Schenk de wijn erover, leg de citroen erbij en verdeel er 15 gr boter op.

Laat de vis, afgedekt, in de magnetron in 5 minuten gaar worden.

Snipper de knoflook en de sjalot.

Smelt de rest van de boter en voeg de sjalot en de knoflook toe.

Voeg dan de groene kruiden en 4 eetlepels kookvocht toe en breng op smaak met peper en zout.

Serveer met peultjes en krielaardappeltjes.

Visfilets met vruchtensaus

600 gr visfilets naar keuze

1 1/2-literblik ananas

3 eetlepels azijn

2 eetlepels suiker

2 eetlepels bloem

peper, zout, gemberpoeder

Schik de met zout en peper bestrooide visfilets naast elkaar in een schotel, dek ze af en verwarm ze 6 minuten op $\pm 70\%$ vermogen.

Houd ze warm.

Snijd de ananas in kleine stukjes (bewaar het sap).

Meng de suiker, de azijn, het ananassap, gemberpoeder en bloem in een afzonderlijk schaaltje en breng dit mengsel, afgedekt, op 100% 2-3 minuten aan de kook.

Roer eenmaal om.

Schik de vis op een schotel en schenk de saus erover.

Rijst en pasta

Met rijst gevulde tomaten

8 stevige tomaten
zout
3 eetlepels koudgeperste olijfolie
1/2 theelepel gedroogde oregano
1 takje verse marjolein
1 takje verse munt
1 takje peterselie
100 gr dessertrijst
1/4 liter kippenbouillon
boter
versgemalen peper

Was de tomaten, snijd het kapje eraf en hol ze uit.

Bestrooi ze binnenin met zout en laat ze in een vergiet uitlekken.

Hak het uitgeholde vruchtvlees fijn en meng het met de oregano, de marjolein, de gehakte munt, de peterselie en de olijfolie door de rijst.

Roer de kippenbouillon erdoor en laat het mengsel in een schaal met deksel in de magnetron 10 minuten op vol vermogen koken.

Zet de tomaten dan in een ingevette magnetronschaal, vul ze met het rijstmengsel en laat ze, onafgedekt, nog 10 minuten op vol vermogen koken.

Breng op smaak met peper.

Serveer de tomaten Warm of koud.

Pikante rijstschotel

(2 personen)

120 gr gekookte rijst
30 gr geraspte belegen kaas
2 eetlepels zure room
2 eetlepels fijngehakte tomaat
2 eetlepels fijngehakte Spaanse of chilipeper zonder zaadjes
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 magnetronschaal, inhoud 1 liter

Meng de rijst, 15 gr kaas, de zure room, de tomaat, de Spaanse of chilipeper en de peterselie in een kom.

Besprenkel de schaal met wat olie, verdeel er het rijstmengsel gelijkmatig over en bestrooi het met de rest van de kaas.

Zet de schaal, onafgedekt, 5 minuten op ± 650 Watt in de magnetron, tot de

rijst goed is doorgewarmd en de kaas is gesmolten.
Draai de schaal eventueel halverwege de magnetrontijd een halve slag.

Romige risotto

Bij de bereiding van authentieke risotto wordt voortdurend geroerd, tot de rijst al het vocht heeft opgenomen. Bij bereiding in de magnetron hoeft u maar een paar keer te roeren om een heerlijk romige risotto te krijgen.

1 geperst teentje knoflook
1 gesnipperde ui
2 eetlepels olijfolie
250 gr rondkorrelrijst (bijvoorbeeld Arborio)
± 1/2 liter kippenbouillon
zout, peper
1 mespunt saffraan
30 gr boter
50 gr geraspte gruyère

Meng de knoflook, de ui, de olijfolie en de rijst in een ruime glazen schaal en verhit het mengsel, afgedekt, 4 minuten op ± 750 Watt.

Draai de schaal om de 2 minuten een kwart slag.

Roer de kippenbouillon, zout, peper en de saffraan bij rijst en verhit de risotto, afgedekt, 6 minuten op ± 750 Watt.

Schep om en verhit de risotto, afgedekt, ± 18 minuten op 350 Watt.

Roer tussentijds enkele malen door.

Roer de boter en de gruyère door de risotto en verhit het gerecht, afgedekt, ± 1 minuut op ± 750 Watt.

Schep de risotto door en laat hem nog even nagaren.

Risotto met rozemarijn

(3 personen)

3 fijngesneden sjalotjes
1 uitgeperst teentje knoflook
250 gr ongewassen droogkokende rijst
3 eetlepels olijfolie
3 dl water
1/2 kippenbouillontablet
1 dl witte wijn
3 takjes verse of 1/2 eetlepel vriesdroge rozemarijn
2 eetlepels Parmezaanse kaas

Vermeng de sjalotsnippers, de uitgeperste knoflook, de rijst en de olijfolie in een ruime magnetronschaal en verhit dit, onafgedekt, ± 5 minuten op ± 750 Watt in de magnetron tot de rijst lichtbruin begint te worden.

Schep na 3 minuten regelmatig om.

Voeg het water, het verkruimelde bouillontablet, de wijn en de rozemarijn toe, roer alles goed door, breng het tegen de kook aan en laat het, afgedekt, eerst ± 4 minuten op ± 750 Watt en daarna ± 15 minuten op ± 225 Watt doorkoken tot al het vocht door de rijst is opgenomen.

Laat de rijst nog 5 minuten rustig staan.

Strooi de Parmezaanse kaas erover en rul de rijst met twee vorken op.

Gebakken rijst met ham, boontjes en eieren

3 eetlepels olie

2 eieren, losgeklopt met een mespunt zout

100 gr ham in kleine blokjes

250 gr gekookte rijst, losgeroerd

100 gr sperziebonen, afgehaald en schuin in flinterdunne plakjes gesneden

1 eetlepel lichte sojasaus

4 schoongemaakte en gehakte lente-uitjes

zout, versgemalen zwarte peper

Verhit een bruineerschaal ± 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Schenk er 1 eetlepel olie en de helft van de losgeklopte eieren in.

Zet de schaal 30 seconden in de magnetron en neem hem er dan uit.

Draai het ei om en leg het opgerold op een bord.

Bak op dezelfde wijze de andere helft van het ei.

Doe de resterende lepel olie in een diepe schaal, doe er de ham en de sperzieboontjes in en verwarm ze, afgedekt, 1 minuut op de hoogste stand.

Voeg de rijst toe, roer er de sojasaus, zout en peper door en verwarm het gerecht 2-3 minuten op de hoogste stand tot de rijst door en door heet is.

Schep er, vlak voor u de magnetron uitzet, de gehakte lente-uitjes door.

Snijd de eieren opgerold in flinterdunne repen, leg ze op de rijst, dek de schaal af en laat nog 1-2 minuten rusten.

Sjanghai-mie

(6 personen)

500 gr Chinese mie (eiermie)

11/2 liter kokend water

1 eetlepel olie

1 mespunt zout

4 lente-uitjes, schoongemaakt en in dunne ringen gesneden
250 gr krabvlees in stukjes, kraakbeen verwijderd
versgemalen witte peper

Voor de saus:

3 dl kippenbouillon

3 eetlepels rijstwijijn of droge sherry

2 eetlepels lichte sojasaus

1/2 rood pepertje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt

2 eetlepels maïzena, opgelost in een beetje bouillon

Breng in de magnetron, in een diepe kom of schaal, het water met de olie en het zout aan de kook.

Doe er de mie in en handel verder als op de verpakking staat aangegeven.

(Vele soorten behoeven niet te worden gekookt, maar alleen enkele minuten in heet water te staan).

Doe de kippenbouillon, de rijstwijijn of sherry, de sojasaus, het halve pepertje en de opgeloste maïzena in een kan en meng goed.

Zet de kan in de magnetron en laat 2-3 minuten op de hoogste stand koken tot de saus helder en gebonden is.

Roer regelmatig.

Laat intussen de mie uitlekken en dek ze af om warm te houden.

Doe de mie in een grote schaal, verdeel er de uitjes en de krab over en giet er de saus over.

Maal er verse peper over en schep om.

Mocht de mie te veel zijn afgekoeld, zet ze dan, afgedekt, 1 minuut in de magnetron terug.

Tip: Mie is in vele soorten en dikten te koop. Gebruik voor dit gerecht eens wat dikkere mie dan u gewend bent.

Pasta met spinazie, spekjes en roomkaas

1 pakje spekjes (250 gr)

1 pakje roomkaas (bijvoorbeeld Boursin)

1 pak diepvriesspinazie (450 gr)

geraspte kaas

1 ui

eventueel knoflook

250 gr pasta naar keuze

doe de spekjes in een glazen schaal en stel de magnetron 3 minuten in op vol vermogen.

Snijd de ui in kleine stukjes en pers eventueel een teentje knoflook uit.

Meng de ui en knoflook door de spekjes en stel de magnetron weer 3 minuten in op vol vermogen.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.
doe de spinazie in een ondiepe schaal en zet deze 8 minuten in de magnetron op 600 Watt.

Roer de spinazie, als die is ontdooid, door het spekmengsel.

Meng tenslotte de roomkaas door de saus.

U kunt de pasta door de saus mengen, of er apart bij geven.

Lekker met geraspte kaas erover.

Macaronischotel

(2-3 personen)

200 gr macaroni

100-125 gr ontbijtspek in dobbelsteentjes

1 pakje diepvriesboerensoepgroente á 150 gr, ontdooid

50 gr Parmezaanse kaas

1 eetlepel crème fraîche

Kook de macaroni op het fornuis met voldoende zout al dente en laat hem op een vergiet uitlekken.

Bak de spekjes, afgedekt met absorberend papier, op $\pm$ 750 Watt in 3-4 minuten in een magnetronschaal uit.

Voeg de soepgroente toe, meng die met de spekjes en verwarm ze samen, afgedekt, 2 minuten op $\pm$ 750 Watt.

Meng er de macaroni (zo heet mogelijk), de Parmezaanse kaas en de crème fraîche door en warm het gerecht zo nodig, afgedekt, op $\pm$ 500 Watt nog enkele minuten door.

Tagliatelle met champignons en ham

250 gr champignons

een scheutje citroensap

25 gr boter

25 gr bloem

2 dl melk

1 1/2 dl room

450 gr groene tagliatelle

2 plakken gekookte ham van 1/2 cm dik

1 eetlepel gehakte peterselie

1 eetlepel gehakt basilicum

1 eetlepel pijnboompitten

nootmuskaat, peper, zout

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Leg ze in een ruime schaal, besprenkel ze met citroensap en dek ze af met geperforeerd magnetronfolie.

Zet de schaal 4 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Breng intussen voor de deegwaren licht gezouten water met een klontje boter aan de kook.

Doe voor de saus de boter in een diepe schaal en zet hem, afgedekt met een velletje keukenpapier, 40 seconden op de hoogste stand in de magnetron.

Roer er achtereenvolgens de bloem, de melk en de room door en zet hem, onafgedekt 4 minuten terug in de magnetron op de hoogste stand.

Roer af en toe door.

Breng de saus op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Stort intussen de tagliatelle in het kokende water.

Snijd de ham in blokjes, roer deze, samen met de champignons en het kookvocht, door de saus en voeg er ook de gehakte kruiden aan toe.

Verwarm de saus nog enkele minuten op de hoogste stand en rooster intussen de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Giet de tagliatelle af, verdeel de pasta over 4 warme kommen of diepe borden, schep de saus in het midden en strooi er de pijnboompitten over.

Geer er versgeraspte Parmezaanse kaas bij.

Snelle pastasaus met Gorgonzola

(2 personen)

11/2 dl room

150 gr in blokjes gesneden Gorgonzola

50 gr in stukjes gesneden ham

1/2 mango

1 eetlepel peterselie

zout, zwarte peper

± 500 gr bereide warme pasta (= onbereid 200 gr)

Doe de room, de Gorgonzola en de ham in een grote, hoge kom en verwarm dit, onafgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt.

Roer tussentijds driemaal.

Snijd de mango in blokjes en voeg die, samen met de peterselie en naar smaak zout en zwarte peper toe.

Verwarm de saus, samen met de warme pasta, onafgedekt, nog 1 minuut op ± 750 Watt en roer tussentijds nog een keer goed door.

Verdeel de pasta over 2 borden.

Lekker met broccoli.

Zalm-roomsaus

25 gr boter
1 fijngehakt sjalotje
1 geperst teentje knoflook
1 1/2 dl witte wijn
1/8 liter crème fraîche
1 theelepel bieslook
200 gr gerookte zalm

Smelt de boter in een schaal, onafgedekt, 1 minuut op $\pm$ 750 Watt.

Voeg het sjalotje en de knoflook toe en fruit ze, onafgedekt, 2 minuten op $\pm$ 750 Watt.

Voeg de wijn toe en verwarm, onafgedekt, 3 minuten op $\pm$ 750 Watt.

Voeg de crème fraîche, de bieslook en de in stukjes gesneden gerookte zalm toe en vermeng alles goed.

Warm de saus op $\pm$ 750 Watt 1-2 minuten goed door.

Deze saus is lekker met tagliatelle.

Groente en aardappelen

Atjar tjampoer

1 sjalotje
1 teentje knoflook
1 kemirienootje
2 theelepels koenjit
1 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel olie
1 dl azijn
75 gr witte basterdsuiker
1/2 theelepel zout
75 gr panklare witte kool of spitskool
75 gr winterwortel in luciferdunne reepjes
50 gr kleine bloemkoolroosjes
1 kleine rode Spaanse peper

Hak het sjalotje, het teentje knoflook en het kemirienootje met de koenjit en het gemberpoeder met een staafmixer of in het kleine bakje van de keukenmachine fijn.

Doe dit mengsel samen met de olie in een magnetronschaal en verwarm het 1 minuut op vol vermogen.

Roer de azijn, de suiker en het zout erdoor en schep er dan de groenten door.

Verwarm het geheel, afgedekt, ± 4 minuten op vol vermogen.
Scheep de groenten tussentijds tweemaal om.

Maïs met kerrieboter

4 maïskolven
100 gr zachte boter
1 theelepel kerriepoeder
een snufje cayennepeper
peper, zout
45 gr geschaafde amandelen

Maak de maïskolven schoon en verpak ze elk apart in magnetronfolie.

Verhit de kolven ± 10 minuten op 700 Watt en laat ze, ingepakt, dan nog 4 minuten nagaren.

Verwarm de amandelen ± 5 minuten, onafgedekt, in een ovenschaal op 700 Watt; scheep tussentijds af en toe door.

Roer het kerriepoeder, de cayennepeper en wat peper en zout door de boter, verdeel de boter over de maïskolven en strooi er de amandelen over.

Oosterse groentepakketjes met mihoen

(2 personen)

100 gr tahoe
1/2-3/4 dl sojasaus
gementpoeder naar smaak
1 klein teentje knoflook
125 gr mihoen
zout
100 gr peultjes
1 blikje maïs á 150 gr
1 lente-uitje
25 gr taugé
2 oosterzwammen

Snijd de tahoe in blokjes.

Roer het gementpoeder en het uitgeperste teentje knoflook door de sojasaus en leg de blokjes tahoe hierin.

Kook de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Haal de peultjes af en was ze.

Laat de maïs uitlekken.

Maak het lente-uitje schoon en snijd het in ringen.

Was de taugé.

Laat de tahoeblokjes uitlekken, bewaar de marinade.

Schep de peultjes, de maïs, het lente-uitje, de taugé en de uitgelekte tahoe door elkaar.

Verdeel de groenten over 2 flinke stukken bakpapier, schep er 1 eetlepel marinade over en zet er een schoongemaakte oesterzwam midden op.

Vouw de pakketjes goed dicht en verwarm ze 4-5 minuten op 100% in de magnetron.

Leg ieder groentepakketje op een bord, vouw de pakketjes een beetje open en rangschik de mihoen eromheen.

Paprika met kaassaus

(2-3 personen)

1 ui in stukjes

1 eetlepel olijfolie

majoraan (en/of oregano, vers of vriesdroog)

1 rode, 1 groene en 1 gele paprika in stukjes

200 gr volvette smeerkaas

Vermeng de ui met de olijfolie en de majoraan in een magnetronschaal en verwarm dit, afgedekt, 2 minuten op ± 750 Watt in de magnetron.

Voeg alle paprikastukjes toe, meng ze erdoor en breng de groente, afgedekt, op ± 750 Watt 5 minuten aan de kook.

Leg de smeerkaas op de groente en zet de schaal, afgedekt, op ± 750 Watt weer 1 minuut in de magnetron.

Laat het gerecht daarna 3 minuten nagaren.

Schep alle ingrediënten tenslotte nog eens goed om.

Groentecurry met gember

200 gr broccoliroosjes

200 gr bloemkoolroosjes

100 gr peultjes

100 gr kleine of Parijse worteltjes

250 gr aardappelpartjes

1/2 ui

2 eetlepels olie

1 teentje knoflook

1 nootje gember op siroop

2 eetlepels mild kerriepoeder

2 eetlepels gembersiroop

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel droge sherry

Koop de groenten schoongemaakt of maak ze schoon, meng ze in een grote schaal met 1 dl water en schakel de magnetron 6 minuten in op 600 Watt.

Schep de groenten 1 keer om en laat ze dan uitlekken.

Doe de gesnipperde ui met de olie, de knoflook uit de pers en het gehakte gembernootje in een schaal en zet de magnetron 3 minuten op 600 Watt.

Roer het mengsel om, voeg de kerrie toe, schep de groenten erdoor met de gembersiroop, de sojasaus en de sherry.

Verwarm het gerecht nog 4 minuten op 600 Watt en schep tussentijds 1 keer om.

Variaties:

- Tandoori-groentecurry

Vervang de groenten door 250 gr sperziebonen, 200 gr (gehalveerde) champignons en 250 gr geribbelde aardappelplakjes.

Met 3 in vieren gesneden sjalotjes en 1 teen knoflook uit de pers, 2 eetlepels tandoorikruiden en 1 dl yoghurt.

Voeg de laatste 2 minuten een blik uitgelekte boterbonen en 1/2 gesnipperde paprika toe.

- Indische curry

Vervang de groenten door 250 gr wat grover gesneden groene kool of halve spruitjes, 250 gr grofgesneden witte kool, 250 gr wortelplakjes, 1 dunne prei in schuine stukjes (niet voorgekookt) en 250 gr aardappelplakjes.

Met 2 tenen knoflook uit de pers, 1 gesnipperd uitje en 3 eetlepels boemboe 'kerrie djawa'.

Voeg de laatste minuut 50 gr pinda's toe.

Linzencurry

200 gr groene linzen

1 grote ui

4 teentjes knoflook

1 groene Spaanse peper (lombok)

400 gr gemengde, schoongemaakte, verse groenten, bijvoorbeeld worteltjes, doperwten, paprika, vleestomaat

50 gr boter

Voor de currykruiden:

1/2-1 eetlepel kerriepoeder

1 theelepel gemalen komijn (djinten)

1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)

1 theelepel gemalen geelwortel (koenjit)

1/2 theelepel kaneel

1/2 theelepel nootmuskaat
100 gr blanke amandelen
21/2 dl groentebouillon (van tablet)
zout

Week de linzen $\pm$ 12 uur in ruim water en laat ze voor gebruik goed uitlekken.

Snipper de ui en de knoflook fijn.

Was de Spaanse peper en snijd hem fijn (verwijder voor een 'mildere' curry de zaadjes).

Maak de diverse groenten schoon, was ze en snijd ze, waar nodig, in plakjes of blokjes.

Smelt de boter in een grote glazen ovenvaste schaal van 2 liter inhoud in $\pm$ 2 minuten op 100% vermogen.

Roer de fijngesneden ui en knoflook en de andere groenten met de kruiden door de boter en verwarm het geheel, afgedekt, 5-7 minuten op 100% vermogen.

Roer de uitgelekte linzen met de amandelen en de groentebouillon door de groenten en verwarm de schotel, afgedekt, onder af en toe roeren, 20-25 minuten op 100% vermogen tot de linzen zacht zijn.

Breng de curry op smaak met zout en laat het gerecht, afgedekt nog $\pm$ 5 minuten nagaren.

Tip: Restjes van deze curry zijn lekker als bijgerecht voor een volgende dag en kunnen goed en snel weer in de magnetron worden opgewarmd.

Groenteschotel

1/2 aubergine in dunne plakjes
2 vleestomaten in dunne plakjes
1 kleine courgette in dunne plakjes
zout, peper

diverse groene kruiden, bijvoorbeeld lavas, bieslook, basilicum en peterselie of gemengde gedroogde Provençaalse kruiden

3 eetlepels geraspte kaas

Leg alle plakken in de genoemde volgorde laagsgewijs in een ruime magnetronschaal; laat de laatste laag uit courgette bestaan en leg deze dakpansgewijs in een kring, zodat het midden vrij blijft.

Bestrooi elke laag met zout, peper en groene kruiden.

Laat de groenten, afgedekt, in de magnetron op $\pm$ 750 Watt in $\pm$ 8 minuten gaar worden en laat ze enkele minuten nagaren.

Giet het vocht zo nodig en desgewenst af.

Neem een deksel die in de schaal past, zodat de lagen netjes blijven liggen.

Strooi de geraspte kaas over de schotel en dek de schaal weer af.

Waarschijnlijk zijn de groenten nog zo warm, dat de kaas spoedig smelt.

Zet het gerecht, als dit niet het geval is, afgedekt, op ± 500 Watt 1-2 minuten terug in de magnetron tot de kaas zichtbaar smelt.

Indische groenteschotel

100 gr haricots verts
4 worteltjes
1/4 bloemkool
1 kleine courgette
2 cm gemberwortel
500 gr aardappelen
1 eetlepel olijfolie
boter
1 mespunt korianderpoeder
1 mespunt kardemompoeder
1 mespunt kerriepoeder
1 mespunt kurkumapoeder
1 mespunt chilipoeder (of cayennepeper)
enkele verse korianderblaadjes of peterselieplukjes
zout

Maak de boontjes, de worteltjes, de bloemkool en de courgette schoon.

Halveer de boontjes, snijd de worteltjes in plakjes, verdeel de bloemkool in kleine roosjes en snijd de courgette en halve maantjes.

Leg de boontjes in een ruime schaal, voeg er een scheutje water bij en dek de schaal af.

Kook de boontjes 6 minuten op de hoogste stand.

Schil de gember en rasp hem.

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.

Haal de boontjes uit de magnetron en giet ze af.

Doe de olie, samen met 1 eetlepel boter, in de schaal en voeg er het koriander-, kardemom-, kerrie-, kurkuma- en chilipoeder aan toe.

Strooi er de geraspte gember over, dek de schaal af en zet hem ± 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand.

Voeg er vervolgens de aardappelstukjes, de boontjes en de wortelplakjes aan toe, dek de schaal af en laat alles op de hoogste stand ± 10 minuten koken.

Roer tussendoor even.

Voeg er vervolgens de bloemkoolroosjes bij en laat nogmaals 10 minuten koken op de hoogste stand.

Roer er tenslotte de courgettemaantjes door en laat nog ± 6 minuten koken op de hoogste stand.

Breng het gerecht eventueel verder op smaak met wat zout en garneer het met enkele korianderblaadjes op peterselieplukjes.

Pittige groente

In dit gerecht kunt u - afhankelijk van het seizoen - met de groentesoorten variëren.

2 eetlepels olie
1 geperst teentje knoflook
1/2 rode peper in ringen
1 1/2 theelepel koenjit
500 gr groente (bijvoorbeeld bloemkool, wortelen, paprika en mini-maïs)
3 eetlepels water
100 gr gekookte sperzieboontjes

Doe de olie, de knoflook, de peperringen en de koenjit in een glazen schaal en fruit ze 1 minuut op $\pm$ 750 Watt.

Snijd de groente in kleine stukjes en voeg ze, samen met het water, aan schaal toe.

Kook de groente, afgedekt, 7-9 minuten op $\pm$ 750 Watt; roer tussentijds door.

Voeg de sperzieboontjes toe en warm het gerecht, afgedekt, 30 seconden op $\pm$ 750 Watt door.

Lekker met kipfilet en pandanrijst.

Chinese zomergroentenmix

(4-6 personen)

4 eetlepels olie
3 stengels bleekselderij in schuine plakjes
2 geschrapte en met een dunschiller in plakjes gesneden wortelen
100 gr afgehaalde peultjes
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in repen gesneden
8 baby-maïskolfjes
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in niet te kleine schuine stukken gesneden
50 gr taugé, gewassen en groene velletjes verwijderd
10 waterkastanjes (blik), uitgelekt en in plakjes gesneden
een klein blikje bamboescheuten, in reepjes gesneden
10 wolken- of boomoren, geweekt in heet water, uitgelekt en de stelen verwijderd
3 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels lichte sojasaus
1 mespunt ve-tsin
2 theelepels sesamololie

1 mespunt zout
versgemalen witte peper

Giet de olie in een diepe schaal en zet die 5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Doe er eerst de stukjes selderij en wortel in, dek de schaal af en zet hem 1 minuut op hoog in de magnetron.

Doe er vervolgens de peultjes, paprika, maïskolfjes, voorjaarsuitjes, taugé en waterkastanjes bij, schep om en zet de schaal, afgedekt, nog 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron.

Verdeel de bamboescheuten en de paddestoelen over de groenten in de schaal. Vermeng de bouillon met de maïzena, de sojasaus, de ve-tsin, de sesamolie en wat zout en peper en schenk dit over de groenten.

Verhit het gerecht, onafgedekt, 2-3 minuten op de hoogste stand en schep af en toe om, zodat de saus mooi kan binden.

Doe dit voorzichtig, de groenten mogen niet stuk gaan.

Dek de schaal af, laat het gerecht nog 1 minuut rusten en serveer het dan direct.

Gevulde courgettes

(2 personen)

2 courgettes á ± 200 gr

1 ui

1-2 eetlepels basilicumsaus (pesto)

2 eieren

1/8 liter crème fraîche

50 gr geraspte extra belegen kaas

Halveer de courgettes in de lengte, schep het vruchtvlees er met een lepeltje uit en verwarm de uitgeholde courgettes, afgedekt 2-3 minuten op 600 Watt.

Snijd het vruchtvlees klein.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Verwarm de boter in een ovenvaste schaal, onafgedekt, 1 minuut op 600 Watt.

Schep de ui en de basilicumsaus erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 1 minuut op 600 Watt.

Doe er vervolgens het vruchtvlees bij en verwarm alles, afgedekt, 2-3 minuten op 600 Watt.

Pureer het mengsel in een foodprocessor.

Splits de eieren, voeg tijdens het draaien van de foodprocessor de dooiers, de crème fraîche en de geraspte kaas aan de courgettepuree toe en breng de puree op smaak met zout en peper.

Klop de eiwitten stijf en schep ze door de puree.

Vul de courgettehelften met de puree en verwarm de courgettes, afgedekt, 4-5 minuten op 450 Watt.

Gevulde knolselderij

(2 personen)

1 wortel in kleine stukjes

boter

1 grote of 2 kleine selderijknollen van gelijke grootte

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels water

250 gr gemengd gehakt

1 ei

2 eetlepels paneermeel

peper, zout, nootmuskaat

2 1/2 dl runderbouillon

Stoof de wortelstukjes, afgedekt, in een klontje boter en een scheutje water 2 1/2 minuut op 850 Watt, 3 1/2 minuut op 750 Watt of 4 minuten op 650 Watt.

Meng de stukjes door het gehakt.

Was en schil de selderijknollen, halveer ze horizontaal, bestrijk ze onmiddellijk met het citroensap en zet de helften met het water in een ovenschotel.

Laat ze, afgedekt met magnetronfolie, in 6 minuten op vol vermogen beetgaar stomen.

Haal ze uit de schaal en hol ze met een parisienne- of meloenmesje voorzichtig tot op 1 cm van de rand uit.

Meng het niet gekruide gehakt met het ei en het paneermeel en breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Strooi een snufje peper en zout in de selderijknollen en vul ze met het gehakt.

Verwarm de bouillon 1-2 minuten op vol vermogen.

Zet de selderijknollen terug in de ovenschotel en overgiet ze met de bouillon.

Dek de schaal af en laat de selderijknollen op de sudderstand (650 Watt) 15-17 minuten garen.

Schik de selderijknollen op 2 borden en spuit er roosjes aardappelpuree omheen.

Een parisienne- of meloenlepeltje is een handig mesje, waarmee u onder andere bolletjes uit groenten en fruit kunt snijden.

Pittige komkommers

2 niet te dikke groene komkommers, afgeboend

zout

3 eetlepels lichte sojasaus

1/2 theelepel vijfkruidenpoeder

1/2 rood pepertje, zaad verwijderd en zeer fijn gehakt

1 eetlepel sesamolie

2 eetlepels witte wijnazijn of Chinese azijn

2 eetlepels versgehakte koriander (of peterselie)

Snijd met een citroentrekker in de lengte dunne reepjes van de komkommerschil, zodat ze een aantrekkelijke buitenkant krijgen.

Snijd de komkommers in de lengte tweemaal door en maak er stukken van 3-4 cm van.

Doe de uiterste puntjes weg.

Strooi er rijkelijk zout over en leg de stukjes 30 minuten in een vergiet om uit te lekken.

Spoel de stukken dan onder de koude kraan goed af en laat ze uitlekken of dep ze droog.

Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de koriander en schenk het mengsel over de stukjes komkommer.

Laat even intrekken en doe alles dan over in een magnetronschaal.

Laat het gerecht op de hoogste stand 1 minuut heet worden, maar niet zacht koken.

Laat het afkoelen en in de koelkast door en door koud worden (schep wel af en toe om).

Serveer dit gerecht nog dezelfde dag.

Vindt u zoetzuur lekkerder, voeg dan aan de marinade 1-2 theelepels honing toe.

Koude zoetzure kool

1 witte of Chinese kool van ± 1 kg

1 rood pepertje, schoongemaakt en zaad verwijderd

100 gr lichtbruine suiker

1 dl witte wijnazijn

2 eetlepels lichte sojasaus

zout

3 eetlepels olie

Snijd de kool door en verwijder de harde kern.

Snijd de bladeren in reepjes.

Hak het pepertje grof of snijd er ook reepjes van.

Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie en doe het mengsel in een grote schaal.

Verhit de olie in een diepe schaal door de magnetron 2 minuten op de hoogste stand te zetten.

Doe er de kool en het vocht in, dek de schaal met een deksel of met folie af en kook op hoog (witte kool ± 8 minuten en Chinese kool 5 minuten).

Neem de schaal uit de magnetron, laat afkoelen en schep regelmatig om.

Zet het gerecht in de koelkast en laat het, liefst een hele nacht, op smaak komen.

Een snufje kerrie- of chilipoeder of wat extra peper maken het gerecht nog pittiger.

Broccoli met gember

375 gr broccoli
2 eetlepels olie
7 cm geschilde verse gemberwortel in flinterdunne reepjes
1 mespunt zout
1 mespunt suiker
1 eetlepel maïzena
1 dl kippenbouillon
1 eetlepel gembernat
1 eetlepel lichte sojasaus

Snijd het onderste deel van de broccolistelen af en doe de stukjes weg.

Schil de rest van de stelen.

Verdeel de broccoli in roosjes en snijd schuine stukjes van de stelen.

Verhit de olie 5 minuten in een grote schaal in de magnetron op de hoogste stand.

Doe de stelen van de broccoli en de gember in de schaal en kook ze 2 minuten op hoog.

Doe er de roosjes bij, dek de schaal af en kook nog eens 2 minuten op de hoogste stand.

Vermeng de rest van de ingrediënten, schenk het mengsel over de groenten en schep goed om.

Zet de schaal, onafgedekt, in de magnetron en laat nog 2-3 minuten koken tot de broccoli nog net knapperig en de saus gebonden is.

Serveer het gerecht direct.

Tip: Kook broccoli nooit te gaar; ze gaat dan onaangenaam ruiken en verliest de mooie groene kleur.

Dunne sperziebonen op Chinese wijze

2 eetlepels olie
400 gr dunne sperziebonen, afgehaald en eventueel gebroken
1 geschrapte wortel in dunne staafjes
3 boom- of wolkenoren, geweekt in heet water, stelen verwijderd en gehakt
1 voorjaarsuitje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
5-6 eetlepels kippenbouillon

1 mespunt ve-tsin
1 mespunt zout
versgemalen witte peper
1-2 eetlepels oestersaus

Verhit de olie in een diepe schaal in de magnetron 5 minuten op de hoogste stand.

Doe er de boontjes en de reepjes wortel in en schep alles goed om.

Dek de schaal af en zet hem 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron terug.

Verdeel de gehakte paddestoelen en voorjaarsui over de groenten.

Vermeng de kippenbouillon met de ve-tsin, zout, peper en de oestersaus en schenk dit over de groenten.

Dek de schaal weer af en zet hem op half vermogen nog 2-3 minuten in de magnetron terug (de boontjes mogen niet te zacht worden).

Vindt u het lekkerder als de saus wat gebonden is, voeg dan aan de bouillon eerst 1 eetlepel maïzena toe.

Tutti-fruttischotel met aardappel

4 plakjes bakbacon
200 gr tutti-frutti
1 theelepel koekkruiden
1 1/2 dl witte wijn
1 zak voorgekookte aardappelplakjes ($\pm$ 375 gr)

Leg de plakjes bacon op de bodem van een magnetronschaal en schakel de magnetron 2 minuten op vol vermogen in.

Schep de gewassen tutti-frutti in de schaal, bestrooi met de koekkruiden en giet de witte wijn erover.

Zet de schaal, afgedekt, 5 minuten op vol vermogen.

Voeg de aardappelplakjes toe, zet de schotel, afgedekt, in de magnetron en verwarm hem 5 minuten op vol vermogen.

Laat het gerecht vervolgens, onder af en toe omscheppen, op half vermogen in 5 minuten gaar worden.

Serveer met gestoofde zuurkool.

Gepofte aardappelen

(2 personen)

Was 2 aardappelen á $\pm$ 250 gr goed en prik met een vork gaatjes in de schil.
Verwarm de aardappelen op een bord met een dubbele laag keukenpapier 5-7 minuten op $\pm$ 750 Watt.

Keer ze halverwege de kooktijd.

Wikkel ze direct in aluminiumfolie en laat ze 5 minuten nagaren. In het folie blijven de aardappelen nog een halfuur op temperatuur.

Lekker met zure room en een beetje zout.

Rode kool

700 gr gesneden rode kool

2 dl rode wijn

2 eetlepels balsamicoazijn

2 eetlepels suiker

1 laurierblad

1 theelepel komijnzaad

1 theelepel zout

1/2 theelepel gemalen peper

Meng de rode kool, de rode wijn, de balsamicoazijn de suiker, het laurierblad, het komijnzaad, het zout en de gemalen peper in een schaal.

Dek de schaal af en verwarm het geheel 15 minuten op 800 Watt.

Thaise aubergine

700 gr aubergine in blokjes

3 eetlepels olie

1 theelepel peper

250 gr paksoi in repen

4 eetlepels citroensap

4 eetlepels sojasaus

1 theelepel sambal

1 eetlepel gembersiroop

sesamzaad

Vermeng de aubergineblokjes met de olie en de peper en verwarm het 10 minuten op 800 Watt.

Voeg dan de paksoirepen, het citroensap, de sojasaus, 1 de sambal, en de gembersiroop toe en warm het geheel nog 5 minuten op 800 Watt.

Roer het tussentijds eenmaal om.

Bestrooi het gerecht voor het serveren met sesamzaad.

Groenteclafoutis met ham

(2 personen)

1 middelgrote courgette
1 bakje kerstomaten
peper, zout
2 eieren (M)
1 dl slankroom
2 dl magere melk
15 gr bloem
75 gr gekookte achterhamreepjes
25 gr geraspte belegen kaas

Schaaf de courgette in dunne plakken.

Halveer de kerstomaatjes.

Verdeel de courgette en de tomaten over de bodem van een ronde schaal en bestrooi ze met peper en zout.

Klop in een kom een beslag van de eieren met de room, de melk en de bloem.

Schep de ham en de kaas door het beslag en verdeel dit mengsel over de groenten.

Verwarm de clafoutis, onafgedekt, een kwartiertje op 500 Watt en laat de clafoutis voor het serveren nog 1 minuut nagaren.

Lekker met repen ciabattabrood.

Asperges al prosciutto crudo

(2 personen)

400 gr witte asperges
6 plakjes prosciutto crudo (= Italiaanse rauwe ham)
boter

Voor de saus:

75 gr boter
2 eidooiers
peper, zout
1/2 eetlepel citroensap
2 eetlepels water
2 takjes dragon

Schil en was de asperges.

Leg ze, nog nat en met een klontje boter erop, naast elkaar in een magnetronschaal en dek ze af met magnetronfolie.

Zet de schaal 10-11 minuten op vol vermogen in de magnetron.

Doe de boter voor de saus in een glazen schenkan of maatbeker.

Roer de eidooiers los met het water en het citroensap.

houd de asperges apart en smelt de boter, afgedekt met een velletjes keukenpapier, 1-1 1/2 minuut op de hoogste stand in de magnetron.

Giet de hete boter al roerend bij de eidooiers.

Rol de uiteinden van enkele asperges in de plakjes ham en houd ze, terwijl u de saus afwerkt, in een matige oven warm.

Zet de saus 20 seconden in de magnetron op vol vermogen en roer goed door.

Zet hem 10 seconden terug in roer weer door.

Breng de saus op smaak met peper en zout en zet hem nog eens 10 seconden terug in de magnetron.

Verdeel intussen de asperges over 2 warme borden.

Lepel de saus erover en snipper er enkele dragonblaadjes over.

Werk af met een dragontopje.

Geef er gekookte aardappelen bij.

Tip: De bereidingstijd van dit gerecht is afhankelijk van de dikte van de asperges. Dikke asperges vragen iets meer tijd, dunne iets minder. De prosciutto crudo (geen Parmaham!) kunt u door fijngesneden (Belgische) rauwe ham vervangen.

Aardappeltulband

(6 personen)

1250 gr aardappelen (bintjes)

1 ui

boter

2 eieren

1 koffielepel oregano

1 dl room

2 eetlepels paneermeel

nootmuskaat, peper, zout

enkele takjes groene kruiden, zoals koriander, rozemarijn en peterselie om te garneren

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.

Doe ze, met aanhangend water, in een schaal, dek dit met magnetronfolie af en zet de schaal ± 12 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Giet de aardappelen vervolgens af, pureer ze en laat ze afkoelen.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Smelt een klontje boter 30 seconden op de smeltstand (± 30%) en voeg er de uisnippers aan toe.

Dek de schaal af met een velletje keukenpapier en laat de uisnippers op de sudderstand in 2 minuten gaar worden.

Breek de eieren en voeg de eidooiers bij de puree.

Roer er ook de gestoofde uisnippers en de oregano door en breng verder op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Klop de room en vervolgens ook de eiwitten stijf en spatel ze door de aardappelpuree.

Vet een magnetronbestendige tulbandvorm van ± 25 cm doorsnee in met boter en bestrooi hem met het paneermeel.

Verdeel er de aardappelbereiding over en dek de vorm met magnetronfolie af. Zet het gerecht 16 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Laat het enkele minuten rusten en stort de aardappeltulband tenslotte op een voorverwarmde schotel.

Garneer met de groene kruidentakjes.

Kaas en eieren

Muffin met roerei en ham

(2 personen)

2 eieren

1/2 dl magere melk

wat peper

1 ontvelde en kleingesneden tomaat

30 gr fijngehakte magere rauwe ham

1 Engelse muffin (50 gr) of 1 beschuitbol

2 slabladeren

1 kom, inhoud $\pm 1/2$ liter

Klop de eieren en de melk met een snufje peper in de kom en voeg de stukjes tomaat toe.

Laat het eimengsel, afgedekt, 2 minuten op ± 650 Watt, in de magnetron stollen.

Roer het mengsel tijdens de magnetrontijd eenmaal door.

Schep de ham door het roerei en zet de kom, afgedekt, 1 minuut op ± 650 Watt terug in de magnetron.

Snijd intussen de muffin of de beschuitbol open en rooster beide helften.

Beleg ze elk met een blaadje sla en schep er het roereimengsel op.

Roerei met tuinkruiden

(2 personen)

1 eetlepel roomboter

4 eieren

1 eetlepel fijngehakte bieslook of bosui

1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

2 theelepels fijngehakte verse peterselie

wat peper
een kom, inhoud ruim 1/2 liter

Smelt de boter in de kom (30 seconden, $\pm$ 650 Watt).

Klop de rest van de ingrediënten met een garde in een aparte kom en voeg dit mengsel aan de gesmolten boter toe.

Laat het eimengsel, afgedekt, in de magnetron in 3 minuten op $\pm$ 350 Watt stollen.

Roer het halverwege de magnetrontijd even door.

Laat het roerei 1 minuut nagaren.

Eitje in cocotte

boter
2 plakken gekookte ham (samen 150 gr)
8 champignons
4 eieren
1 theelepel gehakte peterselie
1 theelepel gehakte dragon
bruinbrood
peper, zout

Wrijf 4 vormpjes van 8 cm doorsnee in met boter.

Snijd de ham in stukjes en verdeel die over de schaalpjes.

Maak de champignons schoon, snijd ze in schijfjes en verdeel die over de ham.

Bestrooi met de gehakte peterselie en met de gehakte dragon en maal er wat verse peper over.

Breek een ei in elk schaalpje en prik de eidooiers door, bijvoorbeeld met een houten prikker.

Zet de schaalpjes 6-7 minuten in de magnetron op de sudderstand (650 Watt) en laat ze (uit de magnetron) nog 1 minuut staan.

Bestrooi de eieren met een snufje zout en serveer ze met geroosterd bruinbrood.

Italiaanse eieren in 't potje

(2 personen)
2 eetlepels pesto
25 gr salami in reepjes
2 eetlepels Parmezaanse kaas
2 eieren
zout, peper
2 eetlepels slagroom

bieslook

Verdeel de pesto, de salami en de Parmezaanse kaas over 2 schaalpjes.

Breek boven elk potje 1 ei en prik de dooier in.

Verwarm de potjes 1-2 minuten op 350 Watt tot het ei is gestold.

Verdeel zout, peper en de slagroom over de potjes, verwarm ze 30 seconden op $\pm$ 750 Watt en laat ze 2 minuten nagaren.

Bestrooi de eieren met bieslook en serveer ze met geroosterd brood.

Gepofte aardappelen met chili-eieren

(2 personen)

1 gepofte aardappel (200 gr)

2 eetlepels zure room

1 theelepel boter

2 eetlepels fijngehakte ui

2 eetlepels fijngehakte groene paprika

1 eetlepel fijngehakte chilipeper of 1 ontpitte en kleingesneden Spaanse peper

1 middelgrote ontvelde en ontpitte tomaat

2 eieren

15 gr geraspte belegen kaas

1 ondiepe schaal, inhoud 1 liter

Snijd de aardappel in de lengte doormidden en schep het aardappelkruim voorzichtig uit de schillen.

Bewaar de schillen voor later.

Prak het kruim met 1 eetlepel zure room.

Smelt de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en fruit de ui, de paprika en de chilipeper 2-3 minuten, tot ze net zacht zijn.

Roer regelmatig in de pan.

Voeg de tomaat aan het uimengsel toe en fruit deze al roerend 2-3 minuten mee.

Prak de helft van de gefruite groenten door het aardappelkruim en verdeel het mengsel over de schillen.

Leg de gevulde aardappelschillen in de schaal en druk, met de bolle kant van een eetlepel, een kuiltje in het midden van elke aardappel.

Breek 1 ei in een schaalpje, laat het in één van de kuiltjes glijden en doe hetzelfde met het tweede ei.

Prik het vlies van de eidooiers enkele malen met een houten cocktailprikker in, maar let op dat ze niet helemaal stuk gaan.

Zet de schaal, afgedekt, 3 minuten op $\pm$ 350 Watt in de magnetron, tot het wit van de eieren niet meer doorschijnend is.

Bestrooi elk ei met de helft van de kaas, dek de schaal weer af en zet deze 1 minuut terug in de magnetron op $\pm$ 350 Watt, tot de kaas is gesmolten.

Schep op elke aardappel de helft van de rest van het groentemengsel en van de zure room.

TIP: Een aardappel poffen kan ook in de magnetron.

Spoel de aardappel af en prik met een cocktailprikker rondom enkele gaatjes in de aardappel, om te voorkomen dat deze door stoomvorming openbarst.

Leg de ingeprikte aardappel op het rooster, op keuken papier of op een bordje en zet hem 7-9 minuten op $\pm$ 650 Watt in de magnetron.

Keer de aardappel halverwege de magnetrontijd om.

Laat de aardappel goed afgedekt of verpakt in aluminiumfolie nagaren.

Kruidige piperade met tomaat en ham

(2-3 personen)

3 vleestomaten

1 rode paprika

100 gr haricots verts (dunne sperziebonen)

100 gr schouderham

6 eieren

2 theelepels Provençaalse kruiden

groene tabasco

peper, zout

3 eetlepels fijngeknipt bieslook

Snijd de tomaten in plakjes en het vruchtvlees van de paprika in dunne reepjes.

Haal de sperziebonen af.

Snijd de ham in dunne reepjes.

Schik de tomaatplakjes met de paprika en de sperzieboontjes in een magnetronbestendige schaal.

Verwarm de groenten, afgedekt, $\pm$ 5 minuten op ($\pm$ 600 Watt).

Klop de eieren met de kruiden en de tabasco en naar smaak peper en zout los.

Schep de hamreepjes erdoor en schenk dit mengsel over de groenten in de magnetronschaal.

Verwarm het gerecht, onafgedekt, $\pm$ 5 minuten op 350-400 Watt.

Schep alles tussentijds tweemaal om.

Strooi het bieslook over de piperade en serveer er meergranenbrood en gezouten boter bij.

Kaasfondue

3 dl droge witte wijn

250 gr geraspte Gruyèrekaas

200 gr Stilton (Engelse blauwe kaas)

2 eetlepels witte port
1/2 volkorenbrood

Verwarm de witte wijn met de Gruyère, afgedekt, 7 minuten op 400 Watt tot de kaas smelt.

Klop het in 30 seconden met de garde glad.

Verkruimel de Stilton erbij, voeg de port toe en warm het nog 1 minuut op 400 Watt.

Houd de fondue op een réchaud warm.

Snijdt het brood in dikke sneetjes en daarna in blokjes en geef ze bij de fondue.

Lekker met rode koolsalade met sinaasappelstukjes en walnoot.

Gesmolten kaas

Haal halve mini-geitenkaasjes door paneermeel en sesamzaad, leg op elk een roggebrood rondje en warm ze 1/2 minuut op 800 Watt.

Serveer de kaasjes op een bedje van rode sla met een dressing van 4 eetlepels notenolie, 1 theelepel mosterd, 1 eetlepel frambozenazijn en 1 eetlepel roze pepertjes.

Sauzen, chutney en jam

Sauzen, hetzij gebonden met een roux, hetzij met eieren of uit pakjes kunnen met succes in de magnetron worden bereid.

Gebruik een schenkkan in plaats van een steelpan en roer met een garde.

Roux

Een roux is een mengsel van gelijke gewichtshoeveelheden boter en bloem. Hij is vaak het uitgangspunt voor de bereiding van een gebonden saus of een gebonden soep.

Het maken van de roux en de verdere bereiding van de saus en de soep levert in de magnetron geen enkel probleem op.

Neem een schenkkan en een garde, smelt de boter, voeg de bloem toe, meng boter en bloem, voeg vocht toe, roer en verhit tot de saus of soep bijna kookt, klop de inhoud van de schenkkan flink door en breng het gerecht verder aan de kook.

Bechamelsaus

1 1/2 dl water

1 1/2 dl melk

1 eidooier

peper, zout

3-4 koffielepels bloem

Smelt de boter een meng alle overige ingrediënten, behalve peper en zout, er goed door.

Zet de saus 1-2 minuten in de magnetron en roer om de 30 seconden om.

Voeg pas op het laatst de kruiden toe.

Pindasaus

1 eetlepel olie

2 gesnipperde sjalotjes

1 geperst teentje knoflook

1/2 pot pindakaas

2 1/2 dl melk

1 1/2 eetlepel ketjap

1 eetlepel suiker

1 theelepel sambal

1/2 theelepel gemberpoeder

2 theelepels citroensap

Verwarm de olie, onafgedekt, 30 seconden in een schaal op ± 750 Watt.

Voeg de sjalotjes en de knoflook toe en verwarm het vervolgens, onafgedekt, 2 minuten op ± 750 Watt.

Voeg de pindakaas, de melk, de ketjap, de suiker, de sambal, het gemberpoeder en het citroensap toe en roer goed door.

Verwarm de saus, afgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt en roer tussentijds goed door.

Zo nodig kunt u de saus nog met wat melk verdunnen.

Pruimenchutney

600 gr pruimen

1 fijngehakte ui

1 geboende, fijngehakte sinaasappel

1 eetlepel versgeraspte gember

300 gr bruine suiker

1 dl bessenjenever

1 eetlepel balsamicoazijn

1 eetlepel koekkruiden

Meng de ruimen met de ui, de sinaasappel, de gember, de bruine suiker, de bessenjenever, de balsamicoazijn en de koekkruiden en zet dit, afgedekt, 15 minuten op 800 Watt.

roer het mengsel tussentijds eenmaal om.

Perzikjam

(1-2 potten)

250 gr verse perzikschijfjes

1 eetlepel citroensap

250 gr geleisuiker

Doe de perzikschijfjes met het citroensap in een schaal en verhit ze 2 minuten op ± 750 Watt.

Pureer ze, roer de geleisuiker erdoor en verwarm dit, afgedekt, 4 minuten op ± 750 Watt.

Roer de jam door en verwarm hem, onafgedekt, nogmaals 4 minuten op ± 750 Watt.

Schep de jam in een schone pot en sluit die af.

Desserts, gebak en dranken

Appelcompote

± 600 gr appels (Cox Orange Pippin)

2 theelepels citroenrasp (Baukje)

1 eetlepel suiker

1 mespunt kaneelpoeder

een magnetronbestendige schaal, inhoud $1\frac{1}{2}$ liter

Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in grove stukken.

Doe de appels in de schaal en schep de citroenrasp erdoor.

Zet de schaal in de magnetron en laat de appels op vol vermogen (700 Watt) in ± 6 minuten gaar worden; schep ze halverwege om.

Neem de appels uit magnetron en laat ze in de schaal ± 5 minuten nagaren.

Voeg de suiker toe en schep om tot compote.

Laat de compote afkoelen en bestrooi met de kaneel.

Lekker als warm nagerecht, maar ook bij rode kool, aardappelpuree en gestoofde runderlapjes.

Bitterkoekjesvla

(3-4 personen)

100 gr bitterkoekjes
3-4 eetlepels mader
20 gr custardpoeder
40 gr suiker
1/2 liter melk
1 ei
zout

Leg de bitterkoekjes met de bolle kant omhoog op de bodem van een schaal en besprenkel ze met de mader.

Laat dit afgedekt enkele uren (maar liefst 24 uur) staan.

Roer het custardpoeder en de suiker met 3-4 eetlepels melk in een schenkan tot een glad papje.

Voeg het ei toe en meng alles goed met een garde.

Breng de rest van de melk met heel weinig zout, onafgedekt, op ± 750 Watt in 5-7 minuten aan de kook, giet de kokende melk al roerend bij het custardpapje en zet de schenkan, onafgedekt, op ± 750 Watt 1-2 minuten terug in de magnetron om de vla goed te laten binden.

Laat de vla afkoelen en roer daarbij regelmatig om velvorming te voorkomen. Schep de vla voorzichtig over de bitterkoekjes.

Bitterkoekjesijs met aardbeien

4 bitterkoekjes
2 eetlepels Amaretto
3 eetlepels sinaasappelsap
1/2 liter vanilleroomijs
250 gr aardbeien
slagroom uit spuitbus
een magnetronschaal, inhoud 1/2 liter
een magnetronschaal, inhoud 1 liter
een ijsbolletjeslepel
4 wijde ijscoupes á 3 dl

Knip de bitterkoekjes boven een kleine schaal in stukjes en schep er de Amaretto en het sinaasappelsap door.

Verwarm dit mengsel 1 minuut op vol vermogen (700 Watt), schep het opnieuw door en laat het iets afkoelen.

Laat in een andere schaal het ijs, onafgedekt, op half vermogen (350 Watt) in

1-2 minuten zacht worden en schep het bitterkoekjesmengsel erdoor.
Laat het ijs in de diepvries in 1-2 uur bevriezen.
Was intussen de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer ze.
Scheep het bitterkoekjesijs met de bolletjeslepel in de coupes en verdeel er de aardbeien over.
Garneer met een flinke toef slagroom.

Kersenclafoutis

400 gr ontpitte kersen (pot of blik)
een snufje zout
100 gr bloem
3 eieren
3 dl melk
50 gr suiker
wat poedersuiker en kaneel

Laat de kersen goed uitlekken en verdeel ze over de bodem van een ingevette quichevorm.

Klop een glad beslag van de bloem, wat zout, de eieren, de melk en de suiker en schenk het over de kersen.

Bak de clafoutis in $\pm$ 12 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Laat hem nagaren en bestrooi met kaneel en poedersuiker.

Serveer warm.

Kruidcake met vruchten

Baktips

Bakken kan in een gewone magnetron eigenlijk niet. Toch kunt u er best een cake in maken. Maar die kleurt niet zo mooi, dus moet u die kleur gewoon toevoegen. Dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door de cake met poedersuiker of cacao te bestrooien. Of door cacao, bruine suiker en kruiden als kaneel toe te voegen. Of door de bakvorm of de schaal voor het bakken met bruine basterdsuiker of koekkruiden te bestrooien. Een mooi glazuurlaagje maakt de cake tenslotte helemaal af.

Gelijkmatig garen is ook een probleem. Een platte, ronde koek is makkelijker te garen dan een cake in een rechte cakevorm. En ook een (glazen of kunststof) tulband- of rijstrandvorm geeft een beter resultaat. Gaar de cake daarom in etappes. Schakel eerst het halve vermogen ($\pm$ 350 Watt) in en eindig zo nodig 1-3 minuten op de hoogste stand.

Bestrooi de vorm na het invetten met suiker, dat geeft een mooier uiterlijk. En laat gebak altijd minstens 15 minuten nagaren, gewoon in de uitgeschakelde

magnetron.

Controleer het gaar zijn van het gebak met de vinger. De bovenkant moet voor het grootste deel droog aanvoelen. Een vochtig plekje of randje zal tijdens het nagaren opdrogen.

Als het gebak na het afkoelen aan de droge kant is, is de baktijd te lang geweest.

boter

tafelsuiker

250 gr bloem

1 zakje bakpoeder

zout

150 gr donkerbruine basterdsuiker

2 theelepels speculaaskruiden

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel anijspoeder

150 gr fruitmix (gemengde gedroogde fruitblokjes)

75 gr walnoten

1 sinaasappel

1/8 liter crème fraîche

4 eetlepels vloeibare honing

Vet een glazen rijst- of cakevorm van 1 1/2 liter in en bestrooi de vorm met tafelsuiker.

Zeef de bloem met 2 theelepels bakpoeder en 1 theelepel zout en roer de suiker, de specerijen, de vruchtjes en de noten erdoor.

Rasp 2 theelepels sinaasappelschil af en voeg dit toe.

Maak een kuiltje in het midden en schep hier de crème fraîche, de honing en 1 1/2 dl versgeperst sinaasappelsap in.

Roer het om, zodat een deeg met de dikte van cakedeeg ontstaat.

Schep dit in de vorm, strijk het glad en dek de vorm af met een groot bord of platte schaal.

Schakel de magnetron in op 12 minuten, 400 Watt en laat de cake daarna 5 minuten rusten.

Schakel dan nog eens in op 5 minuten, 800 Watt en laat de cake tot slot nog eens 15 minuten rusten.

Zoete kruidkoek

(6 personen)

boter

1 1/2 dl lichte kandijsiroop

50 gr rietsuiker

1 1/2 dl melk

175 gr zelfrijzend bakmeel
1 theelepel gemberpoeder
1 koffielepel koekkruiden
1 mespunt bakpoeder
1 ei

Voor het glazuur:

2 eetlepels eiwit
150 gr fijne tafelsuiker
enkele druppels voedingskleurstof (oranje, blauw, rood)

Doe 75 gr boter, de kandijsiroop, de rietsuiker en de melk in een diepe schaal en verwarm dit mengsel, afgedekt met een stukje keukenpapier, $\pm$ 3 minuten op de hoogste stand en zeef er vervolgens de bloem, het gemberpoeder, de koekkruiden en het bakpoeder over.

Klop het ei los, voeg dit bij het beslag en roer alles tot een gladde massa.

Wrijf een rechthoekige vorm van $\pm$ 20 x 11 cm in met boter en bedek de bodem met een velletje vetvrij papier.

Giet het beslag in de vorm en zet deze 11-12 minuten op de sudderstand (650 Watt) in de magnetron.

Laat de koek enkele minuten rusten en keer hem dan op een rooster om.

Laat hem volledig afkoelen.

Roer het eiwit, samen met de suiker, tot een gladde massa en houd 1/4 apart.

Meng enkele druppels kleurstof onder de rest van het glazuur en strijk dit, met behulp van een spatel, op de koek.

Schep het witte glazuur in een spuitzak en spuit witte druppels op het gekleurde glazuur.

Laat het op een droge plaats op kamertemperatuur in $\pm$ 45 minuten hard worden.

Zwitserse wortelcake

4 gesplitste eieren
200 gr suiker
300 gr worteltjes
300 gr amandelen
1 citroen
1 zakje vanillesuiker
60 gr bloem
2 theelepels bakpoeder
1/2 theelepel kaneelpoeder
100 gr poedersuiker

Klop de eidooiers met de suiker en de vanillesuiker in $\pm$ 5 minuten licht en schuimig.

Schep er de geraspte worteltjes, de fijn gemalen amandelen, de rasp van de citroen, 2 eetlepels citroensap, de bloem, het bakpoeder en het kaneelpoeder door.

Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het wortelmengsel.

Schep dit in een ingevette glazen cakevorm (28 cm) en bak de cake, onafgedekt, 14-15 minuten op 650-700 Watt.

Roer de poedersuiker en 1 eetlepel citroensap tot een egaal glazuur en schenk dit over de afgekoelde, gekeerde cake.

Wortel-notencake

(voor een langwerpige vorm, inhoud ruim 1 1/4 liter)

100 gr boter op kamertemperatuur

175 gr donkerbruine basterdsuiker

2 eieren

1 eetlepel citroensap

150 gr zelfrijzend bakmeel

zout

1 mespunt kaneel

1 mespunt gemberpoeder

2-3 theelepels kardemom

200 gr geraspte worteltjes

100 gr grof gemalen walnoten

Vet de vorm in, leg op de bodem een reep bakpapier en druk dit met het boterkwastje goed aan.

Roer de boter en de basterdsuiker smeug, voeg de eieren één voor één en het citroensap toe en klop flink.

Meng er het bakmeel, het zout, de kaneel, het gemberpoeder en de kardemom door en schep er tenslotte de worteltjes en de noten door.

Doe het beslag over in de vorm en bak de koek, onafgedekt, op ± 500 Watt in ± 15 minuten gaar.

Scherf de uiteinden de eerste 5 minuten met aluminiumfolie af.

Dit vrij zware gebak is gaar, als de bovenkant droog is en de zijanten loslaten.

Dek het gemak af met aluminiumfolie en laat het 15 minuten nagaren.

Laat de koek tot lauw afkoelen en keer hem dan voorzichtig op een rooster.

Ierse appelcake

3 appels (bijvoorbeeld Jonagold)

180 gr zelfrijzend bakmeel

180 gr boter

125 gr witte suiker
1 zakje vanillesuiker
4 eieren
2 soeplepels Ierse whisky

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.
Smelt de boter en meng, goed roerend, er de bloem, de suiker, de eieren en de vanillesuiker door.

Voeg daarna de whisky en de appels toe.

Beboter een vorm en bestrooi hem eventueel met wat bloem.

Giet het beslag erin en zet de cake, onafgedekt, 8 minuten op vol vermogen in de magnetron.

Laat hem daarna nog enkele minuten nagaren.

Chocoladecake

125 gr pure chocolade
125 gr fijngemalen kokos
125 gr witte suiker
125 gr boter
3 eieren
50 gr zelfrijzend bakmeel
paneermeel

Smelt de chocolade en de boter met 1 soeplepel water op half vermogen.

Doe alle ingrediënten in een mengkom en mix ze goed door elkaar.

Beboter een ronde vorm van ± 1 1/2 liter inhoud en strooi er paneermeel in.

Doe het deeg in de vorm, dek hem af en bak de cake 3 minuten op vol vermogen.

Laat de cake 3 minuten rusten en zet hem dan nog eens 3 minuten op vol vermogen.

Haal de cake na het nagaren uit de vorm en bestrooi hem desgewenst nog met gemalen kokos of gehakte chocolade.

Paascake met kokos en chocolade

(8 personen)

180 gr boter
150 gr donkere basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
3 eieren
1/2 theelepel zout
150 gr zelfrijzend bakmeel

50 gr pure chocolade
30 gr geraspte gedroogde kokos
1/2 dl koffieroom
1 eetlepel boter

poedersuiker, kaneel en walnoten voor de garnering

Mix de boter, de basterdsuiker, de vanillesuiker, de eieren, het zout en het zelfrijzend bakmeel in een beslagkom tot een romig cakebeslag.

Smelt de chocolade in een schaalje 1 minuut op 750 Watt.

Roer de gesmolten chocolade, de geraspte kokos en de koffieroom door het beslag.

Vet een ronde, hoge schaal van ± 23 cm doorsnee met 1 eetlepel boter in en Schep het cakebeslag erin.

Verwarm de schaal 7-9 minuten op 350 Watt en bak de cake vervolgens in 3-5 minuten op 750 Watt af.

U kunt een satéprikker in de cake steken; als die er droog uitkomt, is de cake gaar.

Laat de cake afkoelen en garneer met poedersuiker, kaneel en walnoten.

De cake is het lekkerst, als ze dezelfde dag wordt gegeten.

Kokoskoekjes

75 gr geraspte kokos
75 gr boter
75 gr bloem
75 gr bruine basterdsuiker
1 eidooier
poedersuiker

Rooster de kokos, onafgedekt, op een bord 3-4 minuten op 650 Watt; schep de kokos enkele malen om.

Snijd de koude boter in stukjes en kneed die met de bloem, de bruine basterdsuiker, de eidooier en de kokos tot een soepel deeg.

Vorm er stuitergrote balletjes van en druk die plat tot koekjes met een doorsnee van 5 cm.

Bak ze, onafgedekt, op een met bakpapier bekleed bord met 6 tegelijk 2-3 minuten op ± 350 Watt.

Bestuif de afgekoelde koekjes royaal met poedersuiker.

Kletskoppen

25 gr boter
80 gr bruine basterdsuiker

30 gr bloem
1 mespunt kaneel
1 snufje zout
1 eetlepel water
40 gr grofgehakte ongezoeten pinda's

Roer de boter met de bruine basterdsuiker romig.

Voeg de bloem, het kaneel, het zout en het water toe en meng alles goed door elkaar.

Schep er de pinda's door.

Schep met behulp van 2 theelepels kleine bergjes op een ingevette magnetronbakplaat met een onderlinge afstand van ± 7 cm.

Bak de koekjes met ± 5 tegelijk in 2-3 minuten op 700 Watt.

Laat de koekjes iets afkoelen en neem ze met een pannenkoekmes van de bakplaat.

Laat ze op een taartrooster afkoelen en knapperig worden.

Fruittaart

1 pak lange vingers of bitterkoekjes
1 blik fruit naar keuze
1 pakje taartina of heldere taartgelei
1/4 liter slagroom
het sap van het fruit

Bedek de bodem van grote, platte schaal met de lange vingers of de bitterkoekjes.

Laat het fruit uitlekken, snijd het zo nodig in stukjes en verspreid die over de koekjes.

Voeg er wat van het sap aan toe.

Doe 1/2 dl sap in een schaaltje en roer er met een vork de taartina of de taartgelei door.

Kook de rest van het sap 4-5 minuten in de magnetron op vol vermogen.

Roer de taartina erdoor en laat het geheel op de hoogste stand 1 minuut doorkoken.

Roer het nog eens goed door en verdeel het dan over de schaal.

Garneer met slagroom en laat de taart in de koelkast afkoelen.

Vruchten met kruimels

(3 personen)

35 gr boter
35 gr witte basterdsuiker

35 gr grofgemalen noten (u kunt alle soorten noten gebruiken, zelfs pinda's)
35 gr bloem
een snufje zout
300-500 gr schoongemaakte en zo nodig kleiner gesneden vruchten; geschikte vruchten zijn appels, peren, abrikozen, perziken, pruimen, nectarines en gemengde vruchten
citroensap
1 eetlepel witte basterdsuiker

Smelt de boter, onafgedekt, op ± 750 Watt in ± 1 minuut in een schenkan.
Voeg de basterdsuiker, de noten, de bloem en het zout toe en meng alles goed.
Breng het mengsel, onafgedekt, op ± 750 Watt in de magnetron in 3-4 minuten aan de kook (het oppervlak beweegt dan) en laat het daarna lichtbruin worden.
Scheep het mengsel na 11/2 minuten om de 20-30 seconden om.
Schik de vruchten in een lage magnetronschaal, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met de basterdsuiker.
Verdeel de kruimels er gelijkmatig over en zet het gerecht, onafgedekt, op ± 500 Watt ± 6 minuten in de magnetron tot de vruchten zacht zijn.
Controleer de zachtheid met een satéprikker.
Serveer er roomijs bij.

Frambozengebakjes

Voor het gebak:

4 eieren
50 gr zeer fijne kristalsuiker
het sap van 1/2 sinaasappel
50 gr zelfrijzend bakmeel
een snufje zout
boter

Voor de vulling:

2 blaadjes gelatine van 3 gr elk
100 gr frambozen (vers of diepvries)
75 gr kristalsuiker
150 gr ricotta
1 eetlepel poedersuiker

De opgegeven tijden staan hier voor een magnetron met een vermogen van 600 Watt.

Klop 2 eidooiers samen met 20 gr fijne kristalsuiker tot een lichtgele, stevige massa.

Roer er 2 eetlepels sinaasappelsap door, zeef er de helft van het bakmeel boven en spatel dit door het beslag.

Klop 2 eiwitten stijf met een snufje zout en voeg er op het eind nog 1 kleine

eetlepel suiker aan toe.

Spatel de stijfgeklopte eiwitten eveneens door het beslag.

Smeer een rechthoekige gebakvorm (28 X 10 cm) in met boter en bedek de bodem met een velletje bakpapier.

Giet het deeg in de vorm en zet hem 5 1/2 minuut op half vermogen in de magnetron.

Neem het gebak uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.

Herhaal de bereiding van het gebak met de rest van de ingrediënten.

Week intussen de gelatine in koud water.

Was de frambozen, houd er 4 apart voor de garnering en zet de rest, samen met de kristalsuiker, 3 minuten op vol vermogen in de magnetron.

Roer er de uitgelekte gelatine door en laat afkoelen.

Snijd het gebak horizontaal in tweeën.

Bekleed de gebakvorm met bakpapier.

Roer de ricotta door het frambozenmengsel.

Leg 1 plak gebak in de vorm en bedek die met een laagje vulling, opnieuw gebak, dan weer vulling en eindig met gebak.

Laat het in de koelkast ± 1 uur opstijven.

Verwijder het papier, snijd de zijkanten mooi gelijk en verdeel het in 4 gebakjes.

Serveer ze koud.

Strooi er voor het opdienen poedersuiker over en versier met een framboosje.

Tip: Probeer het ook eens met zure room in plaats van ricotta. Zo krijgt u een zachtere smaak. Met mascarpone wordt het gebakje iets consistentier.

Zoete polenta

(10 personen)

200 gr rozijnen

1 liter melk

3 eetlepels olijfolie

15 druppels vanille-essence

1 sinaasappel

400 gr polenta (= maïsgriesmeel)

2 eieren

200 gr bruine suiker

150 gr bloem

boter

2 eetlepels paneermeel

Eén uur van tevoren:

Week de rozijnen in een bodempje water.

Kook de melk met de olie en de vanille-essence 12 minuten op 650 Watt, 11

minuten op 750 Watt of 10 minuten op 850 Watt.
Was de sinaasappel, haal er een stukje schil af en hak dat fijn.
Roer de polenta door de melk.
Klop de eieren los met de bruine suiker en roer dit met de sinaasappelschil en de uitgelekte rozijnen door het beslag.
Zeef er de bloem over en spatel dit door het beslag.
Bestrijk een tulbandvorm met een inhoud van 1 1/2 liter met boter, strooi het paneermeel gelijkmatig over alle randen en doe het deeg erin.
Laat het op 650 Watt 16 minuten garen, op 750 Watt 15 minuten en 30 seconden en op 850 Watt 15 minuten.
Stort de tulband op een rooster en laat hem afkoelen.
Schil de sinaasappel, snijd de partjes tussen de vliesjes uit en garneer de tulband hiermee.

Tip: Deze zoete polenta-versie maakt u met traditionele fijngemalen maïsgriesmeel. De hartige versie, met gebakken salieblaadjes en Parmezaanse kaas, maakt u het best met het grovere gele Tipo Verona maïsgriesmeel (verkrijgbaar in de Italiaanse speciaalzaak).

Chocolade-roomkwark met pruimen

4 pruimen
2 eetlepels sinaasappellikeur
25 gr blanke hazelnoten
100 gr melkchocolade
1/8 liter koude slagroom
2 eetlepels poedersuiker
1/2 bak koude magere kwark á 450 gr
4 wijde coupes (inhoud 3 dl)

Was de pruimen, halveer ze en verwijder de pitten.
Snijd de pruimen in partjes en besprenkel die met de likeur.
Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.
Breek de chocolade boven een magnetronschaal in stukjes en laat die, onafgedekt, in de magnetron op 700 Watt in 2 minuten smelten.
Roer tussentijds tweemaal door.
Roer de gesmolten chocolade goed door en laat iets afkoelen.
Klop de slagroom met de poedersuiker in een kom stijf en schep de kwark er luchtig door.
Schenk er al omscheppend de gesmolten chocolade bij en verdeel de chocolade goed door de roomkwark.
Verdeel de chocolade-roomkwark over de coupes en zet ze tot het gebruik in de koelkast.
Garneer de coupes met de partjes pruim en bestrooi met de hazelnoten.

Witte chocolademousse

2 blaadjes witte gelatine
1 dl (bij voorkeur versgeperst) sinaasappelsap
100 gr witte chocolade in stukjes
2 eiwitten
1 eetlepel poedersuiker
2-3 eetlepels sinaasappellikeur

Week de gelatine in ruim koud water.

Verwarm het sinaasappelsap en de chocolade, onafgedekt, 3-5 minuten op $\pm$ 225 Watt in een schenkan tot het sap heet en de chocolade zacht is. Controleer de zachtheid met een satéprikker.

Voeg de goed uitgeknepen gelatine toe en roer met een garde tot het mengsel homogeen is.

Zet de schenkan daarna opzij tot de inhoud zichtbaar lobbijg is geworden.

Dit kan enige tijd duren; het dikke glas van de schenkan houdt de warmte lang vast.

Sla de eiwitten bijna stijf, voeg de poedersuiker toe en sla verder stijf.

Leg de lobbige massa op de eiwitten, voeg de likeur toe en meng alles voorzichtig.

Vul eenpersoonsschaaltjes met het mengsel en laat de mousse opstijven.

Garneer de schaaltes met een paar sinaasappelschilletjes (bijvoorbeeld uit een pot marmelade) of met geraspte donkere chocolade.

Hemelse modder

(3 personen)

100 gr pure chocolade in stukjes
3-4 eetlepels advocaat
1 dl slagroom

Laat de stukjes chocolade met 1 eetlepel slagroom in een schenkan, onafgedekt, op $\pm$ 500 Watt in de magnetron in $\pm$ 2 minuten zacht worden. Controleer de zachtheid met een satéprikker.

Roer de chocolade door en voeg de advocaat toe.

Klop de rest van de slagroom stijf en meng dit met het chocolademengsel.

Doe het in kleine schaaltes of wijnglazen en laat het in de koelkast opstijven.

Wilt u het garneren, klop dan iets meer slagroom stijf.

Feestmousse

(6 personen)

Voor de afwerking:

250 gr witte couverture chocolade

6 crêpes dentelles (Bretonse koekjes)

Voor het chocoladeschuim:

100 gr fondantchocolade

1/2 dl melk

1 eidooier

1 eetlepel mandarijn- of sinaasappellikeur (bijvoorbeeld Mandarin Napoleon of Grand Marnier)

2 dl room

50 gr poedersuiker

1 eiwit

een snufje zout

Begin met de chocoladefiguurtjes.

Smelt de helft van de witte chocolade, onafgedekt, 4 minuten op ± 300 Watt.

Roer de chocolade glad en breng hem op temperatuur (24-28°C) door er al roerend de rest van de chocolade in te smelten.

Vul de chocoladevormpjes, verwijder de overtollige chocolade met een spatel en zet de vormpjes in de koelkast om ze te laten opstijven.

Maak intussen het chocoladeschuim.

Breek de chocolade in stukjes en smelt ze, onafgedekt, 5 minuten in de melk op ± 650 Watt.

Roer het mooi glad, klop er de eidooier en de likeur door en laat afkoelen.

Klop de room stijf en voeg er op het laatst de poedersuiker aan toe.

Klop het eiwit stijf met het snuifje zout.

Spatel eerst de room en dan voorzichtig de eiwitsneeuw door de afgekoelde chocolade.

Verdeel de mousse over 6 feestelijke coupes en zet ze in de koelkast om op te stijven.

Haal de chocoladefiguurtjes uit de vormpjes en bewaar ze in de koelkast.

Leg voor het serveren op elke coupe 1 figuurtje en geef er een crêpe dentelle bij.

Chocoladepudding

75 gr fondantchocolade

5 dl melk

50 gr kristalsuiker

30 gr maïzena

2 eetlepels witte chocoladeschilfers

Breek de chocolade in een diepe schaal en zet hem 4 minuten op ± 300 Watt. Roer er $\frac{3}{4}$ van de melk en de suiker door en breng 6 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Roer de maïzena los in de rest van de melk en voeg dit al roerend aan de chocolademelk toe.

Breng 2 minuten op de hoogste stand terug aan de kook en roer tussendoor tweemaal om.

Verdeel het mengsel over 4 puddingschaaltjes en laat ze afkoelen.

Bestrooi de puddinkjes voor het serveren met de witte chocoladeschilfers.

Citroenmousse met gepocheerde sinaasappelschijfjes

Voor de mousse:

3 eieren

100 gr suiker

1 zakje gelatinepoeder

1 dl water

$1\frac{1}{2}$ dl citroensap

de rasp van 1 citroen

75 gr suiker

2 dl slagroom

Voor de sinaasappelschijfjes:

1 sinaasappel

25 gr suiker

$1\frac{1}{2}$ dl water

Splits voor de mousse de eieren en roer de eidooiers met de 100 gr suiker in een glazen litermaat schuimig.

Roer er het gelatinepoeder, het water, het citroensap en de citroenrasp door en laat de vla, onafgedekt, in 3-4 minuten op 100% binden.

Roer de vla tussentijds iedere minuut door.

Laat de vla afkoelen.

Sla de eiwitten met een snufje zout stijf, klop er de 75 gr suiker door en schep de afgekoelde vla erdoor.

Klop de slagroom stijf, vermeng die met het eiwit-citroenvlamengsel en schep de mousse in een schaal van 1 liter inhoud.

Schik voor een mooie opstaande rand een dubbelgevouwen ingevet stuk vetvrij (bak)papier rondom de schaal, zodat een 'kraag' ontstaat.

Laat de mousse in de koelkast tenminste 6 uur opstijven.

Schil de sinaasappel dik, zodat alle wit is verdwenen, snijd de vrucht in niet te dikke schijfjes en verwijder de pitten.

Doe de suiker en het water in een ovenvaste schaal van $1\frac{1}{2}$ liter inhoud en verwarm het, onafgedekt, 3-4 minuten op 100%.

Roer tussendoor, zodat de suiker goed is opgelost.

Verwarm de sinaasappelschijfjes 1-2 minuten in de saus en laat het geheel afkoelen.

Garneer de koude mousse met de plakken sinaasappel.

Gevulde sinaasappels met zabaglione

6 perssinaasappelen

het sap van 1/2 citroen

4 blaadjes witte gelatine

witte basterdsuiker naar smaak

Voor de zabaglione:

3 eieren

± 50 gr witte basterdsuiker

21/2 dl Marsala (= zoete witte wijn)

Pers de sinaasappelen en de citroen uit en zeef het sap.

Verwijder alle velletjes uit de schil.

Week de gelatine in ruim koud water, knijp ze uit en los ze, onafgedekt, in een klein ovenvast schaaltje in 15-20 seconden op 600 Watt op.

Roer de opgeloste gelatine door het sap en breng het sap op smaak met basterdsuiker.

Vul de 4 sinaasappelhalven met het sap en laat het in de koelkast opstijven.

Snijd elke sinaasappelhelft in 3 partjes en leg die op een bordje.

Doe voor de zabaglione de eieren met de suiker in een glazen litermaat en klop ze met een mixer dik en schuimig.

Voeg er, onder voortdurend kloppen, de wijn aan toe en laat de saus in 3-4 minuten op 600 Watt binden.

Klop de saus iedere 20 seconden op.

Laat de zabaglione beslist niet koken, anders schift hij!

Serveer de saus warm bij de sinaasappelpartjes.

Garneer het geheel eventueel met een takje citroenmelisse.

Perenmousse met citroen

het sap van 1/2 citroen

500 gr peren

1/2 dl water

21/2 dl slagroom

6 blaadjes gelatine

2 eetlepels suiker

Wat aardbeien

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd de peren in stukken.

Verwarm het water met het citroensap en de suiker ± 1 minuut op vol vermogen en roer tot de suiker is opgelost.
Leg de stukjes peer erin en verwarm 6-8 minuten op vol vermogen.
Pureer de stukjes peer in een mengbeker of foodprocessor (houd eventueel wat stukjes peer achter, snijd deze klein en gebruik ze later als vulling).
Week de gelatine in ruim koud water.
Klop de slagroom met de suiker stijf en zet de kom tot gebruik in de koelkast.
Knijp de gelatine uit en verwarm deze in een ovenvast schaaltje 20-30 seconden op vol vermogen tot hij is opgelost.
Scheep de gelatine door de perenpuree en spatel er, als deze lobbijg begint te worden, de slagroom en eventueel de stukjes peer door.
Doe de mousse over in een rechthoekige cakevorm van 3/4 liter inhoud en zet de vorm tenminste 4-5 uur in de koelkast om op te stijven.
Stort de mousse, snijd hem in plakken en leg op elk bordje 2 plakjes.
Garneer met wat aardbeien.

Wijnperen

4 handperen
6 jeneverbessen
1 citroen
1/2 liter volle rode wijn (bijvoorbeeld een Cabernet Sauvignon)
150 gr suiker

Schil de peren, maar laat het steeltje zitten en leg ze met het steeltje naar binnen in een hoge schaal.
Plet de jeneverbessen en strooi ze erbij.
Schil wat citroenschil af en leg ook dit ertussen.
Meng de wijn met de suiker en schenk dit over de peren.
Verwarm het, onafgedekt, 6 minuten op 800 Watt.
Draai de peren, roer het vocht om en verwarm ze weer 4 minuten op 800 Watt.
Neem de peren uit het vocht en zet ze in een glas.
Zet het vocht terug en kook het, onafgedekt, 15 minuten op 800 Watt.
Laat de vloeistof en de peren tot lauw afkoelen, lepel het vocht over de peren en zet ze ijskoud weg.
Geef er slagroom bij (geklopt met suiker en kaneel).

Peren met chocoladesaus

4 peren (bijvoorbeeld Doyenne)
1 citroen
1 theelepel kaneelpoeder

125 gr fondantchocolade
boter
2 eetlepels bananenlikeur
250 gr mascarpone
2 eetlepels ongezouten pistachenootjes
8 verse laurierblaadjes

Schil de peren, halveer ze en verwijder de klokhuizen en de kroontjes.

Leg ze in een ronde schaal met de bolle kant naar boven en de dikste kant naar buiten.

Pers de citroen, schenk het citroensap over de peren en strooi op elke peer een snufje kaneel.

Dek af met geperforeerd magnetronfolie en zet ze 5-6 minuten op vol vermogen in de magnetron.

Laat ze afkoelen, terwijl u de saus maakt.

Breek de chocolade in een glazen schenkan en voeg er 1 dl water en een klontje boter aan toe.

Zet de schaal 3 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Roer tot een gladde saus en meng er de bananenlikeur door.

Snijd een klein stukje van de bolle kant van de peren en zet ze op 4 dessertbordjes.

Leg in elke holte een koffielepel mascarpone, overgiet met de chocoladesaus en bestrooi met de nootjes.

Versier met de laurierblaadjes.

Tip: U kunt de kaas eventueel door kleine bolletjes vanille-ijs vervangen.

Kabinetpudding

50 gr rozijnen
50 gr krenten
3 eetlepels rum
200 gr cake of lange vingers
75 gr suiker
4 eieren
1 zakje vanillesuiker
4 dl melk

Was de rozijnen en de krenten en dep ze met keukenpapier droog.

Doe ze met de rum in een klein ovenvast schaaltje en verwarm ze, afgedekt, 1 minuut op 100%.

Laat ze, afgedekt, 5 minuten staan.

Snijd de cake in blokjes of breek de lange vingers in stukjes.

Leg de cake of lange vingers en de rozijnen met de krenten laag om laag in een ronde ovenvaste schaal van 18 cm doorsnee.

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker schuimig, voeg de melk toe en schenk het mengsel over de cake.

Laat het tenminste 5 minuten intrekken, zodat het gebak geheel is doorweekt. Verwarm de pudding, onafgedekt, 13-15 minuten op 30% tot het midden is gestold.

Laat de pudding, afgedekt, enkele minuten nagaren alvorens hem te serveren, eventueel met een koude vanillesaus.

Limoenpudding met granaatappelsaus

2 granaatappels
2 eetlepels grenadine
2 1/2 theelepels limoensap
3 theelepels maïzena
vet en 1 eetlepel griesmeel voor de vormpjes
2 eieren
1/2 dl room
30 gr gezeefde poedersuiker
de fijngeraspte schil van 2 limoenen
2 eetlepels tarwegriesmeel
citroenmelisse om te garneren

Haal de pitjes uit de granaatappels.

Pureer 2/3 van het vruchtvlees, wrijf het sap door een zeef en kook het 2 minuten op de hoogste stand.

Roer 2 theelepels maïzena glad in 1 theelepel limoensap en de grenadine.

Meng deze liaison door het sap en kook nog 2 minuten op de hoogste stand.

Vet 4 vormpjes in en strooi er griesmeel in.

Splits de eieren en klop het eiwit en de room stijf.

Klop de eidooiers met de poedersuiker, 1 theelepel maïzena, de limoenschil, de rest van het limoensap en 1 eetlepel water crèmig.

Spatel er het tarwegriesmeel, de room en het eiwitschuim door en vul de vormpjes hiermee.

Zet de vormpjes in kruisvorm in de magnetron en gaar de puddinkjes ong 3 minuten op de hoogste stand.

Verdeel de saus over 4 borden, maak de rand los van de vormpjes en stort de puddinkjes op de borden.

Strooi er de granaatappelpitten over en garneer met citroenmelisse.

Amandelgriespudding

4 dl melk

50 gr gemalen amandelen
50 gr griesmeel
2 eidooiers
4 eetlepels suiker
1 zakje vanillesuiker
2 stijfgeklopte eiwitten
geschaafde witte chocolade voor de garnering

Meng de melk, de gemalen amandelen en het griesmeel in een schaal.
Verhit het mengsel, onafgedekt, 7-8 minuten op $\pm$ 750 Watt en roer het tussentijds eenmaal door.

Roer de eidooiers, de suiker en de vanillesuiker door elkaar.

Roer het eimengsel goed door het melkmengsel en verhit het 1 minuut op $\pm$ 750 Watt.

Laat de vla afkoelen en spatel er vervolgens de stijfgeklopte eiwitten voorzichtig door.

Laat het in een puddingvorm opstijven.

Garneer de pudding met geschaafde witte chocolade en serveer met frambozensaus.

Riz á la Condé

Voor de garnering:

100 gr gedroogde abrikozen
2 dl water
2 eetlepels suiker
1 theelepel aardappelmeel

Voor de pudding:

4 dl melk
30 gr paprijs
1/2 vanillestokje
zout
2 blaadjes witte gelatine
2 eidooiers
80 gr witte basterdsuiker
1 1/2 dl slagroom

Het koken van de rijstebrij in de magnetron levert in vergelijking met het 'gewone' koken geen tijdwinst op. Het voordeel van de magnetron is echter dat de rijstebrij nooit aanbrandt en ook minder inkookt.

Was de gedroogde abrikozen goed, doe ze met het water en de suiker in een klein ovenvast schaaltje en verwarm ze, afgedekt, 3 minuten op 100% en 5 minuten op 50%.

Roer intussen het aardappelmeel met 1 eetlepel water los.

Neem de gare abrikozen uit het kookvocht en bind het vocht met het aardappelmeel tot een dunne saus.

Doe de abrikozen erin terug en laat alles afkoelen.

Doe de melk met de rijst, het opengesneden vanillestokje en het zout in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud en breng het, afgedekt, in 6-8 minuten op 100% aan de kook.

Roer de massa door en kook de rijstebrij, afgedekt, in 50-60 minuten op 30% gaar.

Vul intussen een puddingvorm van 1 liter inhoud met koud water.

Week de gelatine in ruim koud water.

Roer de eidooiers met de suiker schuimig.

Verwijder het vanillestokje uit de hete rijstebrij, roer het eidooiermengsel erdoor en verwarm de brij, onafgedekt, 2-3 minuten op 100% tot deze is gebonden.

Roer tussen door eenmaal door.

Knijp de gelatine uit, roer hem door de warme pap en laat deze afkoelen.

Klop de slagroom stijf en schep hem luchtig door de afgekoelde, lobbige rijstebrij.

Giet het water uit de vorm, vul de vorm en laat de pudding in de koelkast tenminste enkele uren opstijven.

Stort de pudding en garneer met de abrikozen.

Rijstpudding met vanillesaus

Voor de pudding:

2 blaadjes gelatine van $\pm$ 3 gr elk

75 gr rijstvlokken

6 dl melk

2 zakjes vanillesuiker

2 eetlepels kristalsuiker

1 theelepel kaneel

1 doosje lampionkersjes

Voor de saus:

1 vanillestokje

2 dl melk

2 eidooiers

1/2 eetlepel maïzena

40 gr kristalsuiker

2 eetlepels water

Week de gelatine in koud water.

Doe de rijstvlokken, de melk, de vanillesuiker en de kristalsuiker en de kaneel in een diepe schaal en zet die 20 minuten op de op één na laagste stand in de magnetron.

Roer tussendoor driemaal goed door.
Knijp de gelatine goed uit.
Neem de schaal uit de magnetron en roer er de uitgeknepen gelatineblaadjes goed door.
Haal het omhulsel van de lampionkersjes en was ze.
Snijd 8 kersjes in kleine stukjes en meng ze door de pudding.
Spoel 4 puddingschaaltjes met koud water om en vul ze met de pudding.
Laat ze afkoelen en zet ze $\pm$ 1 uur in de koelkast om op te stijven.
Maak de saus.
Snijd het vanillestokje in de lengte open, doe het met de melk in een glazen schenkan of maatbeker en laat de melk op $\pm$ 650 Watt 8 minuten trekken.
Verwijder het vanillestokje.
Klop de eidooiers los met de maïzena, de suiker en 2 eetlepels water.
Voeg hieraan al kloppend de hete melk toe en zet het mengsel opnieuw 3 minuten op $\pm$ 650 Watt in de magnetron tot het is gebonden.
Roer enkele malen in de saus.
Laat de saus al roerend in een koudwaterbad afkoelen om velvorming te voorkomen.
Halveer de overige kersjes.
Ga met een mesje langs de rand van de schaaltes en keer de puddinkjes op dessertbordjes om.
Giet er de vanillesaus over en serveer met halve kersjes.

Romige pruimenvla

500 gr pruimen
suiker naar smaak
21/2 dl slagroom
1/2 dl advocaat

Was de pruimen, doe ze met 1 dl water in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud en laat ze, afgedekt, in 6-8 minuten op 100% tot moes koken.
Wrijf de pruimen door een zeef, zodat de velletjes en de pitten achterblijven.
Breng de pruimenmoes op smaak met suiker en laat afkoelen.
Klop de slagroom bijna stijf en schep hem met de advocaat door de koude pruimenmoes.
Serveer de moes in coupes en garneer met een ijswafel.
Tip: In plaats van slagroom kunt u ook vanillevla door de pruimenmoes scheppen.

Roomparfait met warme bramen

2 eieren
2 eidooiers
125 gr suiker
1/2 vanillestokje
2 1/2 dl slagroom
250 gr bramen
2 dl Crème de Cassis
1 theelepel vanillesuiker
munt naar smaak

Klop de eieren, de dooiers, de suiker en de zaadjes uit het vanillestokje met een mixer schuimig tot het mengsel als een lint van de lepel loopt.

Verwarm het mengsel, onafgedekt 2-3 minuten op 100% en klop het met een garde om de 15 seconden door.

Laat het mengsel, zodra het is gebonden, afkoelen.

Klop intussen de slagroom stijf en spatel hem snel door het eimengsel.

Giet het mengsel in een rechthoekige vorm van ± 6 dl inhoud en zet de vorm 12 uur in de vriezer.

Was de bramen vlak voor het serveren en verwarm ze in een glazen litermaat met de Crème de Cassis en de vanillesuiker, afgedekt, 2-3 minuten op 100%.

Dompel de vorm met de parfait kort in kokend water, stort hem en snijd hem in plakken.

Leg op elk bordje 1-2 plakjes parfait en garneer met de warme bramen en een takje munt.

\

Wijngelei met vruchten

4 blaadjes witte gelatine
300 gr zacht fruit, bijvoorbeeld kleine aardbeien, frambozen en/of bramen
75 gr suiker
2 dl droge rode wijn
eventueel wat citroensap
gezoete stijfgeslagen slagroom

Week de gelatine in ruim koud water.

Maak het fruit schoon, was het en laat het uitlekken.

Doe het fruit met de suiker in een ovenvaste schaal van 1 1/2 liter inhoud en verwarm het, afgedekt, ± 3 minuten op 100% tot het zacht is.

Voeg de wijn en eventueel nog wat suiker en/of citroensap toe.

Knijp de gelatine uit en laat hem in een klein ovenvast schaaltje, onafgedekt, in ± 10 seconden op 100% smelten.

Roer de gelatine door het wijn-fruitmengsel, doe de gelei in 4 schaaltjes

en laat opstijven.

Stort de geleitjes en garneer ze met stijfgeslagen slagroom en eventueel wat fruit en verse blaadjes munt.

Aardbeien-frambozensaus

(± 21/2 dl saus)

150 gr aardbeien

200 gr frambozen

25 gr kristalsuiker

1 koffielepel maïzena

1 koffielepel citroensap

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en was ze samen met de frambozen. Houd 4 aardbeien en 4 frambozen apart voor de garnering en druk de rest van de vruchten door een zeef.

Doe de kristalsuiker, samen met de maïzena, in een diepe schaal en roer er 1 eetlepel water door.

Voeg er de aardbeien- en frambozenpulp aan toe en roer alles goed door elkaar.

Zet de schaal 3-4 minuten op ± 650 Watt in de magnetron en roer elke minuut om tot de saus mooi is gebonden.

Meng er tenslotte, uit de magnetron, het citroensap door en laat de saus afkoelen.

Snijd de apart gehouden frambozen in tweeën en de aardbeien in vieren.

Roer deze stukjes fruit door de afgekoelde saus en serveer de saus met pudding, ijs, of fruit.

Tips:

- U kunt de saus ook warm serveren. Roer de overgebleven vruchten dan niet door de warme saus, maar gebruik ze als garnituur.

- U kunt de saus extra pit geven door er een scheutje bosaardbeienlikeur aan toe te voegen.

Romige chocoladesaus

(2 dl saus)

150 gr zure room

2 eetlepels melk

100 gr fondantchocolade

50 gr witte marshmallows

enkele druppels vanille-essence

Klop de zure room los en giet de helft, samen met de melk, in een diepe schaal.

Breek er de chocolade in en voeg de marshmallows en de vanille-essence eraan toe.

Zet de schaal, afgedekt, $\pm$ 4 minuten in de magnetron op $\pm$ 650 Watt en roer regelmatig om tot de saus mooi glad wordt.

Neem de schaal uit de magnetron en spatel er de rest van de zure room door.

U kunt de saus warm of koud serveren, met ijs en/of vers fruit, zoals perzik, ananas, aardbeien enzovoort.

Gepocheerde appel met mandarijntjes

21/2 eetlepel citroensap

4 appels

25 gr aardappelmeel

2 dl witte wijn

1 dl sinaasappellikeur

1 blik mandarijntjes

1/2 theelepel gedroogde koriander

21/2 dl water

vanille-ijs

Doe de witte wijn, het water, de sinaasappellikeur, de koriander en het citroensap in een flinke ovenvaste schaal en breng alles, afgedekt, in 6-7 minuten op vol vermogen aan de kook.

Schil intussen de appels en verwijder de klokhuizen met een appelboor.

Leg de appels in het kookvocht en verwarm ze, afgedekt, 10-15 minuten op $\pm$ een kwart vermogen.

Laat de appels in het pocheervocht afkoelen.

Laat de mandarijntjes in een zeef uitlekken.

Schenk het pocheervocht in een litermaat en breng het, afgedekt, opnieuw in 6-7 minuten op vol vermogen aan de kook.

Roer het aardappelmeel met 2-3 eetlepels water glad en bind de saus hiermee.

Appelmoes

6 appels (goudrenetten of Cox)

het sap van 1/2 citroen

3 eetlepels kristalsuiker

enkele druppels Angostura bitter

1 mespunt kaneelpoeder

boter

Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.

Halveer de partjes nogmaals en doe ze in een magnetronschaal; zorg dat de

stukjes niet te veel op elkaar liggen.

Overgiet de appel met het citroensap en voeg er de suiker, de Angostura, de kaneel en een klontje boter aan toe.

Zet de schaal, afgedekt, ± 7 minuten in de magnetron op de sudderstand (± 650 Watt).

Roer goed door en zet de appelmoes nog $1\frac{1}{2}$ minuut op de laagste stand.

Tip: Angostura Bitter is een aromatische vloeistof die vaak in dranken zoals cocktails, fruitsappen enz. wordt gebruikt.

Gevulde appels

(4 stuks)

4 appels

2 eetlepels rozijnen

2 eetlepels fijngehakte walnoot

1 eetlepel bruine suiker

1 theelepel kaneel

4 bitterkoekjes in stukjes

$\frac{1}{2}$ dl amaretto

Was de appels en verwijder de klokhuizen.

Vermeng de overige ingrediënten in een kom en laat dit mengsel 5 minuten staan.

Vul de appels met het mengsel, zet ze in een schaal en verwarm ze, onafgedekt, 8 minuten op ± 750 Watt.

Lekker met een verwarmde saus van blanke vla met kaneel.

Karamelsaus

50 gr suiker

$\frac{1}{8}$ liter slagroom

Laat de suiker met 1 eetlepel water in een vuurvaste schaal, onafgedekt, op vol vermogen (750 Watt) in 3 minuten karameliseren.

Voeg de room toe en breng het mengsel, onafgedekt, op vol vermogen in ± 1 minuut aan de kook.

Roer goed door en laat de saus, onafgedekt, op 400 Watt ± 2 minuten inkoken.

Roer tweemaal goed door en laat de saus afkoelen.

Zwarte-bessenmuffins

(18 stuks)

175 gr verse schoongemaakte zwarte bessen (of diepvries)

1 eetlepel fijne witte suiker

175 gr gemout tarwemeel (reformwinkel)

1 1/2 theelepel bakpoeder

6 eetlepels magere melk

125 gr lichtbruine suiker

6 eetlepels saffloerolie

1 groot losgeklopt ei

Voor de deklaag:

4 eetlepels lichtbruine suiker

1/2 theelepel gemalen kaneel

Doe de zwarte bessen en de suiker in een kom, dek die losjes af en zet hem 1 1/2-2 minuten in de magnetron op hoog, tot de bessen zacht, maar nog heel zijn.

Roer het mengsel daarbij eenmaal door. Als de bessen langer in de magnetron staan, gaan ze bij het door het beslag roeren stuk.

Laat de bessen afkoelen.

Bekleed intussen een magnetron-muffinvorm met 6 bakjes of bekleed 6 losse bakvormpjes met 2 papieren bakvormpjes, dus 2 in ieder vormpje.

Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom en doe de in de zeef achtergebleven korrels er weer bij.

Voeg de melk, de bruine suiker, de olie en het ei toe en schep er voorzichtig de zwarte bessen door.

Neem 1/3 deel van het mengsel en vul hier de papieren bakjes voor de helft mee.

Zet de vorm of de vormpjes 2 1/2-3 minuten in de magnetron op vol vermogen en draai de vorm na 1 1/2 minuut een halve slag.

Meng intussen de suiker en de kaneel voor de deklaag en bestrooi iedere muffin, zodra ze uit de magnetron komen, met wat van het suiker-kaneelmengsel.

Verwijder de papieren bakjes van de muffins en laat ze op een rooster afkoelen. Ga met de overblijvende 2 porties muffins net zo te werk.

Flensjes met kiwi-meloencompote

3 kiwi's

12 kant-en-klare flensjes

1 dl witte wijn

1/2 liter vanille-ijs

4 eetlepels suiker

1 eetlepel sinaasappellikeur
2 eetlepels maïzena
4 eetlepels water
1 kleine meloen

Schil de kiwi's en snijd ze in 4 of 8 partjes.

Halveer de meloen, verwijder de pitten en steek er met een appelboor balletjes uit.

Breng de wijn en 3/4 van het water met de suiker in een glazen litermaat, onafgedekt, in ± 2 minuten op vol vermogen aan de kook.

Roer intussen de maïzena met de rest van het water glad en bind de suikerwijn hiermee.

Schep de meloen en de kiwi erdoor en verwarm het, onafgedekt, 1-2 minuten op vol vermogen.

Breng de compote op smaak met de sinaasappellikeur.

Vouw de flensjes in vieren, leg ze op een ovenvaste schaal en laat ze, onafgedekt, in 3-5 minuten op vol vermogen door en door warm worden.

Verdeel er de compote en bolletjes vanille-ijs over en serveer de flensjes direct.

Koffie advocaat

(2 personen)

1 1/2 eetlepel poederkoffie
4 eetlepels advocaat
2 eetlepels gecondenseerde melk (10% vet)
2 dl water
50 gr slagroom

Roer de poederkoffie, de advocaat, de melk en 2 dl water in een kom goed door elkaar.

Giet de vloeistof in 2 glazen en zet er 2 glazen roerstaafjes in.

Verhit de koffie ± 2 1/2 minuut bij 600 Watt.

Klop intussen de slagroom stijf.

Roer de koffie even door en neem de glazen staafjes eruit.

Schep op elk glas een toef slagroom.

Garneer de koffie met een beetje advocaat en wat poederkoffie.

Warme wijngrog

1 sinaasappel
5 dl rode wijn
1 dl water
2 eetlepels eucalyptushoning

1 kaneelstokje
1 zakje vanillesuiker
1 zakje rozenbottelthee
2 eetlepels bruine rum
4 kandij-suikerstokjes

Pers de sinaasappel uit en zeef het sap.

Doe het sap, samen met het water en de wijn, in een glazen maatbeker of schenkan.

Voeg er de honing, het kaneelstokje en de vanillesuiker bij, hang het theebuiltje erin en laat het in de magnetron op de hoogste stand enkele minuten trekken.

Voeg de rum toe, verwijder het kaneelstokje en het theezakje en verdeel de drank over 4 theeglazen.

Warm de drank in het glas op vol vermogen nogmaals op (1 minuut per glas). Zet er een kandijstokje in om te roeren en te zoeten.

Ananasgrog

(2 personen)

1 kleine ananas
10 eetlepels ananassap
2 eetlepels limoensap
kristalsuiker naar smaak
10 eetlepels witte rum

Schil de ananas, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en verdeel dit over 2 hittebestendige glazen.

Verhit het ananas- en limoensap in een glazen maatbeker of schenkan op de hoogste stand.

Doe in elk glas 1 eetlepel kristalsuiker en 5 eetlepels rum en giet er het hete sap over.

Verwarm de glazen nog enkele seconden en voeg eventueel nog wat suiker toe.