



Beter eten.
Beter leven.

Het Premium
Kookstelsel

www.amc.info



Favoriete recepten van kinderen

AMC Koken voor en met kinderen

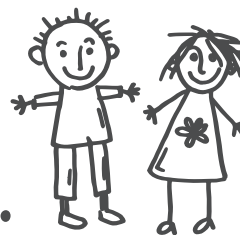




FAVORIETE RECEPTEN VAN KINDEREN

AMC KOKEN VOOR EN MET KINDEREN

VOOR MAMA & PAPA EN IEDEREEN DIE EROM GEEFT ...



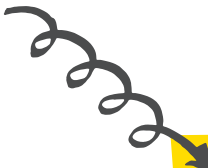
De eerste lach, de eerste woordjes en de eerste stapjes van een kind zijn een waar plezier voor elke ouder. Daarom moet alles perfect zijn, ook de voeding!

Een evenwichtig dieet is extreem belangrijk bij de ontwikkeling van een kind, omdat het zich ontwikkelende lichaam een grote behoefte heeft aan voedingsstoffen en vitamines. We weten inmiddels dat ook voor de gezondheid van volwassenen een evenwichtig dieet tijdens de kinderjaren zeer belangrijk is. Vandaar dat handleidingen en kookboeken druk worden geraadpleegd. Maaltijden worden zorgvuldig geselecteerd en geweigerd door de alerlekleinsten! Kinderen prikken lusteloos in hun eten en er is altijd wel iets mis. In veel gezinnen is eten een van de grootste uitdagingen. Heel jammer eigenlijk, want samen koken en samen eten loont echt de moeite: het versterkt de familieband, creëert mooie herinneringen, is leuk om te doen en zorgt voor een zekere structuur in de dagelijkse routine. Samen koken en eten schept een hechte band.

Dit boek is bedoeld voor u, mama, papa, oma en opa, tante of gewoon beste vriend, **om voor en met uw kind te koken.**

Dit boek is uw metgezel en biedt heel wat ideeën voor heerlijke gerechten voor uw kind, vanaf het allereerste moment dat u eten voor hen klaarmaakt. U zult niet alleen versteld staan van de slimme en smakelijke tips, maar ook van het succes ervan. Volg simpelweg deze praktische recepten. Bij het lezen ervan wilt u ze ongetwijfeld meteen thuis klaarmaken: uw favoriete gerechten, klassiekers, lunch, snacks om mee te nemen, ideeën voor een verjaardagsfeestje en meer. In dit boek vindt u echt alles.

Met vriendelijke groeten,
AMC International



Voor kinderen is eten veel meer dan gewoon voedsel opnemen. Eten is ook: plezier, vreugde en gezelschap! Of het gezond is, is niet zo belangrijk voor kinderen. Eten moet in de eerste plaats lekker, aangenaam en leuk zijn. En dit boek heeft dat perfect begrepen!

INHOUD

HEEL BELANGRIJK!

Dit boek is geschreven
in samenwerking met
voedingspsycholoog
Thomas Ellrott,
directeur van het
gelijknamige instituut
aan de universiteit van
Göttingen, in Duitsland.

Dit betekent dat de
meest recente
wetenschappelijke
bevindingen in het
boek zijn opgenomen
om u en uw kinderen
zo goed mogelijk te
ondersteunen bij
het samen koken en
samen eten.

Een liefdevolle thuis voor elk kind 6

Voedsel waarderen en goed eten 8

Voeding - wat is er belangrijk 10

AMC-voedselpiramide 11

Het is lekker - of het is het niet! 14

Aan de slag! 24

Zo kookt u met de AMC-vrienden 26

What's cooking? 27

■ Wortelijns favoriete recepten 30

■ Super Appels favoriete recepten 44

■ Broccolino's favoriete recepten 62

■ Walnola's favoriete recepten 76

■ Banani's favoriete recepten 92

■ Jokers favoriete recepten 104

Index per gerecht 110

Imprint 111

Een liefdevolle thuis voor elk kind



Elk kind zou de mogelijkheid moeten hebben om op te groeien in een gezin - omringd door liefde, respect en bescherming. AMC en SOS Children's Villages zetten zich in om de familieband te versterken en samen helpen ze om een 'liefdevolle thuis' te voeden voor nog meer kinderen.

Al meer dan 50 jaar verbetert **AMC** de levenskwaliteit van veel gezinnen over de hele wereld en promoot het een „Beter eten. Beter leven.“- levensstijl.

SOS Children's Villages, een privéorganisatie die niet gebonden is aan politiek of religie en die zich inzet voor de bescherming van kinderen, geeft kinderen in nood een permanente liefdevolle thuis en zorgt ervoor dat ze zich kunnen ontwikkelen.

Al meer dan 60 jaar biedt SOS Children's Villages bescherming aan kinderen en ondersteunt ze gezinnen bij de zorg voor hun kinderen of biedt ze alternatieve zorg in een SOS-familie in een kinderdorp.



Een lach
als geschenk



**SOS Children's Villages, AMC en
uw vrijgevigheid!**

Dank u voor de aankoop van uw
AMC-set. Uw vertrouwen in ons
zal de levenskwaliteit van uw
gezin verbeteren en helpt SOS
Children's Villages in Dosso, Niger
te ondersteunen.

Met uw aankoop schenkt u vier
gezonde maaltijden aan een
gezin. En, niet te vergeten, AMC
verdubbelt uw schenking. Samen
zorgen we voor en versterken we de
voedings- en gezondheidssituatie
van een volledig gezin.



Uw vrijgevigheid
is heel belangrijk!



Voedsel waarderen en goed eten

Smaak ... en hoe die evolueert

Voorkeuren op het vlak van smaak worden al in de baarmoeder gevormd. Wat een aanstaande moeder eet, proeft de foetus via de navelstreng en het vruchtwater. Experimenten hebben aangetoond dat baby's na de geboorte de voorkeur geven aan de smaken die ze via de voeding van de moeder in de baarmoeder hebben leren kennen - of die ze via de borstvoeding konden proeven.

Ook tijdens de latere ontwikkeling van hun kind bepalen de ouders het voedselaanbod voor hun kinderen. Op die manier zullen kinderen hun smaken en hun voorkeuren blijven ontwikkelen. In dit opzicht zijn ouders en familieleden belangrijke rolmodellen.

Wat eten de ouders, broers en zussen of grootouders graag? Wat niet? Hoe en waar eten ze? Het voorbeeld van deze rolmodellen tijdens de eerste levensjaren kan een les zijn voor hun leven.

Voorkeuren uit de kindertijd gaan zelden verloren. Op het vlak van voedsel en gezondheid nemen kinderen de normen en waarden uit hun omgeving over. Die kunnen hun gedrag en levensstijl beïnvloeden tot ze volwassen zijn geworden.



UW VOEDING = UW BABY'S VOEDING

Hoe evenwichtiger en gevarieerder de voeding van de aanstaande moeder, hoe meer de baby zal openstaan voor verschillende eetwaren.

GEEN REGELS!

Het is veel beter om een voorbeeld te stellen via bewust, lekker eten! De beste methode is om plezier te maken bij het winkelen, koken, bakken en eten.

Jeugdherinneringen aan maaltijden, vol met fijne gedachten zorgen niet alleen voor prachtige herinneringen, maar beïnvloeden ook de toekomstige voorkeuren en gewoonten. De fundering voor een bewuste levensstijl wordt tijdens de eerste levensjaren gelegd en dient als basis voor de verdere ontwikkeling van uw kind tot het volwassen is.



Verzamel
herinneringen aan
maaltijden



Voeding - wat is er belangrijk

Kinderen hebben energie nodig voor hun lichaamsbeweging en groei. De spijsvertering van een kind draait op alle kracht. Daarom hebben ze, in verhouding tot hun lichaamsgewicht, meer energie (= meer calorieën) nodig dan volwassenen, en nog meer als ze heel actief zijn.

**KIES VERSTANDIG,
PROBEER
NIEUWE DINGEN
& COMBINEER NAAR
HARTENLUST.**

De AMC-voedselpiramide

Voeding levert energie en ook de essentiële bouwblokken voor het leven, zoals proteïnen, vitamines, mineralen en antioxidanten. We moeten dus een gevarieerd dieet volgen zodat ons lichaam alle essentiële bouwblokken krijgt. Er is niet zoiets als het perfecte voedingsmiddel dat de correcte hoeveelheid van alle essentiële voedingsstoffen bevat.

Fruit, groenten, volkorenproducten, in combinatie met voedsel van dierlijke oorsprong, zoals melkproducten, vis, eieren en vlees bieden een perfecte fundering. Elk van deze voedingsmiddelen levert verschillende essentiële stoffen.

**DE COMBINATIE ERVAN IS
HEEL BELANGRIJK!**

Ontdek deze grote variatie aan voedingsmiddelen samen met uw kinderen en geef de voorkeur aan plantaardige producten. Vul uw menu aan met gematigde hoeveelheden voedsel van dierlijke oorsprong.

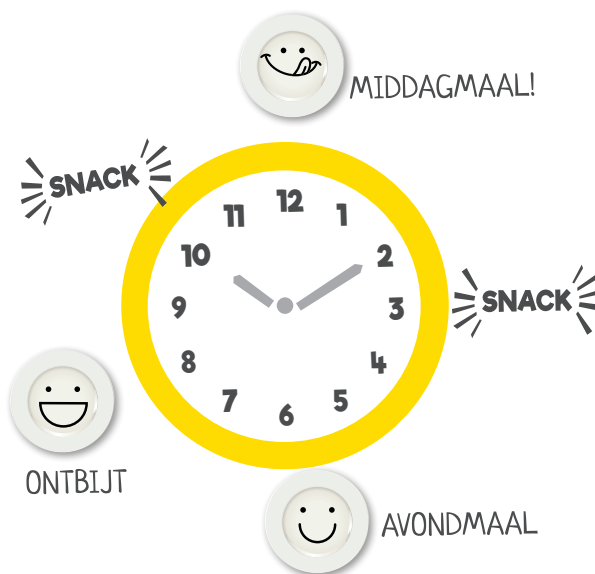
KIES VERSTANDIG MET DE AMC-VOEDSELPIRAMIDE



3 HOOFDMAALTIJDEN + 2 SNACKS TUSSEN DE MAALTIJDEN

Ontwikkel routine en rituelen voor uw maaltijden. Drie maaltijden en een snack ,s ochtends en ,s middags, elke dag op hetzelfde tijdstip, zijn ideaal. Een maaltijd mag niet te lang duren. Tussen de maaltijden eet u bij voorkeur niets, al is een uitzondering natuurlijk mogelijk.

Dus: Als uw kind eet, is dat goed. Als het niet eet, is dat ook goed. Dan moeten ze maar wachten tot de volgende maaltijd. Beloon uw kinderen niet met extra snoepjes als ze aan tafel niets eten!



EET MET HET GEZIN, NIET MET DE TV

Alleen eten is saai en helemaal niet leuk. In dit geval kunt u de tv aanzetten voor wat entertainment. Maar: Voor het tv-kastje merken kinderen en ook volwassenen het niet als ze buikje rond hebben gegeten. Gevolg: Er wordt veel te veel gegeten!

Dus: Ga samen met uw kind aan tafel zitten: gebruik de ervaring van het samen eten en wissel ideeën en gedachten uit binnen het gezin. Zet de tv, de smartphone en de tablet uit!



WEES ACTIEF

Voeding en lichaamsbeweging gaan hand in hand: voor een gezond lichaamsgewicht en lichaamsbeeld. Dit omvat ook de dagelijkse routines en recreatieve sportactiviteiten.

Dus: Kinderen moeten zo actief mogelijk zijn: buiten spelen, in de speeltuin, in het zwembad of in de sportvereniging. Als het lichaam maar in beweging is. Dit is niet alleen goed voor de spieren, maar ook voor de lichamelijke en intellectuele ontwikkeling van uw kind.

DRINKEN, DRINKEN, EN NOG EENS DRINKEN!

Aangezien het lichaam hoofdzakelijk uit water bestaat, moet er ook water worden gedronken. Bij voorkeur mineraalwater, zelfgemaakte (niet-gezoete) icetea of vruchtensap in een verhouding van 5 delen water en 1 deel vruchtensap bij elke maaltijd. Limonade, vruchtennectar en vruchtensap bevatten veel calorieën en mogen slechts af en toe of tijdens lichamelijke inspanning worden gegeven.

Dus: Geef altijd minstens één glas water bij een maaltijd en neem een fles water mee als u een uitstapje maakt.



Nu weet u wat echt belangrijk is als we het over eten en drinken hebben. En alhoewel dit heel relevant is voor u zal het uw kinderen een zorg wezen. Kennis is heel belangrijk bij eten en drinken. Dit geldt weliswaar voor de ouders, maar niet voor de kinderen. Voor uw kind gelden andere criteria, zoals het voorkomen, de kleur en de smaak van eten. Vooral het gedrag van hun rolmodellen en een positieve sfeer tijdens de maaltijden is belangrijk. Op de volgende pagina's bieden we een aantal mogelijkheden om een positieve situatie tijdens de maaltijden te creëren!



Smaak is van
wezenlijk belang!



Het is lekker - of het is het niet

Het kan een kind niet schelen of iets gezond is, of als het toevallig het perfecte seizoen is voor een bepaald voedingsmiddel. In de meeste gevallen is het „gezonde“ ding minder lekker dan een „on gezond“ alternatief en wordt het vanaf het begin gewoon geweigerd.

Kinderen hebben een positieve ervaring nodig! Plezier en smaak komen op de eerste plaats. Kinderen weigeren vaak nieuwe smaakervaringen en geven de voorkeur aan dingen die ze al kennen. Een gevarieerd aanbod voedingsmiddelen en de drang naar het onbekende worden aan de kant geschoven, vaak tot wanhoop en ergernis van de ouders. In dit geval is subtiliteit een must! Als u kalm blijft en de volgende tips gebruikt, zult u de afkeer van uw kinderen overwinnen.

Wees een rolmodel

Niets is meer overtuigend en motiverend voor een kind dan een positief rolmodel. Hoe vaker kinderen onbekende gerechten zien en ruiken en ervaren op welke manier deze door hun rolmodellen worden genuttigd, hoe gemakkelijker ze deze gerechten, heel achteloos, zelf willen proberen.

Als rolmodel kunt u het gedrag van uw kind (op een positieve manier) beïnvloeden. Wek de interesse van uw kind in nieuwe dingen. Laat zien dat u zelf nieuwsgierig bent naar onbekende eetwaren en ze wilt uitproberen. Dat is niet alleen heel efficiënt, maar ook heel leuk!

U kunt het gedrag van uw kind (op een positieve manier) beïnvloeden ...

**ALS,
BIJVOORBEELD,
HUN
VADER
NIET GRAAG
COURGETTES EET,
WAAROM
ZOU HUN
KIND
ZE DAN
PROBEREN?**



TIP

Een hartige hap uit een appel, het plezier van een groentenstoofpotje, 's avonds - stimuleer uw kind met uw eigen positieve gevoelens voor eetwaren waar zij vroeger hun neus voor ophaalden. Wat u lust - zal uw kind binnenkort ook lusten! Beloofd.

GEEN ABSOLUTE TABOES

Een verbod maakt ongezonde eetwaren alleen maar aantrekkelijker. Ban niet zomaar frietjes en pizza's, maar bereid ze met weinig vetstoffen of combineer ze met gezonde dingen, zoals een salade.

PIZZA?!

Maar in plaats van chorizo en ham, legt u kleurrijke groenten op de pizza.

NATUURLIJK!



FRIETJES...

met rauwkost
wordt al snel een
gezondere maaltijd.



CHOCOLADE

Zelfs chocolade en gommeertjes
mogen op het menu,
maar gebruik ze niet als beloning.



BETREK UW KINDEREN ERBIJ

Kinderen vinden het ongelooflijk leuk als ze kunnen helpen én het wekt hun interesse. Beslis samen wat jullie vandaag gaan eten. Koop samen de ingrediënten in de winkel. Laat uw kinderen zien hoe ze appels moeten kiezen en hoe ze verse broccoli kunnen herkennen.

Op deze manier leert uw kind de betekenis van kwaliteit en hoe de individuele ingrediënten van een gerecht eruit zien, ruiken, smaken en voelen. Kinderen die oud genoeg zijn, kunnen tomaten snijden, de sla wassen of in de saus roeren. Geen wonder dat ze ernaar uitkijken om ‚hun‘ gerecht op te eten.

TIP

Kinderen die regelmatig helpen bij het winkelen, koken of smeren van boterhammen, **leren hoe ze met etenswaren moeten omgaan.**

Tegelijkertijd ontwikkelen de kinderen **een band met de gerechten** die ze zelf hebben bereid en leren ze deze te waarderen.



BES-WEL LEKKER

DIEN HET GERECHT OP DE JUISTE MANIER OP!

FANTASIENAMEN VOOR HET MIDDAGMAAL? WAAROM NIET?

Laat uw kind beslissen over de naam van het gerecht op het bord.

Dat is niet alleen leuk, maar bevordert ook de eetlust. U zult verstoeld staan van wat uw kind op zijn bord ontdekt. Dan wordt het pas echt een feest voor de ogen, vooral voor jonge kinderen!

EGGBERT



TIP!

Maak gebruik van de diversiteit van bont gekleurde eetwaren. Ziet het er niet fantastisch uit als de erwten over het bord rollen of als de gevulde paprika's krokant zijn gebakken. Groenten zijn kleurrijk, af en toe rond, ovaal, klein en groot en kunnen perfect worden bereid voor kinderen. Groenten en fruit in dunne reepjes of in de vorm van sterren zijn gemakkelijker en interessanter voor kinderen om te eten. Ook dingen die met de handen kunnen worden gegeten, zijn heel interessant voor kinderen.



**BESTE-
VRIENDJES-
BROOD**



Zon-op-je-bord



HONINGBEER

Smokkel gezond eten binnen

Kleine of in kleine stukjes gesneden en gepureerde stukjes fruit en groenten kunnen niet alleen in soep en saus worden verborgen, maar ook in drankjes, muffins en kleurrijke desserts. Op die manier boost u de hoeveelheid mineralen en vitamines en geeft u niet onmiddellijk de indruk van „gezond“ eten.

Tover het ongewenste om tot iets verleidelijk.

Meng bijvoorbeeld een paar druiven door wat veldsla, meng geraspte wortels met appels en rozijnen of maak een hamburger van vis.



MAAK UW KIND VERTROUWD MET EETWAREN

Geef niet op als uw kind een maaltijd weigert met een „bah, wat is dat“-uitdrukking op zijn gezicht. Niet vergeten als u voor kinderen kookt:

**GEDULD,
GEDULD,
EN NOG WAT
GEDULD!**

Alle kinderen hebben instinctief neofobie, de wetenschappelijke uitdrukking voor „angst voor alles wat nieuw is“.



Probeer uw kind vertrouwd te maken met twee of drie nieuwe eetwaren. Op een prettige en langzame manier, zonder er al te veel aandacht aan te besteden.



Dwing uw kind nooit om zijn bord leeg te eten. Gedragsstudies tonen aan dat een kind tot wel 35 keer een bepaald voedingsmiddel moet worden aangeboden of moet hebben geproefd voordat het gewend is aan de nieuwe smaakindrukken.

Het goede is: het oude gezegde luidt niet voor niets „het is een kwestie van gewoonte“. Je kunt inderdaad wennen aan dingen proeven.



ERVAAR GROENTEN

Er zijn tal van verhaaltjes rond de vele soorten fruit en groenten. Zo zijn sommige soorten groenten bijzonder knapperig, vers en lekker in bepaalde seizoenen. Elke groentesoort groeit verschillend en is afkomstig uit de meest uiteenlopende streken en landen. Als uw kind leert over de oorsprong, teelt en diversiteit van groenten en fruit zal het zich er snel bij betrokken voelen en ze niet onmiddellijk weigeren.



Waar groeien aardappelen
en waarom hebben wortels
zoveel groen haar?

Zoveel vragen!

Het is gemakkelijk om zaken
op te zoeken of om wat
research op het internet uit te
voeren. Het zal niet lang
duren voordat u een heerlijke
maaltijd voor uw kinderen
op tafel zet, vergezeld van
een verhaal.

Bovendien kunt u uw
kind wat vragen stellen.

Hoe smaakt dit?

Is het zoet, zuur of zout?

Hoe ruiken de groenten -
ruik eens aan de groenten.

Kan je iets horen als je erin bijt?



KOOKFEESTJE



Het vergt wat moed om een kookfeestje voor kinderen en hun vriendjes te organiseren. Maar het is een leuke, fantastische ervaring en zeker de moeite waard.

SAMEN PLEZIER

Het koken gebeurt samen met de kinderen en het eten wordt gedeeld. Dit bevordert een gevoel van saamhorigheid en het eten dat samen is klaargemaakt, smaakt nog beter.

Overwin uw angst en laat de keuken in handen van de jonge koks en feeën. Met een paar goedbedoelde regels voor de toekomstige fijnproevers hoeft u zich geen zorgen te maken en kan het feestje beginnen.

Dit boek biedt niet alleen heel wat uitstekende en heerlijke receptideeën voor het hele gezin, maar ook speciale recepten en tips voor jonge koks, voor extra veel plezier.



Aan de slag!

Zelf koken! Voor en met uw kind! Als u zelf kookt, weet u perfect wat er op uw bord ligt. Dit boek, met zijn talrijke recepten, begeleidt u en het hele gezin op jullie pad naar volledige culinaire suprematie. Wek de passie van uw kind voor lekkernijen en het plezier om te koken. Het eten van elke dag is een ervaring die moet worden gedeeld. Ontdek samen met uw kind allerlei lekkernijen.



SUPER APPEL

Als geboren sportman moedigt hij de anderen in de groep aan om actief te zijn. Hij houdt er van om zijn kracht te showen bij het optillen van potten en pannen en hij is de beschermer van de groep.



WORTELIJN

Wortelijn is de knapste van de groep en is altijd mooi verzorgd. Ze hecht veel belang aan haar uiterlijk en trekt graag de aandacht op feestjes. Vooral Super Appel is helemaal ondersteboven van haar en is nooit ver uit de buurt als ze hulp nodig heeft.

Broccolino

Broccolino is een echte vriend die altijd opgewekt is. Hij is altijd te vinden voor een grapje, maar kan ook een zeldzame ruzie oplossen. Het feit dat hij ook nog eens een professionele chef-kok is, maakt hem nog populairder.



Walnola

Met haar slimme hoofdje heeft ze altijd wel een antwoord klaar. Ze blaakt van gezondheid en ze is altijd in de weer op haar eigen zenuwachtige manier.



BANANI

Banani is meer van het knuffelige type. Hij is er altijd bij: zijn knuffel Jimbo, de aap. Als beste vriend van Super Appel lukt het hem helaas niet altijd om een sportactiviteit te ontlopen.

Zo kookt u met de AMC-vrienden

- Er zijn 6 recepthoofdstukken in dit boek: Elk hoofdstuk bestaat uit het favoriete recept van een van de AMC-vrienden. Met een dobbelsteen kan uw kind een AMC-vriend winnen. Ontdek samen wat Wortelijn en co. zo lekker maakt.
- Ontbijtideeën en recepten voor snacks bij het begin van elk hoofdstuk. Deze worden gevolgd door salades, soepen en stoofpotjes, vlees- of visgerechten, groenten, aardappelen, rijst of deegwaren. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met zoetigheden en gebak.
- In totaal vindt u 40 recepten voor het hele gezin, samengesteld door, met en voor kinderen tussen 3 en 9 jaar oud. Alle recepten zijn herhaaldelijk getest in het AMC-instituut en door de jonge fijnproevers als „superlekker“ bestempeld.
- Naast de kooktijden en specifieke kenmerken van elk recept vindt u nuttige tips voor elk recept op het vlak van voeding en koken, en instructies over hoe u uw kind kunt betrekken bij de bereiding.
- De AMC-vrienden zijn ook de rolmodellen en partners van uw kinderen, die samen met u een passie voor verse, heerlijke en gevarieerde maaltijden zullen opbouwen en zodoende gezonde gewoonten bevorderen.



vitaminerijk



vetarm



caloriearm



vezelrijk



cholesterolarm

WHAT'S COOKING?

1 Rol de dobbelsteen!



LEKKER!



2 Wie bovenaan ligt, wint!

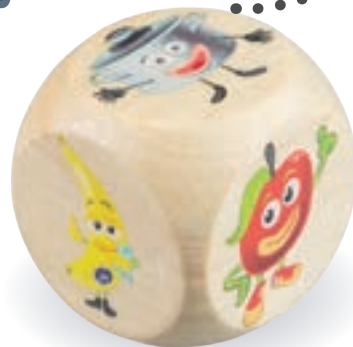
3



Kies een recept uit de
Super Appel-selectie
dat u graag wilt bereiden.

JOKER

**ALS DE JOKER WINT, MAG JE JE
FAVORIETE RECEPT KIEZEN ...
OF JE EIGEN FAVORIETE RECEPT VOORSTELLEN!**





Pagina
**30-
43**



Pagina
**44-
61**



Pagina
**62-
75**



Pagina
**76-
91**



Pagina
**92-
103**



Pagina
**104-
109**

De joker staat op een zijde van de dobbelsteen. Als de "Joker bovenaan ligt, mag uw kind een recept uit het Joker-gedeelte of uit een ander deel naar keuze van het boek kiezen. De bijzonderheid van het Joker-gedeelte: Hier kan uw kind zijn eigen recept inschrijven of zijn favoriete ingrediënten uit het boek.

Tip voor de ouders: Vraag na een maaltijd aan uw kind of hij/zij het fijn vond om te koken en of hij/zij het eten lekker vond. Bespreek dit samen en laat uw kind het gekozen recept als favoriet recept beoordelen.



Perzik-kiwi-confituur

 ong. 45 minuten

Voor 6 confituurpotten van 200 ml

1 kg rijpe perziken
3 kiwi's
2 limoenen
500 g geleisuiker (1:2)

AMC-product

Kookpot/pan 20 cm
4,0 l

1. Was de confituurpotten en de deksels grondig en spoel ze af met heet water.
2. Ontpit de perziken, verwijder de schil en snij ze in dobbelsteentjes. Schil de kiwi's en snij ze in kleine dobbelsteentjes. Pers het sap uit de limoenen.
3. Meng de perziken met de kiwi's, het limoensap en de geleisuiker in een kookpot/pan en breng het geheel aan de kook. Roer regelmatig.
4. Laat het geheel ong. 5 minuten borrelend koken en roer voortdurend (volg de instructies op de verpakking).
5. Zeef de confituur en vul de voorbereide potten onmiddellijk met de gezeefde confituur. Sluit de potten met de schroefdeksels en zet ze 10 minuten ondersteboven.
6. Draai de potten opnieuw om en laat ze volledig afkoelen.

Gaartijd: ong. 5 minuten

ong. 440 kcal per pot



Zelfgemaakte confituur heeft een houdbaarheidsperiode van ong. 1 jaar. Bewaar de potten in een koele en donkere ruimte en controleer regelmatig of ze goed zijn afgesloten.





DE INGREDIËNTEN ZIJN
BEREKEND VOOR
EEN DIAMETER VAN
ONG. 16 TOT 18 CM.

Hartige taart met knapperige bodem

 ong. 60 minuten (zonder afkoelingstijd)



Ingrediënten

voor 12 stuks

100 g zoute crackers
60 g vloeibare boter
12 gelatineblaadjes
700 g vetarme kwark
of ricotta
200 g diepvrieserwten
100 ml groentebouillon
50 g geraspte
Parmezaanse kaas
50 g rode pesto
(kant-en-klaar)
1 snufje suiker
Zout, peper

Garnering:

150 g roomkaas
50 g sugarsnaps
Kerstomaten, gele
paprika, peterselie

AMC-product

Supersnelle snijder

1. Zet een cakering of de rand van een springvorm (ong. 16 cm Ø) op een bord. Voor de bodem: hak de helft van de crackers fijn in de supersnelle snijder, voeg de overige crackers toe en hak ze op dezelfde manier. Meng de vloeibare boter erdoor en giet alles in de cakering. Smeer het mengsel uit, druk goed aan met een lepel en zet in de koelkast.
2. Week 6 gelatineblaadjes in koud water. Was de erwten in warm water en mix 2/3 ervan fijn met de groentebouillon. Schep er 300 g kwark en de Parmezaanse kaas door, kruid flink met zout en peper. Knijp de gelatineblaadjes uit en warm ze zachtjes op in een kookpot/pan tot ze oplossen. Mix dit met de blender door het erwtenmengsel en smeer het geheel uit over de koekbodem. Laat ong. 30 minuten afkoelen in de diepvriezer.
3. Week de overige gelatineblaadjes op dezelfde manier. Kruid de overige kwark met pesto, suiker, zout en peper. Knijp de gelatineblaadjes uit, los ze op zoals hierboven wordt beschreven en meng met het kwarkmengsel.
4. Verdeel de overgebleven erwten over de eerste kwarklaag en smeer het pestomengsel erover. Laat ong. 30 minuten afkoelen in de diepvriezer.
5. Haal de cake uit de diepvriezer en verwijder de cakering. Smeer de sugarsnaps in met roomkaas en plak ze rechtop, naast elkaar, tegen de rand van de taart.
6. Vul een spuitzak met de overgebleven roomkaas en versier de taart. Versier de taart met in vier gesneden kerstomaten, reepjes gele paprika en peterselie. Serveer koud met geroosterd brood, als je dat lekker vindt.

ong. 190 calorieën per stuk

**TIP**

Wat zit er in de taart verstopt? In plaats van erwten kunt u alle andere soorten groente (in kleine stukjes gesneden) voor de taart gebruiken. Maak er een quiz van: laat de kinderen raden welke groenten ze in hun stuk taart vinden.



Spiesjes met maiskoeken

 ong. 60 minuten



Voor 4 personen

Maiskoeken:

1 blik mais (ong. 350 g)

2 eieren

50 g cornflakes

50 g geraspte kaas

Zout, peper

1 snufje nootmuskaat

Spiesjes:

300 g rundvleesgehakt

1 eetlepel barbecuesaus

150 g kleine worstjes

1 kleine courgette

100 g barbecuekaas

(halloumi)

1 kleine rode paprika

Zout

AMC-producten

Arondo 32 cm

Kookpot/pan 24 cm 3,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Voor de maiskoek: laat de maiskorrels uitlekken en meng ze met de overige ingrediënten.
2. Kruid het gehakt met de barbecuesaus, zout en peper en kneed het goed. Maak er kleine balletjes van (ong. 2-3 cm).
3. Snij de beide uiteinden van de worstjes vier keer in. Was de courgette en snij hem in de lengte in dunne reepjes met een dunschiller.
4. Snij de halloumi in dobbelsteentjes en draai een reepje courgette om elk blokje heen. Was de paprika en snij hem in ruitjes. Steek alle ingrediënten om en om op de sjasliekspiesjes.
5. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de Arondo op de hoogste stand tot het braadvenster. Leg de spiesjes erin en braad ze op lage stand tot het omdraaipunt van 90 °C. Draai de spiesjes om en braad ze ong. 5 minuten tot ze gaar zijn.
6. Voor de maiskoeken: verwarm een kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster. Schep met een lepel vier kleine koekjes in de kookpot/pan. Leg de omgekeerde Navigenio op een hoge stand op de kookpot/pan en bak 1 minuut.
7. Schep de andere koekjes in de kookpot/pan en bak deze zoals hierboven beschreven. Verhoog de baktijd een beetje, als dat nodig is.

Braadtijd: ong. 5 minuten + bakken ong. 1 minuut per stuk
ong. 600 calorieën per persoon



Bontgekleurde kipfricassee

 ong. 60 minuten



Voor 6 personen

1 kg kip
750 ml gevogelte-
bouillon
200 g wortelen
1 rode paprika
200 g champignons
200 g diepvrieserwten
60 g boter
60 g bloem
3 takjes peterselie
50 ml room
1 eetlepel citroensap
Zout, peper

AMC-producten

Kookpot/pan
24 cm 5,0 l
Secuquick softline
24 cm
Audiotherm

1. Leg de kip in een kookpot/pan met de bouillon, zet de Secuquick softline erop en sluit af. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de hoogste stand tot het eerste turbovenster en laat ong. 30 minuten op een lage stand snelgaren.
2. Was intussen de groente en snij ze in dobbelsteentjes. Leg de groente met het aanhangende vocht en de diepvrieserwten in een geschikte kookpot/pan. Maak de champignons schoon met een borsteltje of een handdoek, snij ze in vier en verdeel ze over de groenten. Verwarm op de hoogste stand tot het groentevenster en laat ong. 6 minuten op een lage stand koken.
3. Laat de druk uit de Secuquick ontsnappen en neem hem eraf. Haal de kip uit de kookpot/pan, verwijder het vel en maak het vlees los van de botjes.
4. Laat alles afkoelen, snij het in kleine stukjes en giet de bouillon af.
5. Smelt de boter in de kookpot/pan. Voeg, zodra je belletjes ziet, de bloem toe en laat die bruinen. Roer er beetje bij beetje 750 ml bouillon door. Laat de saus ong. 3 minuten sudderen.
6. Pluk de peterselieblaadjes eraf en hak ze fijn. Voeg ze samen met de room toe aan de saus. Voeg het vlees en de groenten toe en laat warm worden. Breng op smaak met citroensap, zout en peper.

Gaartijd: 30 minuten met de Secuquick + 6 minuten
ong. 560 calorieën per persoon



Kies samen met uw kind de groenten. Al naargelang uw humeur of het seizoen smaakt de fricassee heerlijk met koolrabi of asperge.





Visfilet met confetti

 ong. 20 minuten



600 g dikke visfilet,
bv. kabeljauw of baars
10 groene olijven
2 gedroogde tomaten
(op olie)
1 oranje paprika
1 eetlepel paneermeel
50 g roomkaas
Zout, peper

AMC-producten

Kookpot/pan
24 cm 3,5 l
EasyQuick 24 cm met
dichtingsring 24 cm
Softiera-vergiet 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Supersnelle snijder

1. Snij de visfilet in vier stukken en leg ze in het softiera-vergiet. Mix alle andere ingrediënten in de supersnelle snijder tot een romig mengsel.
2. Giet 100 ml water in de kookpot/pan en zet het softiera-vergiet erin. Smeer het mengsel over de vis, zet de EasyQuick met dichtingsring 24 cm erop en zet de kookpot/pan op de Navigenio. Stel de Navigenio in op de automatische stand „A“, stel 5 minuten in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het stoom-symbool verschijnt.
3. Leg de Navigenio omgekeerd op de kookpot/pan als de gaartijd is afgelopen en laat de vis op een hoge stand in 4 minuten een goudbruin kleurtje krijgen.

Gaartijd: ong. 5 minuten + 4 minuten gratineren
ong. 260 kcal per stuk



Serveer met rijst of brood. Het roomkaasmengsel is niet alleen heerlijk als korstje op de vis, maar is ook fantastisch lekker als koude garnering.



Wortelijns favoriete puree

 ong. 30 minuten



Voor 4 personen

500 g wortelen
400 g bloemige
aardappelen
20 g boter
150 ml warme melk
Zout
Nootmuskaat
4 takjes bladpeterselie

AMC-producten

Kookpot/pan
16 cm, 2,0 l
Inzetvergiet 16 cm
Audiotherm

1. Schil de wortelen en aardappelen en snij ze in kleine dobbelsteentjes.
2. Doe de aardappelblokjes met het aanhangende vocht in een kookpot/pan en leg de wortelen in een inzetvergiet erboven. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de hoogste stand tot het groentevenster en laat ong. 20 minuten op een lage stand koken.
3. Voeg de boter toe aan de aardappelen en stamp ze fijn. Pureer de wortelen met de warme melk in een kom die hiervoor geschikt is, en meng dit daarna door de aardappelpuree.
4. Kruid de groentepuree met zout en nootmuskaat. Pluk de peterselieblaadjes eraf, hak ze grof en strooi ze over de puree voor je het opdient.

Gaartijd: ong. 20 minuten
ong. 170 kcal per persoon

**CAROTEEN BESCHERMT
DE HUID EN IS GOED
VOOR DE OGEN**

In wortelen zit veel caroteen. Deze 'zonneschermvitamine' draagt bij tot de natuurlijke bescherming van de huid en is goed voor de ogen en voor het afweersysteem van het lichaam.





Wil je een zachte puree? Stamp de aardappelen dan met een pureestamper. Je kunt de andere groente beter met een blender mixen tot ze lekker romig zijn. Met het uitstekende AMC-inzetvergiet kunnen groenten en aardappelen gemakkelijk worden gescheiden en toch op één kookplaat worden bereid.



Tropische muffins

 ong. 30 minuten

Voor 6 stuks

50 g zachte boter
50 g bruine suiker
1 theelepel vanillesuiker
1 theelepel geraspte
schil van een biologische
citroen
1 ei
125 g bloem
1 theelepel bakpoeder
75 ml karnemelk of melk
2 ananasringen
20 g witte chocolade
2 eetlepels poedersuiker

AMC-producten

Kookpot/pan 24 cm 5,0 l
Softiera-vergiet 24 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Mix de boter met de suiker tot het schuimig is en roer de vanillesuiker, de citroenschil en het ei erdoor. Meng de bloem en het bakpoeder en roer dit door het botermengsel. Roer ook de karnemelk of melk erdoor.
2. Dep de ananasringen een beetje droger met keukenpapier en snij ze in kleine stukjes. Snij de chocolade op dezelfde manier in kleine stukjes en meng door het beslag. Verdeel het beslag over 6 muffinvormen (van ong. 50 ml per stuk). Zet de vormen in een Softiera-vergiet.
3. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
4. Plaats het softiera-vergiet in de kookpot/pan, zet het deksel erop en bak ong. 15 minuten op stand 2. Zet daarna de kookpot/pan in het omgekeerde deksel en plaats de Navigenio omgekeerd erop. Bak ong. 7 minuten op een lage stand tot de muffins mooi lichtbruin zijn.
5. Laat de muffins afkoelen en bestrooi ze met wat poedersuiker.

Baktijd: ong. 22 minuten
ong. 220 kcal per persoon



Met een paar kleine aanpassingen aan het recept maak je heerlijke „marmermuffins“: laat de ananas en witte chocolade achterwege en gebruik in plaats daarvan 2 eetlepels cacaopoeder en 2 eetlepels chocoladevlokken.





Risotto alla Wortelijn

 ong. 20 minuten



Voor 4 personen

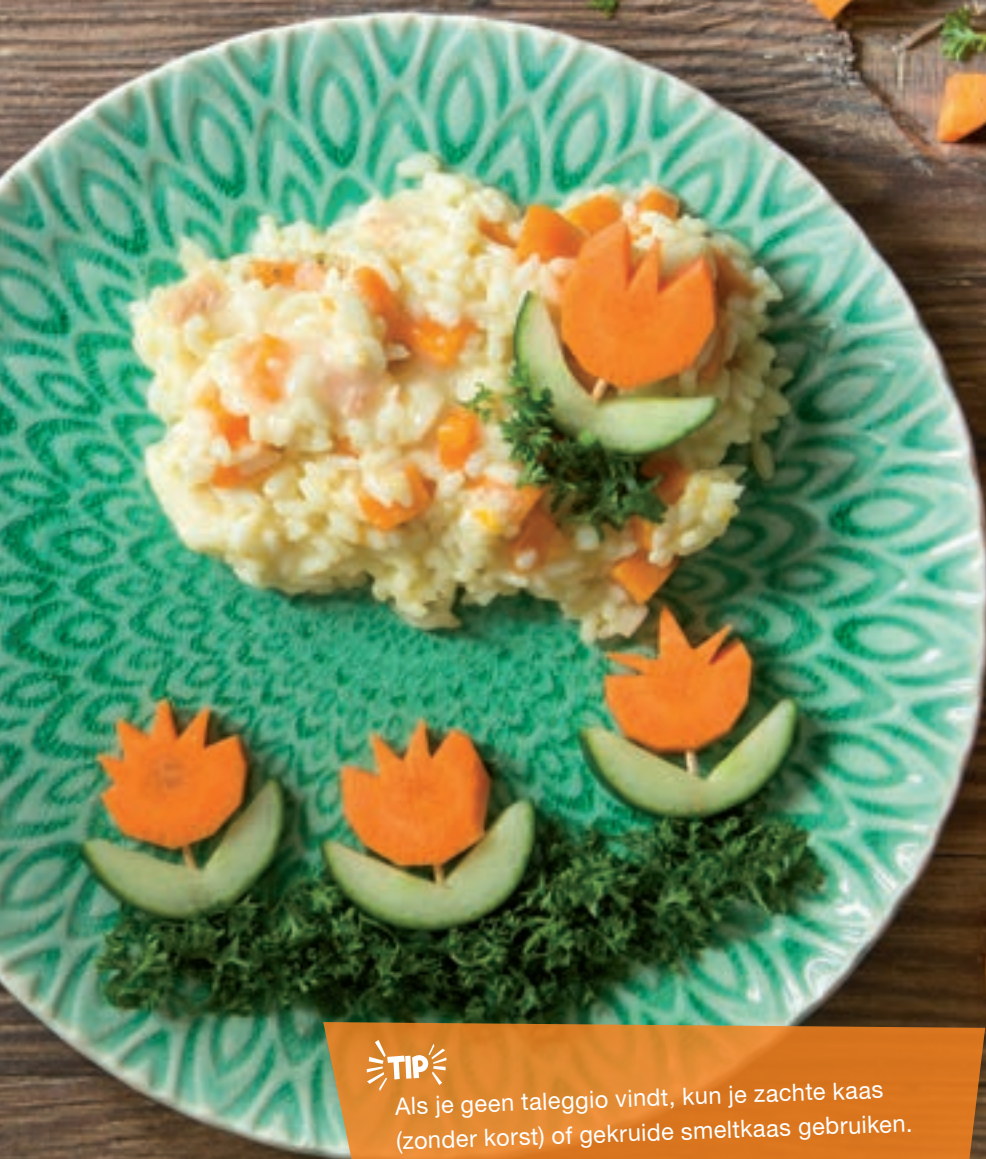
4 sjalotten
300 g wortelen
250 g risottorijst
500 ml groentebouillon
4 steeltjes platte
bladpeterselie
100 g taleggio
(Italiaanse zachte kaas)
20 g boter
1 theelepel citroensap
Zout, peper

AMC-producten

Kookpot/pan 20 cm 3,0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Pel de sjalotten, schil de wortelen en snij ze in kleine dobbelsteentjes. Doe de gesneden sjalotten in een kookpot/pan, plaats het deksel erop en verwarm de kookpot/pan, met behulp van de Audiotherm, op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
2. Voeg de rijst toe en laat op een lage stand bruinen.
3. Voeg de wortelen toe, vul aan met de groentebouillon en meng het geheel goed. Zet de Secuquick softline erop en sluit af. Stel de Navigenio in op de automatische stand ,A', selecteer de tijdsinstelling ,P' op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het soft-symbool verschijnt.
4. Pluk de peterselieblaadjes eraf en hak ze fijn. Snij de taleggio in dobbelsteentjes.
5. Plaats, als de gaartijd is afgelopen, de Secuquick in het omgekeerde deksel en laat de druk ontsnappen. Verwijder de Secuquick, schep de taleggio en de boter erdoor.
6. Voeg de peterselie toe en breng op smaak met citroensap, zout en peper.

Gaartijd: ,P' (20 seconden)
ong. 355 kcal per persoon



TIP

Als je geen taleggio vindt, kun je zachte kaas (zonder korst) of gekruide smeltkaas gebruiken.



Rode roomkaas

Voor 4 personen

1 rode paprika
150 g ricotta of
roomkaas

50 g geraspte
Parmezaanse kaas
Zout, peper

AMC-product

Supersnelle snijder

 ong. 15 minuten



1. Was de paprika, snij hem in grote stukken en hak de stukken fijn in de supersnelle snijder.
2. Verwijder het mes van de supersnelle snijder, voeg de ricotta en Parmezaanse kaas toe en meng alles goed.
3. Kruid de roomkaas met zout en peper. Serveer bij voorkeur direct.





De roomkaas smaakt
het lekkerst op vers
volkoren- of witbrood
of met crackers.







Rijstpudding met appel en amandel

Voor 4 personen

700 ml melk

200 g witte (kortkorrelige) rijst

2 eetlepels suiker

2 rode appels

30 g gepelde en gemalen
amandelen

Kaneel en suiker

AMC-product

Melkpan 16 cm

 ong. 40 minuten



1. Meng de melk, de rijst en de suiker in een melkpan en breng het geheel aan de kook. Roer regelmatig.
2. Zet de kookplaat uit en roer tot de rijst slechts licht is gekookt. Dek af met een deksel en laat de rijst ong. 25 minuten wellen, afhankelijk van het soort rijst.
3. Was de appels, snij ze in vier en rasp ze. Schep de geraspte appels samen met de amandelen door de rijstpudding.
4. De rijstpudding met appel en amandel is het lekkerst als je hem lauw serveert, bestrooid met kaneel en suiker.

Gaartijd: ong. 25 minuten

ong. 400 kcal per persoon



Als je op gas of inductie kookt, zet je het fornuis pas uit als het stopvenster is bereikt. Afhankelijk van jouw voorkeur en van het seizoen kun je de appels vervangen door geraspte stukjes peer, pruim of abrikoos of stukjes aardbei.



Pizzacarrousel



ong. 60 minuten (zonder wachttijd)

Voor ong.

16 minipizza's

400 g pizzadeeg
(kant-en-klaar of
zelfgemaakt)

200 g gekruide

tomatensaus

150 g geraspte kaas

verschillende

ingrediënten naar

smaak als topping

(zie tip)

AMC-producten

Kookpot/pan 24 cm

3,5 of 2,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Verdeel het pizzadeeg in ong. 16 porties, rol uit tot ronde vormen met een diameter van ong. 8 cm.
2. Bereid de ingrediënten voor de topping, was ze en snij ze in kleine stukjes.
3. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster. Bestrijk elke pizzabodem met een eetlepel tomatensaus. Zet, als de Audiotherm piept, de eerste vier minipizza's in de kookpot/pan. Strooi naar smaak de andere bereide ingrediënten erover, en werk af met wat kaas.
4. Zet de kookpot/pan in het omgekeerde deksel en leg de Navigenio erop. Bak ong. 1 minuut op een hoge stand. Verminder de Navigenio op stand 6 en verwijder de eerste groep pizza's.
5. Zet er vervolgens altijd vier pizzabodems tegelijk in, werk de topping af en bak zoals hierboven beschreven. Bij het afwerken van de topping moet de kookpot/pan altijd op stand 6 op de Navigenio blijven. Om te bakken zet je de Navigenio erop, op een lage stand, 1 à 2 minuten lang.

Baktijd: 1 à 2 minuten per stuk



Met dit recept als basis kunt u een kleurrijke carrousel maken als u ook de favoriete ingrediënten van uw kinderen gebruikt. Vooral schoongemaakte en fijn gesneden champignons, verse tomaten, paprika's, ham, salami en tonijn (uit blik) zijn heerlijk. U kunt het recept ook variëren met kaas, al naargelang uw persoonlijke voorkeur.



TIP

Als het deeg al is uitgerold, gebruikt u een grote beker om de minipizza's uit te snijden.





Voor 4 personen

Ravioli:

2 takjes basilicum
150 g ricotta of
roomkaas
50 g geraspte
Parmezaanse kaas
1 eidooier
Zout, peper
250 g pastadeeg
(zelfgemaakt of uit
de koelafdeling)
Olijfolie

Tomatensaus:

1 ui
1 teentje knoflook
2 wortelen
400 g tomatenstukjes
(uit blik)
100 g groentebouillon
2 eetlepels olijfolie
Zout, peper
Suiker
Basilicum voor de
garnering

AMC-producten

Supersnelle snijder
Kookpot/pan 20 cm 3,0 l
EasyQuick met
dichtingsring 20 cm/24 cm
Navigenio
Inzetvergiert
Audiotherm





Ravioli alla mama

 ong. 45 minuten



1. Pluk de basilicumblaadjes eraf, hak ze fijn en meng ze met de ricotta of roomkaas, de Parmezaanse kaas en de eidooier. Kruid met zout en peper.
2. Rol het pastadeeg dun uit en druk in de helft van het deeg raviolivormpjes met een Ø van ong. 5 cm. Steek de vormpjes niet uit. Schep er een lepeltje vulling op en bestrijk de rand van het deeg met wat water.
3. Dek voorzichtig af met de tweede helft van het deeg, druk goed aan rond de vulling en snij de ravioli uit het deeg.
4. Leg het deksel van 24 cm op een vel bakpapier en knip rondom het deksel een cirkel uit. Vet het inzetvergiet licht in. Leg de ravioli erin, leg het bakpapier erop en leg de tweede laag ravioli op het bakpapier.
5. Voor de saus: pel de ui en de knoflook en schil de wortelen. Hak alles fijn in de supersnelle snijder en schep het mengsel in een kookpot/pan. Zet de EasyQuick met dichtingsring 20 cm erop. Verwarm de kookpot/pan, met behulp van de Audiotherm, op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
6. Haal de EasyQuick er weer af, laat het uimengsel op stand 2 bruin worden en voeg de tomaten en groentebouillon toe. Plaats het softiera-vergiet 24 cm in de kookpot/pan, zet de EasyQuick met dichtingsring 24 cm erop en stel de Navigenio in op de automatische stand ,A'.
7. Stel een gaartijd van 10 minuten in op de Audiotherm, zet hem erop en draai tot het stoom-symbool verschijnt.
8. Verwijder het softiera-vergiet als de gaartijd is verstreken en pureer de saus. Voeg olijfolie toe en breng op smaak met zout, peper en suiker. Serveer de saus bij de ravioli en garneer met wat basilicum.

Gaartijd: ong. 10 minuten

ong. 395 kcal per persoon



Vegetarische tomatenschnitzel

 ong. 20 minuten



Voor 4 personen

2 grote vleestomaten
2 eieren
75 g paneermeel
30 g cornflakes
20 g boter
Zout, peper
Geraspte Parmezaanse
kaas

AMC-producten

Arondo 32 cm
Audiotherm

1. Snij de tomaten in plakjes.
2. Klop de eieren los in een diep bord, strooi het paneermeel op een ander bord en meng de verkrumelde cornflakes erdoor. Strooi ook wat bloem op een bord.
3. Wentel de plakjes tomaat eerst door de bloem, daarna door het ei en ten slotte door het mengsel van paneermeel en cornflakes. Smelt de boter in een Arondo 32 cm op de hoogste stand.
4. Draai de Arondo rond zodra de boter begint te schuimen om de boter goed door de kookpot/pan te verspreiden. Leg de gepaneerde plakjes tomaat erin en dek af met het deksel.
5. Braad verder op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt.
6. Draai de tomatenschnitzels om, zet het fornuis uit en zet het deksel opnieuw op de Arondo.
7. Bak de tomaten ong. 3 minuten tot ze gaar zijn. Kruid met zout en peper, bestrooi met Parmezaanse kaas en serveer direct.

Baktijd: ong. 3 minuten
ong. 250 kcal per persoon



Als alternatief voor tomaten kun je plakjes courgette of aubergine gebruiken. Samen met Broccolino's favoriete puree (pagina 68) of een stuk gebakken halloumi (kaas die je kunt bakken en grillen) tover je deze snack om tot een echte vegetarische hoofdmaaltijd.



Het vruchtvlees van de vleestomaat bevat heel weinig zaadjes, daarom zijn deze tomaten heel geschikt om te bakken.





Kleine lekkerbek- pakketjes

Voor 4 personen

8 dikke kalfsmedaillons (van ong. 50 g)

1 zure appel

80 g hartige kaas (bv. emmentaler)

8 salieblaadjes

8 plakjes rauwe ham

1 ui

200 ml gevogeltebouillon

50 ml room

Zout, peper

AMC-producten

HotPan 24 cm

Audiotherm

Supersnelle snijder



 ong. 30 minuten



1. Snij elk medaillon in tot een enveloppe.
2. Schil de appel, snij hem in vier, verwijder het klokhuis en snij hem in kleine stukjes. Snij de kaas in acht stukken.
3. Vul elk medaillon met een stukje kaas, een stukje appel en een salieblaadje. Rol vervolgens elk stukje vlees in een sneetje ham. Pel de ui en hak hem, samen met de resterende appel, fijn in de supersnelle snijder.
4. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, een HotPan op de hoogste stand tot het braadvenster. Leg de filetpakketjes erin en dek af met het deksel.
5. Braad op een lage stand tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt. Draai het vlees om, dek opnieuw af met het deksel en braad de andere kant op dezelfde manier tot het omdraaipunt opnieuw is bereikt.
6. Haal de filetpakketjes uit de HotPan en houd ze warm. Fruit het appel- en uimengsel en blus af met bouillon. Laat het geheel een paar minuten op een lage stand sudderen.
7. Voeg de room aan de saus toe, pureer het geheel en kruid met zout en peper.
8. Leg de filetpakketjes in de saus, dek af met het deksel en laat ong. 8 minuten op een lage stand koken.

Gaartijd: ong. 8 minuten + 4 minuten braden



In plaats van kalfsvlees kun je ook varkensfilet gebruiken.





Farfalle in kleurrijke tomatensaus

Voor 4 personen

500 g gemengde groenten (bv. wortelen, selderij, courgette en paprika's)	400 ml groentebouillon
1 ui	250 g farfalle (vlinderpasta)
1 teentje knoflook	2 eetlepels olijfolie
1 blik (400 g) tomatenstukjes	2 eetlepels balsamicoazijn
	Zout, peper
	100 g geraspte Parmezaanse kaas

AMC-producten

Supersnelle snijder
Kookpot/pan 20 cm 4,0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

 ong. 30 minuten



1. Was de groenten en hak ze fijn met de supersnelle snijder. Pel de ui en de knoflook en hak ze op dezelfde manier fijn.
2. Doe de gehakte ui en knoflook in een kookpot/pan, zet het deksel erop en verwarm de kookpot/pan, met behulp van de Audiotherm, op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster. Neem het deksel eraf en braad op stand 2, voeg de gehakte groente beetje bij beetje toe en bak alles samen. Voeg de tomaten, bouillon en pasta toe en meng alles goed.
3. Zet de Secuquick softline op de kookpot/pan en sluit af. Stel de Navigenio in op de automatische stand ,A', stel een gaartijd van 1 minuut in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het soft-symbool verschijnt.
4. Plaats op het einde van de gaartijd de Secuquick in het omgekeerde deksel en laat de druk ontsnappen.
5. Verwijder de Secuquick, voeg olijfolie en balsamicoazijn toe, kruid met zout en peper en serveer met Parmezaanse kaas.

Gaartijd: ong. 1 minuut
ong. 415 kcal per persoon



TIP

Dankzij het volautomatisch koken met de Navigenio, de Secuquick softline en de supersnelle snijder worden deze speciale 'Alles-in-één-pasta' AMC-recepten een makkie - kook dus samen met uw kinderen en vraag uw AMC-adviseur om meer van deze recepten.





Appel- trifle

(gerecht met laagjes appels)

Voor 6 personen

3 zure appels
50 g gedroogde
veenbessen
1 zakje vanillesauspoeder
(zonder koken, voor ong.
500 ml melk)
250 ml melk
250 g kwark (20 %) of
ricotta
120 g cantuccini of
andere amandelkoekjes

AMC-producten

Kookpot/pan 20 cm 2,3 l
Audiotherm





 ong. 20 minuten (zonder afkoelingstijd)



1. Schil de appels, snij ze in vier, verwijder het klokhuis en snij ze in dobbelsteentjes. Doe de dobbelsteentjes met het aanhangende vocht in een kookpot/pan en strooi de veenbessen erover.
2. Verwarm op de hoogste stand tot het groentevenster en laat ong. 5 minuten op een lage stand koken, afhankelijk van het soort appel. Laat de appelmoes afkoelen.
3. Meng het vanillesauspoeder volgens de instructies op de verpakking, maar wel met de hoeveelheid melk die hier wordt vermeld.
4. Meng de vanillesaus met de ricotta en laat ong. 30 minuten afkoelen in de koelkast.
5. Leg de cantuccini in een plastic zak en plet ze grof met een deegrol.
6. Lepel om en om laagjes appelmoes, cantuccini en vanillecrème in schaaltes of glazen.
7. Laat de smaken ong. 30 minuten intrekken en serveer de trifle.

Gaartijd: ong. 5 minuten
ong. 255 kcal per persoon

Appels bevatten meer dan 30 verschillende vitamines, mineralen, vezels en secundaire plantaardige stoffen. Met andere woorden, appels zijn heel belangrijk voor de dagelijkse voeding!



**APPELS
MAKEN JE
STERK!**



Met heel weinig werk tovert u in slechts 8 minuten een heerlijke cake op tafel. Dankzij de supersnelle snijder bereidt u beide mengsels heel gemakkelijk en eenvoudig - een gemakkelijke en snelle cake voor onverwacht bezoek.





Cheesecake

 20 minuten



Voor 8 plakjes

Beslag:

180 g bloem

3 eetlepels suiker

150 g boter

Vulling:

400 g vetarme

kwark of ricotta

1 zakje vanillesuiker

2 eetlepels bloem

3 eieren

1 zakje citroenschil

Bessentopping:

ong. 300 g gemengde
bessen

3 eetlepels zwartebessensiroop of
frambozensiroop

AMC-producten

Supersnelle snijder

Kookpot/pan

24 cm 3,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Doe alle ingrediënten voor het beslag in de supersnelle snijder en meng alles goed. Giet het geheel in een combi-schotel.
2. Doe alle ingrediënten voor de vulling in de supersnelle snijder en meng alles goed.
3. Snij met behulp van een deksel van 24 cm een cirkel uit bakpapier die ong. 2 cm groter is (ong. 28 cm).
4. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
5. Leg het bakpapier in de kookpot/pan. Schep 3/4 van het beslag op het bakpapier, strijk het glad met een lepel en schep de vulling erop. Kneed het overige beslag tot grote kruimels en strooi deze over de vulling.
6. Plaats de kookpot/pan in het omgekeerde deksel, leg de Navigenio omgekeerd erop en bak gedurende 8 minuten op een lage stand tot de cheesecake mooi goudgeel is.
7. Laat het gebak wat afkoelen en neem het uit de kookpot/pan. Meng de bessen met de siroop en serveer met de warme of gekoelde cheesecake.

Baktijd: 8 minuten

ong. 330 kcal per plakje



Dwergbroodjes

 ong. 45 minuten



Voor 6 broodjes

150 g bloem
1 snufje zout
2 theelepels droge gist
20 g poedersuiker
120 ml melk
20 g vloeibare boter

AMC-producten

Kookpot/pan
24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Meng de bloem, het zout, de droge gist en de poedersuiker in een kom en maak er een kultje in.
2. Voeg al roerend de melk en de boter toe. Kneed tot een glad deeg. Zet het deeg ong. 30 minuten op een warme plaats.
3. Strooi wat bloem op een werkvlak en rol het deeg ong. 1,5 cm dik uit, steek met behulp van een beker of glas cirkels van ong. 5 cm uit.
4. Snij met een deksel 24 cm een cirkel uit bakpapier. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
5. Plaats de kookpot/pan in het omgekeerde deksel, leg het bakpapier in de kookpot/pan, leg de deegcirkels erop en laat wat plaats ertussen.
6. Leg eerst de uitgeschakelde Navigenio omgekeerd op de kookpot/pan en bak ong. 5 minuten. Stel daarna de Navigenio in op een lage stand en bak ong. 3 minuten tot de broodjes klaar zijn.
7. Serveer de broodjes bij voorkeur lauw.

Baktijd: ong. 8 minuten
ong. 170 kcal per stuk



Serveer bij de broodjes de perzikconfituur van pagina 31.







Natuurlijk
kun je deze
nuggets ook
met groente,
zoals courgette,
klaarmaken!

Nuggets:

2 kippenborstfilets
400 g visfilet (bv. baars of
kabeljauw)
Zout, peper
3 eieren
4 eetlepels bloem
100 g paneermeel
800 ml olie om te frituren

Rode saus:

1 teentje knoflook
1 sjalot
150 g abrikozenconfituur
1 eetlepel tomatenpuree
Cayennepeper
1 eetlepel sojasaus
Zout

Witte saus:

1 kleine ui
1 hardgekookt ei
2 augurken
1/2 bosje bieslook
100 g mayonaise
150 g yoghurt
1 eetlepel mosterd
Zout, peper

AMC-producten

Supersnelle snijder
HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm



Rood-witte kippen- en visnuggets

 ong. 45 minuten



1. Voor de rode saus: pel de knoflook en de sjalot. Hak ze fijn in de supersnelle snijder. Voeg de abrikozenconfituur en tomatenpuree toe, meng alles en kruid met cayennepeper, sojasaus en zout.
2. Voor de witte saus: pel de ui en het ei en snij ze samen met de augurken in kleine dobbelsteentjes. Snij de bieslook in dunne ringen. Meng alles met de mayonaise, yoghurt en mosterd. Kruid met zout en peper.
3. Snij de kippenborstfilet en de visfilet in hapklare stukken en kruid met zout en peper.
4. Klop de eieren los in een diep bord en strooi de bloem en het paneermeel elk op een bord.
5. Rol de kip eerst door de bloem, daarna door het losgeklopte ei en ten slotte door het paneermeel.
6. Giet de olie in een HotPan, plaats het deksel erop en verwarm de kookpot/pan, met behulp van de Audiotherm, op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
7. Leg de gepaneerde stukken vlees in de HotPan, stel de Navigenio in op stand 2 en dek af met het deksel. Frituur tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt. Schud de nuggets heel kort, verwijder ze zodra ze goudbruin zijn en laat ze uitlekken op keukenpapier.
8. Paneer de stukjes vis op dezelfde manier en frituur ze. Serveer de nuggets en de sausjes meteen.

Frituurtijd: ong. 2 minuten elk



Dankzij de AMC Visiotherm heeft u de perfecte controle over de correcte frituurtemperatuur. Precies omdat u de perfecte controle heeft, kunt u verschillende ingrediënten in dezelfde olie frituren zonder dat ze hun smaak aan elkaar afgeven.



Spiesjes:

500 g kippenborstfilet

2 eetlepels pindaolie

Kruidenmix voor braadkip

Paprikamix:

2 kleine, kleurrijke paprika's

1 kleine courgette

1 kleine ui

Zout, peper

Geraspte schil van een

biologische citroen

Pindasaus:

50 g pindakaas

50 ml warme gevogeltebouillon

Sojasaus

Honing

Cayennepeper

AMC-producten

Supersnelle snijder

Kookpot/pan 16 cm 1,3 l

Arondo 32 cm



Magische spiesjes met kleurrijke pindasaus

 ong. 30 minuten (zonder marineertijd)



1. Snij de kippenborstfilet in de lengte in smalle reepjes, meng deze met de olie en kruiden, dek het geheel af en laat ong. 30 minuten marineren.
2. Voor de paprikamix: was de paprika's en courgette, hak ze fijn in de supersnelle snijder en doe de stukjes in een kookpot/pan. Pel de ui, hak ze op dezelfde manier fijn en strooi de stukjes over de groenten.
3. Verwarm op de hoogste stand tot het groentevenster en laat ong. 1 minuut op lage stand garen. Kruid de groenten met zout, peper en een beetje citroenschil.
4. Voor de pindasaus: roer de pindakaas door de warme bouillon tot het geheel mooi glad is en breng op smaak met sojasaus, een beetje honing en een snufje cayennepeper.
5. Steek de reepjes vlees in een golvende vorm op vier spiesjes. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de Arondo op de hoogste stand tot het braadvenster.
6. Leg de satéspiesjes in de Arondo en zet het deksel erop. Braad op een lage stand tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt.
7. Draai de spiesjes om en braad de andere kant op dezelfde manier tot het omdraaipunt is bereikt.
8. Neem de Arondo van de kookplaat en laat de satéspiesjes ong. 5 minuten rusten, afhankelijk van de dikte.
9. Dien de spiesjes op met de paprikamix en de pindasaus.

Gaartijd: ong. 1 minuut + 5 minuten braden
ong. 375 kcal per persoon





Broccolino's favoriete puree

 30 minuten



Voor 4 personen

500 g broccoli
400 g bloemige
aardappelen
20 g boter
200 ml warme melk
Zout, peper
Nootmuskaat
2 eetlepels geroosterde
pijnboompitten

AMC-producten

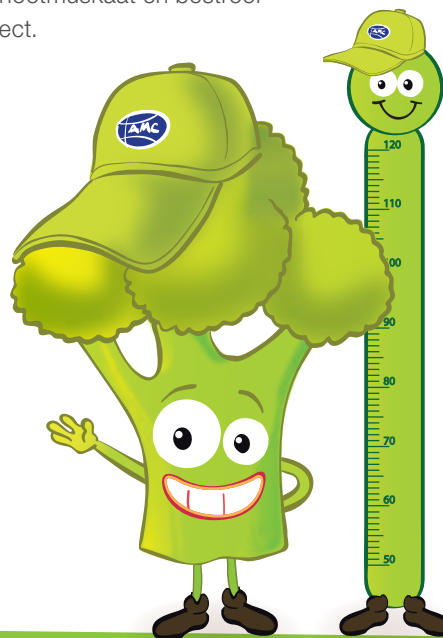
Kookpot/pan
20 cm 2,3 l
Inzetvergiet
Audiotherm

1. Was de broccoli en verdeel hem in kleine roosjes, schil de aardappelen en snij ze in kleine dobbelsteentjes.
2. Leg de aardappelblokjes met het aanhangende vocht in een kookpot/pan en leg de broccoli in een inzetvergiet erboven. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de hoogste stand tot het groentevenster en laat ong. 20 minuten op een lage stand garen.
3. Voeg de boter toe aan de aardappelen en stamp ze fijn. Pureer de broccoli met warme melk in een kom die daar geschikt voor is en meng dit vervolgens met de aardappelpuree.
4. Kruid de groentepuree met zout, peper en nootmuskaat en bestrooi het geheel met pijnboompitten. Serveer direct.

Gaartijd: ong. 20 minuten
ong. 185 kcal

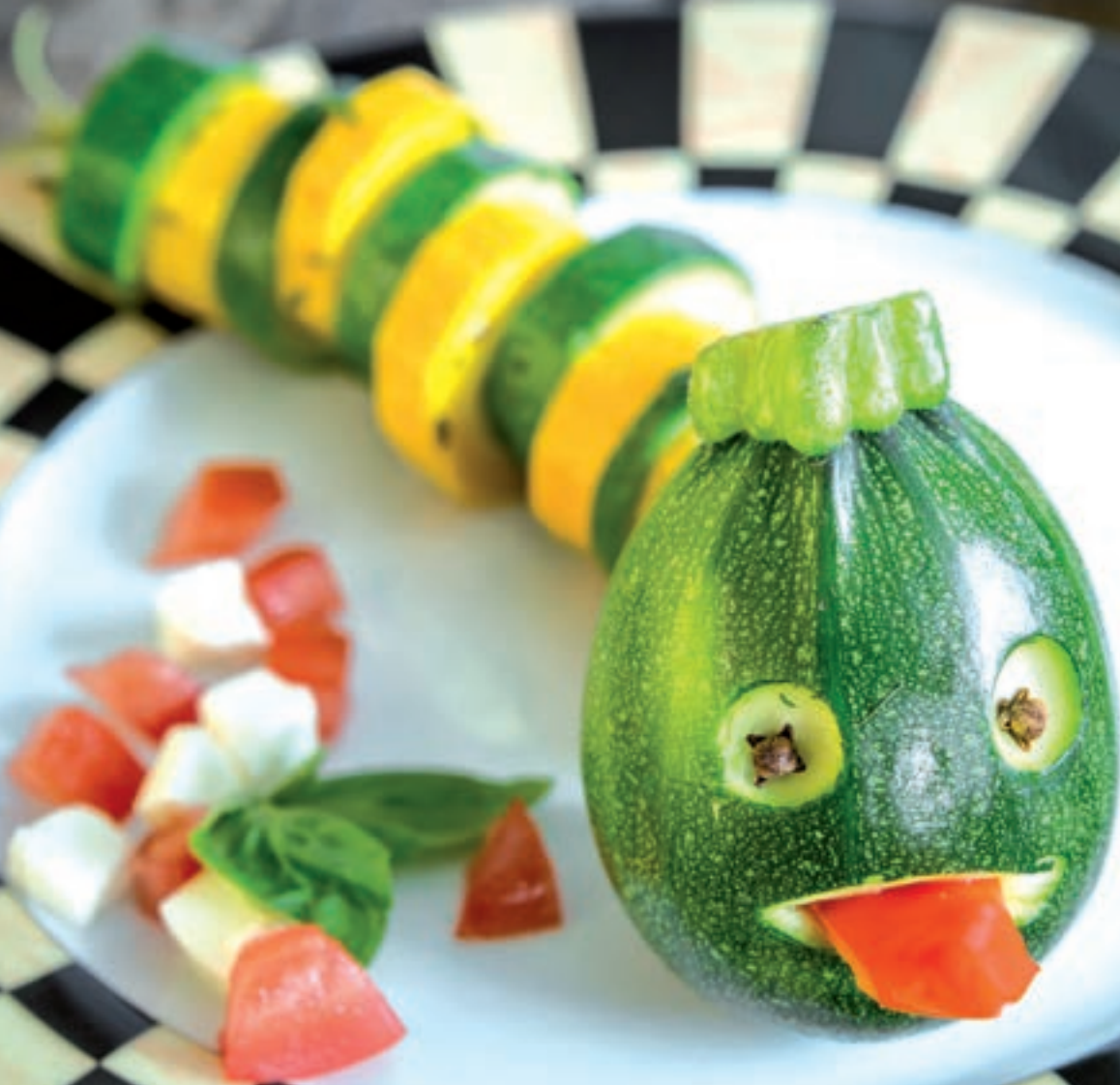
VAN BROCCOLI WORD JE GROOT EN STERK!

Broccoli bevat heel weinig calorieën maar levert tegelijkertijd heel veel voedingsstoffen, bijvoorbeeld calcium. Daarom is broccoli heel belangrijk voor opgroeiende kinderen.





Voor een zachte puree mogen de aardappelen alleen met een stamper worden fijnemaakt. Je kunt de andere groente beter met een blender mixen tot ze lekker romig zijn. Dankzij het uitstekende AMC-inzetvergiet kunnen groenten en aardappelen gemakkelijk worden gescheiden en toch op slechts één kookplaat worden bereid.





Kleurrijke courgettespiesjes

 ong. 30 minuten



Voor 4 personen

2 kleine gele courgettes
2 kleine groene courgettes
2 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
Peper
2 tomaten
1 bolletje mozzarella (125 g)
Zeezout
3 takjes basilicum

AMC-producten

Kookpot/pan 24 cm 3,5 l
EasyQuick met dichtingsring 24 cm
Softiera-vergiet 24 cm
Audiotherm
Navigenio

1. Was de courgettes en snij ze in plakjes. Pluk de tijm- en rozemarijnblaadjes eraf en hak ze fijn. Meng de plakjes courgette, de kruiden, het citroensap, de olijfolie en de peper en laat ong. 30 minuten marineren.
2. Steek de plakjes courgette afwisselend op vier houten spiesjes en leg ze in een Softiera-vergiet.
3. Giet 150 ml water in een kookpot/pan 24 cm 3,5 l en plaats de EasyQuick met dichtingsring 24 cm erop. Stel de Navigenio in op de automatische stand 'A', stel een gaartijd van 3 minuten in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het stoom-symbool verschijnt.
4. Was intussen de tomaten en snij ze in kleine dobbelsteentjes, laat de mozzarella uitlekken en snij hem eveneens in dobbelsteentjes en pluk de basilicumblaadjes.
5. Leg de courgettespiesjes op een bord, strooi de blokjes tomaat en mozzarella erover en bestrooi met wat zeezout. Werk af met wat basilicum en serveer direct.



Als u thuis een grote rozemarijnstruik heeft, is het een leuk idee om lange rozemarijntakken als spiesjes te gebruiken - samen met een kleine ronde courgette kunt u gemakkelijk een grappige rups maken.



Gevulde flensjes

**MET HAM EN
ROOMKAAS**

Voor 6 personen

Flensjes:

4 eieren

150 ml melk

150 ml room

1/2 theelepel zout

6 eetlepels bloem

Vulling en saus:

50 g walnoten

3 wortelen

1/2 bosje bladpeterselie

20 g boter

2 eetlepels bloem

250 ml groentebouillon

250 ml melk

150 g pittige geraspte kaas

6 plakjes gekookte ham

AMC-producten

Navigenio

HotPan 28 cm

Melkpan

Kookpot/pan 24 cm 3,5 l



 ong. 60 minuten



1. Meng alle ingrediënten voor de flensjes.
2. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de HotPan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster. Zet de Navigenio uit, voeg ong. 1/6 van het beslag toe en verdeel het over de pan.
3. Schakel de Navigenio op stand 2 en zet het deksel op de HotPan. Draai het flensje om zodra het omdraaipunt van 90 °C is bereikt.
4. Dek af met het deksel. Zodra 90 °C opnieuw is bereikt, is het flensje klaar.
5. Bak de overige flensjes op een lage stand zoals hierboven wordt beschreven tot ze gaar zijn (stel, indien nodig, een iets hogere stand in voor de laatste flensjes). Het juiste moment om de flensjes om te draaien, is altijd 90 °C en zodra 90 °C opnieuw wordt bereikt, zijn ze klaar.
6. Voor de vulling: hak de walnoten in de supersnelle snijder. Maak de supersnelle snijder leeg. Schil de wortelen, snij ze in grote stukken, pluk de peterselieblaadjes eraf en hak alles heel fijn in de supersnelle snijder.
7. Verwarm de boter in een melkpan op de hoogste stand. Voeg, zodra er belletjes zichtbaar zijn, bloem toe en laat bruinen. Roer regelmatig. Roer beetje bij beetje de bouillon en de melk erdoor. Laat de saus ong. 5 minuten sudderen, roer regelmatig.
8. Laat 100 g kaas in de saus smelten en kruid met zout en peper.
9. Leg een sneetje ham op elk flensje, smeer ong. 1 eetlepel van de wortelmix erover en rol het flensje strak op.
10. Plaats een kookpot/pan op de warme Navigenio. Giet de helft van de kaassaus in de kookpot/pan en leg de gevulde flensjes erin. Meng de overige wortelmix met de rest van de saus en verdeel dit over de flensrolletjes.
11. Strooi de gehakte walnoten en de overige kaas erover. Zet de kookpot/pan in het omgekeerde deksel, plaats de omgekeerde Navigenio erop en bak ong. 20 minuten op een lage stand.

Gaartijd: ong. 15 minuten braden + 20 minuten gratineren

ong. 450 kcal per persoon



Fruitsnacks met stracciatelladip

 ong. 60 minuten



Voor 6 personen

Stracciatelladip:

300 g Griekse yoghurt

30 g chocoladevlokken

1 zakje vanillesuiker

Fruitsnacks:

1 banaan (niet te rijp)

1 stevige mango

200 g verse ananas

1 lichtzure appel

3 eetlepels citroensap

2 eieren

5 eetlepels bloem

100 g paneermeel

50 g geraspte kokos

800 ml olie om te

frituren

AMC-producten

HotPan 28 cm

Navigenio

Audiotherm

Stracciatelladip:

1. Meng de yoghurt met de chocoladevlokken en de vanillesuiker en laat afkoelen tot het tijd is om op te dienen.

Fruitsnacks:

2. Schil alle vruchten, verwijder de pitten, steeltjes en zaadjes. Snij alles in hapklare stukken.
3. Meng de stukjes banaan en appel met het citroensap.
4. Klop de eieren los in een diep bord, strooi de bloem op een tweede bord en meng op een ander bord het paneermeel met de geraspte kokos.
5. Giet de frituurolie in een HotPan, zet het deksel erop en verwarm de HotPan, met behulp van de Audiotherm, op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
6. Dep de stukjes appel en banaan droog op keukenpapier. Rol alle stukjes fruit, één voor één, eerst door de bloem, daarna door het ei en ten slotte door het paneermeelmengsel.
7. Leg het eerste deel van de gepaneerde stukken fruit in de HotPan, verlaag de Navigenio op stand 2 en zet het deksel op de HotPan. Frituur tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt.
8. Haal het deksel eraf en droog de binnenkant van het deksel af met keukenpapier. Rol de stukjes fruit wat heen en weer en haal ze eruit zodra ze mooi goudbruin zijn.
9. Laat de gefrituurde stukjes fruit goed uitlekken op keukenpapier en frituur de resterende stukjes op dezelfde manier. Laat de fruitsnacks wat afkoelen en dien ze warm op met de stracciatelladip.

Frituurtijd: ong. 2 minuten elk

ong. 315 kcal per persoon





Walnola's krachtig-verse knapperige ontbijt

Voor 6 personen

Knapperige muesli:
70 g walnoten
2 eetlepels
kokosvlokken
3 eetlepels lijnzaad
2 eetlepels
pompoenpitten

20 g gepofte amarant
20 g gepofte spelt
30 g havervlokken
20 g speltvlokken
1 eetlepel kokosolie
1 eetlepel honing
1 theelepel kaneel

Yoghurt-fruitmix:
500 g gemengde
verse bessen
500 g magere
yoghurt
100 ml melk
3 eetlepels vloeibare
honing of ahornsiroop

AMC-producten

Supersnelle snijder
Kookpot/pan 24 cm 3,5 l
Navigenio



Het soort fruit is afhankelijk van het seizoen en van jouw persoonlijke voorkeur. Bessen zijn heerlijk, maar ook stukjes perzik, abrikoos of pruim, plakjes banaan, appel of peer vormen een prima alternatief het hele jaar door.

 ong. 25 minuten



1. Strooi de noten in de supersnelle snijder, hak ze grof en doe de stukjes in een kom met alle andere ingrediënten tot en met de speltvlokken.
2. Verwarm de kokosolie, meng met de honing en kaneel, voeg toe aan de granolamix en meng alles goed. Snij met behulp van een deksel 24 cm een cirkel uit bakpapier.
3. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster. Leg het bakpapier erin, strijk de granolamix erover uit en plaats de kookpot/pan in het omgekeerde deksel.
4. Leg de Navigenio omgekeerd erop en stel in op een lage stand. Roer na ong. 30 seconden door de granolamix en herhaal dit tot de mix overal mooi goudbruin is.
5. Haal de granolamix eruit en laat hem afkoelen.
6. Was de bessen en doe ze in kommetjes. Meng de yoghurt met de melk en honing of ahornsiroop.
7. Lepel de yoghurtmix en de granola over de bessen.

Baktijd: ong. 3 minuten
ong. 325 kcal per persoon

Walnoten zijn fantastisch voor deze granola omdat ze zoveel omega-3 vetzuren bevatten: deze zijn superbelangrijk voor knappe koppen!





Avocadosandwich

 10 minuten



Voor 4 sandwiches

8 sneetjes toastbrood
4 theelepels roomkaas
of plakjes kaas

Tuinkers, jonge
scheutjes of sla
(bv. romanesco)

1 tomaat

1 avocado

AMC-producten

Arondo 28 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Besmeer vier sneetjes toastbrood met roomkaas of beleg met een sneetje kaas. Beleg ze met tuinkers, jonge scheutjes of sla. Snij de tomaat in dunne plakjes en leg een plakje op elk sneetje toastbrood.
2. Ontpit de avocado, verwijder het vruchtvlees met een lepel en verdeel het over de sneetjes toastbrood.
3. Leg de overige vier sneetjes toastbrood erop en druk goed aan.
4. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de Arondo op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster. Leg de sandwiches erin, schakel de Navigenio uit en zet het deksel op de Arondo.
5. Draai na 1 minuut de sandwiches om en zet het deksel terug erop. Na ongeveer 5 minuten heeft de rode wijzer van de Visiotherm het groentevenster bereikt en zijn de getoaste sandwiches knapperig en mooi goudbruin.

Gaartijd: 7 minuten

ong. 205 kcal per sandwich



Walnola vindt haar sandwich het lekkerst met roomkaas, wat tuinkers, tomaat en avocado.



TIP
Gebruik bij voorkeur volkorenbrood: het smaakt meer naar
noten en bevat veel waardevolle vezels.



HALLOWEEN



Gnocchi Bolognese

Voor 4 personen

Pompoengnocchi:

500 g pompoen

Zout

175 g bloem, en
bloem om mee te
werken

Bolognesesaus:

2 uien

1 teentje knoflook

3 stengels selderij

2 wortelen

400 g rundvleesge-
hakt

2 eetlepels tomaten-
puree

400 g tomatenstukjes
(uit blik)

250 ml krachtige
vleesbouillon

1 theelepel gedroogde

Italiaanse kruiden

Zout, peper

Cayennepeper

Olijfolie

Geraspte Parmezaanse
kaas

AMC-producten

Kookpot/pan 24 cm 3,5 l

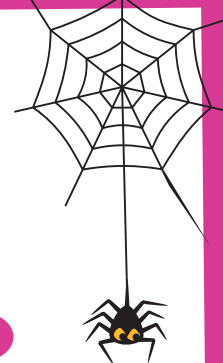
Navigenio

Audiotherm

Supersnelle snijder

Eurasia 24 cm





 ong. 90 minuten



1. Schil en ontpit de pompoen en snij hem in grote stukken.
2. Knip, met behulp van een deksel 24 cm, een cirkel uit bakpapier. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, een kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
3. Leg het bakpapier in de kookpot/pan, verdeel de stukken pompoen erover en plaats de kookpot/pan in het omgekeerde deksel.
4. Leg de omgekeerde Navigenio erop en bak de pompoen ong. 25 minuten op een lage stand, afhankelijk van het soort pompoen en de grootte van de stukken.
5. Pel de uien en knoflook en schil de wortelen, was de selderij en hak alles beetje bij beetje fijn in de supersnelle snijder.
6. Verwarm de Eurasia op de hoogste stand tot het braadvenster en bak het gehakt op een lage stand tot het kruimelig is.
7. Voeg het groente-uimengsel toe en braad alles aan. Roer de tomatenpuree erdoor en braad alles nog even kort aan. Voeg de tomatenstukjes en de bouillon toe en meng alles goed.
8. Verwarm op de hoogste stand tot het groentevenster en laat ong. 20 minuten op een lage stand koken.
9. Haal de pompoen uit de kookpot/pan en laat hem goed uitlekken, pureer de pompoen en laat het geheel afkoelen.
10. Meng ong. 1,5 theelepel zout door de pompoenpuree en bestrooi met bloem tot het een glad en kneedbaar deeg is geworden.
11. Strooi wat bloem op het werkvlak en maak rolletjes van het deeg. Snij de rolletjes in kleine stukjes en rol ze met behulp van een vork tot de typische gnocchivorm.
12. Vul een kookpot/pan met voldoende water en breng het aan de kook, voeg zout toe en kook de gnocchi in groepjes zonder deksel en op een lage stand tot ze aan de oppervlakte drijven.
13. Haal de gnocchi uit de kookpot/pan met een schuimspaan en houd ze warm. Kook de overige gnocchi op dezelfde manier.
14. Voeg de gedroogde kruiden toe aan de bolognesesaus en breng pikant op smaak met de rest van de specerijen en de olijfolie. Serveer met de halloweengnocchi en de Parmezaanse kaas.

Gaartijd: ong. 25 minuten bakken + ong. 20 minuten
ong. 440 kcal per persoon



Magische tuin met knapperige kaaskorst

 ong. 30 minuten



Voor 4 personen

Groenten:

4 wortelen

1 courgette

1 gele paprika

1 kleine bloemkool

Kaaslaag:

50 g knäckebröd

(of zoute crackers)

3 eetlepels olijfolie

50 g Parmezaanse

kaas

50 g amandelschilfers

1. Schil de wortelen, was de courgette en paprika en snij alles in reepjes. Was de bloemkool en verdeel ze in kleine roosjes.
2. Meng de groenten en giet ze met het aanhangende vocht in een kookpot/pan. Stel de Navigenio in op de automatische stand 'A', stel een gaartijd van 15 minuten in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het groente-symbool verschijnt.
3. Breek het knäckebröd of de zoute crackers in stukjes en hak ze grof in de Supersnelle snijder. Voeg de olijfolie, Parmezaanse kaas en amandelen toe en meng alles.
4. Verdeel het knapperige mengsel over de groenten en plaats de kookpot/pan in het omgekeerde deksel. Leg de Navigenio omgekeerd erop en laat ong. 5 minuten op een hoge stand gratineren.

Gaartijd: ong. 15 minuten + ong. 5 minuten gratineren

ong. 265 kcal per persoon

AMC-producten

Kookpot/pan

20 cm 2,3 l

Navigenio

Audiotherm

Supersnelle snijder







Voor 4 personen

100 g sojagranulaat voor gehakt
(of ong. 400 g voorgekookt sojagehakt
uit de koelafdeling)

1 ui

1 teentje knoflook

2 wortelen

400 g kidneybonen (uit blik)

80 g mais (uit blik)

2 eetlepels tomatenpuree

400 g tomatenstukjes (uit blik)

250 ml krachtige groentebouillon

Zout, peper

Cayennepeper

Gemalen koriander

8 tortilla's (tarwe- of maismeel)

AMC-producten

Supersnelle snijder

GourmetLine 24 cm

EasyQuick met dichtingsring 24 cm

Softiera-vergiet



Een tip voor wie niet vertrouwd is met een vleesloze variant: probeer het eens - goed gekruid is 'sin carne' minstens even lekker als de variant met vlees. Wie het niet aandurft, kan altijd ong. 400 g gehakt bakken.



Fajita's sin carne

 ong. 45 minuten



1. Breng ong. 1,5 l water aan de kook, giet over het sojagranulaat en laat ong. 10 minuten weken (volg de instructies op de verpakking). Stort in een softiera-vergiet en druk het water eruit. Een voorgekookt product kan onmiddellijk worden gebruikt zoals in punt 4 wordt beschreven.
2. Pel de uien en knoflook en schil de wortelen, snij alles in grote stukken en hak de stukken fijn in de supersnelle snijder. Giet de kidneybonen in een vergiet en spoel ze, laat de mais uitlekken.
3. Doe het uimengsel in een GourmetLine en plaats de EasyQuick met dichtingsring 24 cm erop. Verwarm de GourmetLine, met behulp van de Audiotherm, op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
4. Neem de EasyQuick eraf en braad het mengsel op stand 2 aan. Voeg het sojagehakt toe en braad alles kort samen. Voeg de bonen en de mais toe en roer de tomatenpuree erdoor.
5. Voeg de tomatenstukjes en de bouillon toe en meng alles goed. Kruid met zout, peper, cayennepeper en koriander.
6. Zet de EasyQuick erop, stel de Navigenio in op de automatische stand ,A', stel een gaartijd van 10 minuten in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het stoom-symbool verschijnt.
7. Snij een cirkel uit bakpapier en leg deze in het inzetvergiet. Neem de tortilla's één voor één uit de verpakking en leg ze op elkaar in het inzetvergiet. Neem de EasyQuick eraf, plaats het softiera-vergiet erin en zet de EasyQuick opnieuw erop, stel een gaartijd van 1 minuut in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het stoom-symbool verschijnt.
8. Kruid de chili en dien op met de tortilla's en de andere ingrediënten voor de garnering (zie tip).

Gaartijd: ong. 11 minuten
ong. 480 kcal per persoon



Serveer de fajita's met kleurrijke ingrediënten naar smaak: bv. met geraspte kaas, ijsbergsla in hapklare stukken, stukjes avocado, zure room en reepjes rode paprika.



Voor 4 stuks

250 g bloem

2 eetlepels

droge gist

125 ml lauwe

melk

20 g suiker

1 theelepel zout

25 g zachte

boter

1 ei

1 eidooier

Boter om in te

vetten

Vulling:

1 klein blikje tonijn
(uitgelekt)

1 tomaat

1 takje peterselie

Sausje:

100 g komkommer

200 g Griekse

yoghurt

Verse kruiden (bv.
peterselie en dille)

Zout en peper

AMC-producten

GourmetLine 24 cm 5,0 l

Softiera-vergiet 24 cm

EasyQuick met dichtingsring 24 cm

Audiotherm

Navigenio

Supersnelle snijder



Tonijnballetjes met yoghurtsaus

 ong. 60 minuten



1. Voor het gistdeeg: meng de bloem met de droge gist, de melk, de suiker, het zout, de boter en het ei en de eidooier voor een glad deeg. Dek af en zet het ong. 30 minuten op een warme plaats.
2. Voor de vulling: maak de tonijn fijn met een vork, snij de tomaat in kleine dobbelsteentjes en hak de peterselie fijn. Meng alles en kruid het geheel met zout en peper.
3. Snij het deeg in vier stukken, duw het plat met je hand en vul elk stuk met ong. twee eetlepels tonijnmix. Vouw het deeg over de vulling en rol het tot een balletje.
4. Vet het softiera-vergiet 24 cm in met boter en leg de gevulde gistballetjes erin.
5. Doe 150 ml water in een kookpot/pan en plaats het softiera-vergiet erin. Plaats de EasyQuick met dichtingsring 24 cm op de Navigenio. Stel de Navigenio in op de automatische stand ,A', stel een gaartijd van 15 minuten in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het stoom-symbool verschijnt.
6. Voor de saus: was de komkommer. Snij hem in stukken van ong. 4 cm lang en hak ze fijn in de supersnelle snijder. Pluk de blaadjes van de kruiden eraf, voeg ze toe en hak alles opnieuw. Roer de yoghurt erdoor en breng op smaak met zout en peper.
7. Verwijder het softiera-vergiet op het einde van de gaartijd. Snij de balletjes in twee en serveer ze met de yoghurtsaus.

Gaartijd: 15 minuten
ong. 460 kcal per stuk



Gebakken pasta met spinazie

 ong. 25 minuten



Voor 4 personen

250 g pasta
(bv. macaroni)
450 ml groente-
bouillon
200 g diepvries-
spinazie
150 ml ricotta
1 ei
Zout, peper
Nootmuskaat
100 g geraspte
kaas

AMC-producten

Kookpot/pan
24 cm 3,5 l
Secuquick
softline 24 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Doe de pasta en bouillon samen in een kookpot/pan. Leg de diepvriesspinazie erop.
2. Zet de Secuquick softline erop en sluit af. Stel de Navigenio in op de automatische stand ,A', stel een gaartijd van 5 minuten in op de Audiotherm, plaats hem en draai tot het soft-symbool verschijnt.
3. Laat de druk uit de Secuquick ontsnappen als de gaartijd is afgelopen.
4. Verwijder de Secuquick, meng de ricotta met het ei en roer alles door elkaar. Kruid met zout, peper en nootmuskaat. Strooi de kaas erover.
5. Zet de kookpot/pan in een omgekeerd deksel, leg de Navigenio omgekeerd erop en laat ongeveer 6 minuten op een hoge stand gratineren tot het geheel een mooie goudbruine kleur heeft.

Gaartijd: ong. 5 minuten + ong. 6 minuten gratineren
ong. 450 kcal per persoon



Een paar fijngehakte walnoten, samen met de kaas, over de gebakken pasta zorgen voor een knapperige korst en leveren ook waardevolle vetzuren, vitamine E en magnesium.



Gevlochten walnootbrood

 ong. 60 minuten (zonder wachttijd)

Deeg:

125 ml melk
50 g boter
250 g bloem
½ zakje droge gist
60 g suiker
1 snufje zout

Vulling:

100 g walnoten
1 ei
1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels suiker
2 eetlepels room

AMC-producten

Melkpan 16 cm
Supersnelle snijder
GourmetLine
20 cm, 2,6 l
Navigenio

1. Verwarm de melk en de boter zachtjes in een melkpan, meng de bloem met de droge gist in een kom en maak een kuiltje in het mengsel.
2. Voeg suiker en zout toe, giet de lauwe melk erover en kneed alles tot een glad deeg. Dek af en bewaar op een warme plaats tot het volume duidelijk is toegenomen.
3. Voor de vulling: hak de walnoten fijn in de supersnelle snijder en meng ze met de overige ingrediënten. Rol het deeg uit tot een rechthoek, verdeel de vulling erover en rol het deeg op.
4. Snij een cirkel uit bakpapier (Ø 20 cm) en leg deze in een GourmetLine. Snij het deeg in de lengte doormidden en vlecht beide helften over elkaar met de naad naar boven. Druk de uiteinden goed samen.
5. Leg het gevlochten deeg in de GourmetLine. Stel het fornuis in op een lage stand, leg de Navigenio omgekeerd erop en stel een lage stand in. Bak het gevlochten deeg ong. 25 minuten tot het mooi goudbruin is.
6. Haal het brood uit de GourmetLine en laat het afkoelen. Serveer bij voorkeur lauwwarm.

Baktijd: ong. 25 minuten
ong. 325 kcal per persoon



In plaats van walnoten smaakt dit gevlochten brood ook heerlijk met hazelnoten en amandelen. Bovendien zijn deze ingrediënten rijk aan vitamine E en proteïnen en dus heel belangrijk voor onder andere de concentratie en spierontwikkeling.



Pannenkoekentorens

 ong. 30 minuten (zonder wachttijd)

Voor 12 torens

Pannenkoekenbeslag:

200 g bloem
2 theelepels
bakpoeder
1 snufje zout
2 eieren
150 ml room
150 ml melk

Topping:

50 g confituur of
appelmoes
100 g verse bessen
(bv. frambozen,
aardbeien of
bosbessen)
100 g kwark of ricotta

AMC-producten

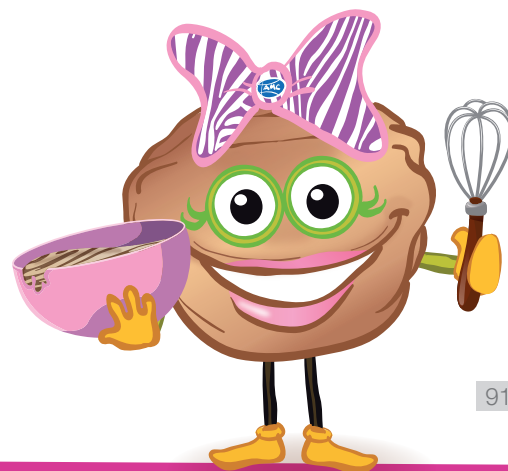
HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom, voeg het zout en de eieren toe. Meng de room en de melk erdoor en klop tot een glad beslag. Dek af en laat ong. 30 minuten rusten.
2. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de HotPan 28 cm op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster. Zet de Navigenio uit.
3. Giet met een eetlepel 6 kleine pannenkoeken in de HotPan. Stel de Navigenio in op stand 2, zet het deksel op de HotPan en bak de eerste kant tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt. Draai de minipannenkoeken om. Dek opnieuw af met het deksel en bak volledig tot 90 °C opnieuw is bereikt.
4. Bak ook het overige beslag op dezelfde manier. Het juiste moment om de pannenkoeken om te draaien, is altijd 90 °C en zodra 90 °C opnieuw wordt bereikt, zijn ze klaar. Verhoog, indien nodig, de stand van de Navigenio.
5. Houd de minipannenkoeken warm en bouw bij het serveren een torentje met je favoriete ingrediënten.

Baktijd: ong. 2 minuten



Laat de kinderen de topping kiezen en aanbrengen! Of het nu confituur, appelmoes, vers fruit of kwark is - creativiteit kent geen grenzen. En voor nog meer plezier: houd de hagelslag, kaneelsuiker, gehakte en geroosterde noten, pindakaas of chocoladepasta maar klaar. De kinderen zullen het geweldig vinden!





Omeletten voor langslapers

Voor 4 personen

120 g gekookte ham
2 tomaten
100 g champignons
1/2 bosje bieslook
6 eieren
6 eetlepels melk
Zout, peper

Nootmuskaat
2 eetlepels
vloeibare boter
of olie
2 eetlepels
geraspte kaas

AMC-producten

HotPan 24 cm
Navigenio
Audiotherm





 ong. 20 minuten



1. Snij de ham in kleine dobbelsteentjes, was de tomaten en snij ze in kleine stukjes, maak de champignons schoon met een borsteltje of handdoek en snij ze ook in dobbelsteentjes. Snij de bieslook fijn. Meng alle ingrediënten.
2. Meng de eieren met de melk tot een schuimig geheel, kruid met zout, peper en nootmuskaat en roer de boter of olie erdoor.
3. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de HotPan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
4. Giet de helft van het eimengsel in de HotPan en voeg de helft van de overige ingrediënten en een eetlepel kaas toe.
5. Plaats de HotPan op een hittebestendige ondergrond en leg de omgekeerde Navigenio erop. Bak ong. 5 minuten op een lage stand tot het geheel mooi goudbruin is.
6. Plaats de HotPan terug op de Navigenio, stel opnieuw stand 6 in, verwijder de eerste omelet en houd warm.
7. Giet het overige eimengsel en de overige ingrediënten in de HotPan, zoals hierboven beschreven, en strooi de overige kaas erover.
8. Plaats de HotPan opnieuw op een hittebestendige ondergrond, leg de omgekeerde Navigenio erop en bak de tweede omelet op dezelfde manier, ong. 5 minuten op een lage stand tot hij mooi goudbruin is.
9. Snij de omeletten in twee of vier stukken en serveer direct.

Gratineertijd: ong. 5 minuten per stuk

ong. 254 kcal per persoon



VOOR KLEINE SPOKEN



Pompoen is niet alleen perfect geschikt voor een heerlijke soep, maar bevat ook waardevolle voedingsstoffen: bv. betacaroteen (provitamine A), mineralen zoals kalium en ijzer, alsook veel verzadigende vezels.



Feestsoep

 ong. 45 minuten



Voor 8 personen

Soep:

1,2 kg pompoen

(bv. butternut)

1 ui

800 ml gevogelte-
bouillon

100 ml room

Zout, peper

Nootmuskaat

5 takjes

bladpeterselie

Gehaktballetjes:

1 kleine ui

1 banaan

300 g gemengd

gehakt

Zout, peper

Kerriepoeder

AMC-producten

Kookpot/pan

24 cm 5,0 l

HotPan 28 cm

1. Schil de pompoen en snij het vruchtvlees in dobbelsteentjes. Pel en snipper de ui. Leg de stukjes pompoen met het aanhangende vocht in een kookpot/pan en verwarm deze, met behulp van de Audiotherm, op de hoogste stand tot het groentevenster. Gaar ong. 15 minuten op een lage stand.
2. Voeg op het einde van de gaartijd de bouillon en de room toe en pureer alles met een staafmixer. Kruid met zout, peper en nootmuskaat.
3. Voor de gehaktballetjes: pel en snipper de ui. Schil de banaan en prak hem fijn met een vork. Meng alles met het gehakt en kruid tot het licht pikant is.
4. Rol kleine ronde gehaktballetjes uit het gehaktmengsel. Verwarm een HotPan op de hoogste stand tot het braadvenster, leg de gehaktballetjes erin, zet het deksel erop en braad op een lage stand tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt.
5. Draai de gehaktballetjes om, dek af met het deksel en laat ong. 6 minuten, afhankelijk van de dikte, op het uitgeschakelde fornuis sudderen.
6. Pluk de peterselieblaadjes eraf en hak ze fijn. Schep de soep in de borden, leg 2-3 gehaktballetjes in elk bord, lepel er wat room over en bestrooi met een beetje kerriepoeder. Bestrooi het geheel met peterselie en dien op.

Gaartijd: ong. 15 minuten + ong. 8 minuten braden
ong. 165 kcal per persoon





Zelfgemaakte hamburgers

 ong. 40 minuten



Voor 4 personen

1 tomaat
2 augurken
1 kleine ui
1 teentje knoflook
300 g gehakt
1 theelepel mosterd
Zout, peper
4 hamburgerbroodjes
4 theelepels mayonaise met yoghurt
4 blaadjes sla
4 theelepels tomaten-ketchup
4 kleine plakjes kaas

AMC-producten

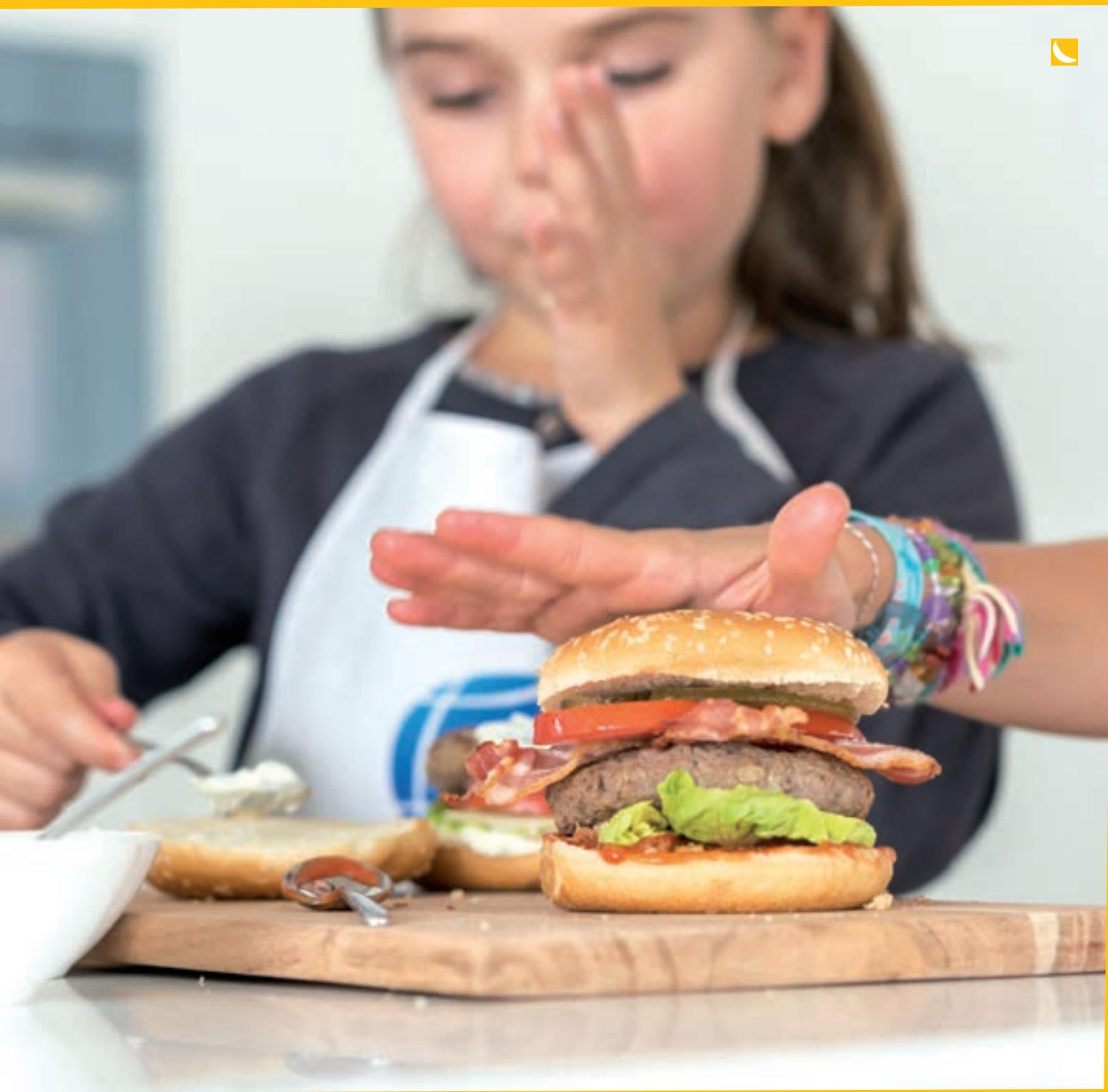
HotPan 28 cm
Audiotherm

1. Was de tomaten en snij ze in heel dunne plakjes, snij de augurken in de lengte in plakjes.
2. Pel de ui en de knoflook en hak ze heel fijn in de supersnelle snijder. Meng het gehakt met het uimengsel, kruid met mosterd, zout en peper. Vorm vier platte hamburgers van de gehaktmix.
3. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de HotPan 28 cm op de hoogste stand tot het braadvenster, stel in op een lagere stand, leg de hamburgers erin, zet het deksel erop en braad tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt. Draai de hamburgers om, zet het deksel opnieuw op de HotPan, zet de kookplaat uit en braad tot het omdraaipunt van 90 °C opnieuw is bereikt. Verwijder de HotPan van de kookplaat en bak de hamburgers ong. 5 minuten tot ze gaar zijn.
4. Snij de hamburgerbroodjes en rooster ze even als je dat lekker vindt. Smeer op elk onderste deel een theelepel mayonaise, leg een gewassen blaadje sla op elk broodje en verdeel de plakjes augurk en tomaat erover.
5. Leg de warme hamburgers op de broodjes en leg een plakje kaas op elke hamburger. Smeer er wat ketchup op, dek af met de bovenste helft van het broodje en serveer direct.

Braadtijd: ong. 8 minuten
ong. 475 kcal per persoon



Kies voor gezonde zelfgemaakte hamburgers uw favoriete vetarme vlees. In de HotPan van AMC kunt u zelfs gevogeltegehakt braden zonder vet toe te voegen.







Piratenfilet met knapperige schubben

 ong. 30 minuten



Voor 4 personen

1 kleine, dunne courgette
3 kleine, bloemige aardappelen
4 filets van witte vis (bv. kabeljauw, van ong. 120 g)
2 eetlepels vloeibare boter
Zout, peper
100 g roomkaas met kruiden
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
1 eidooier
1 takje rozemarijn

AMC-producten

Kookpot/pan
24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Was de courgette, schil de aardappelen en snij alles in dunne plakjes.
2. Dep de visfilets droog en leg ze op een vel bakpapier. Wrijf één kant in met een beetje boter, draai ze om en kruid met zout en peper.
3. Meng de roomkaas met de Parmezaanse kaas en de eidooier en bestrijk de visfilets ermee. Leg de schijfjes courgette en aardappel in de vorm van schubben op de visfilets. Bestrijk de schubben met de overige boter.
4. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de kookpot/pan op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
5. Plaats de kookpot/pan in het omgekeerde deksel, leg de visfilets erin en leg de Navigenio omgekeerd erop.
6. Bak de filets nog 5 minuten op een hoge stand tot ze mooi goudbruin zijn.
7. Pluk de rozemarijnblaadjes eraf en strooi ze over de vis. Serveer direct.

Baktijd: ong. 5 minuten
ong. 280 kcal per persoon





Aardappelburger met minitomatensalade

 ong. 60 minuten (zonder wachttijd)



Voor 4 personen

Aardappelburger:

500 g bloemige
aardappelen

1 ui

100 g verse spinazie

1 ei

30 g geraspte

Parmezaanse kaas

60 g paneermeel

Zout

1 snufje nootmuskaat

3 theelepels boter

Minitomatensalade:

500 g kerstomaten

1 lente-ui

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel

balsamicoazijn

Zout, peper

AMC-producten

Supersnelle snijder

HotPan 28 cm

1. Was de aardappelen grondig en gaar ze ong. 15 minuten, afhankelijk van de grootte, met het Softiera-vergiet en de Secuquick softline. Schil de aardappelen, laat ze afkoelen en stamp ze fijn met een stamper of rasp ze grof.
2. Pel de ui, was de spinazie en hak beide beetje bij beetje fijn in de supersnelle snijder.
3. Meng de aardappelen en de spinaziemix met het ei, de Parmezaanse kaas en het paneermeel en kruid het geheel met zout en nootmuskaat.
4. Vorm acht dikke burgers van het mengsel en laat ze afkoelen. Was de kerstomaten en snij ze in twee of vier stukjes, was de lente-ui en snij hem in dunne ringen.
5. Meng de tomaten en de ui met de olie en balsamicoazijn. Kruid met zout en peper.
6. Doe de boter in een HotPan en verwarm op de hoogste stand. Draai de HotPan rond zodra de boter begint te schuimen om de boter goed door de pan te verspreiden, en leg de aardappelburgers erin.
7. Zet het deksel op de HotPan en braad op de hoogste stand tot het braadvenster is bereikt, stel een lagere stand in en braad verder tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt. Draai de burgers om en braad de andere zijde tot het omdraaipunt opnieuw is bereikt.
8. Controleer of ze mooi goudbruin zijn en bak ze, als dat nodig is, nog een paar minuten zonder deksel tot ze gaar zijn. Serveer de burger met de tomatensalade.

Braadtijd: ong. 10 minuten

ong. 300 kcal per persoon





Bananenijs en kers-kokosijs

 15 minuten elk (zonder wachttijd)



Voor 6 ijsjes van elke smaak

Bananenijs:

1 kleine banaan
250 g kwark (20 %) of
ricotta
50 g room
40 g chocoladevlok-
ken

Kers-kokosijs:

30 g chocolade-
dessertsaus
100 g uitgelekte zure
kersen (uit een pot)
250 ml kokosmelk
100 g mascarpone
50 g kersenconfituur

AMC-product

Supersnelle snijder

Bananenijs:

1. Pel de banaan, snij ze in grote stukken en hak de stukken in de supersnelle snijder.
2. Meng met de kwark of ricotta en de room. Verwijder het mesje uit de supersnelle snijder en schep de chocoladevlokken erdoor.
3. Lepel de bananenmix in de ijslollyvormen en sluit af met de dopjes.
4. Zet de vormen minstens 6 uur, en bij voorkeur een hele nacht, in de diepvriezer.

Kers-kokosijs:

5. Laat de chocoladedessertsaus smelten volgens de instructies op de verpakking en giet het in de ijslollyvormen. Beweeg de vormen, voordat de chocoladesaus opnieuw dikker wordt, regelmatig een beetje zodat er zich chocoladepieken vormen.
6. Hak de zure kersen fijn in de supersnelle snijder.
7. Roer de mascarpone, de kokosmelk en de confituur door de kersen.
8. Giet alles in de ijslollyvormen en sluit af met de dopjes.
9. Zet de vormen minstens 6 uur, en bij voorkeur een hele nacht, in de diepvriezer.

ong. 120 kcal per stuk



Wafels

Voor 6 personen

4 eieren
1 snufje zout
125 g zachte boter

60 g suiker
1 zakje citroenschil
250 g bloem

1 snufje bakpoeder
150 ml melk

AMC-producten

Griddle 28 cm
Navigenio
Audiotherm



ong. 40 minuten

1. Splits de eieren en klop het eiwit, samen met het zout, stijf.
2. Meng de boter, de suiker en de citroenschil tot een schuimig geheel en voeg de eierdooiers toe. Meng de bloem en het bakpoeder en roer het, afwisselend met de melk, beetje bij beetje erdoor.
3. Roer als laatste voorzichtig de geklopte eiwitten erdoor.
4. Verwarm, met behulp van de Audiotherm, de Arondo op de Navigenio op stand 6 tot het braadvenster.
5. Verlaag tot stand 2, schep ong. 6 kleine hoopjes beslag op de Arondo en zet het deksel erop.
6. Bak de eerste wafels tot het braadvenster opnieuw is bereikt. Draai de wafels om en dek opnieuw af met het deksel. Als het omdraaipunt van 90 °C opnieuw is bereikt, zijn de wafels helemaal klaar.
7. Verwijder de eerste groep wafels, schep ong. 6 kleine hoopjes beslag en leg ze op de Arondo, zet het deksel erop en rooster zoals hierboven is beschreven. Het juiste moment om de wafels om te draaien, is nog steeds bij 90 °C. Als de rode wijzer van de Visiotherm het omdraaipunt van 90 °C heeft bereikt, zijn de wafels gaar.

Baktijd: ong. 2 minuten

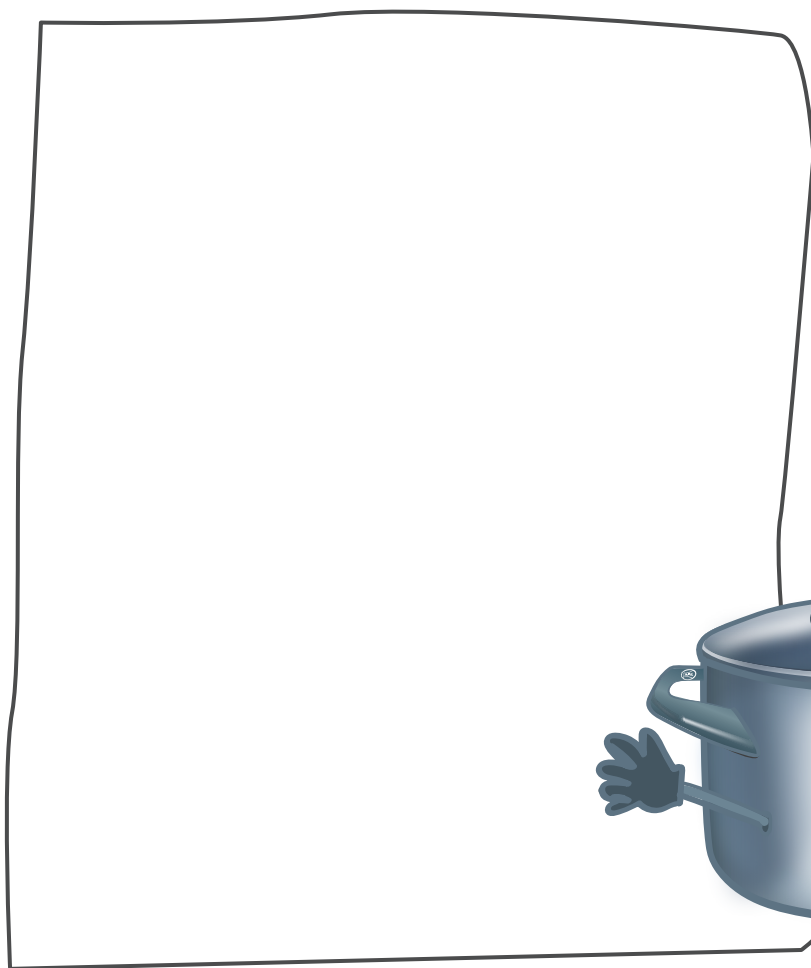
ong. 415 kcal per persoon



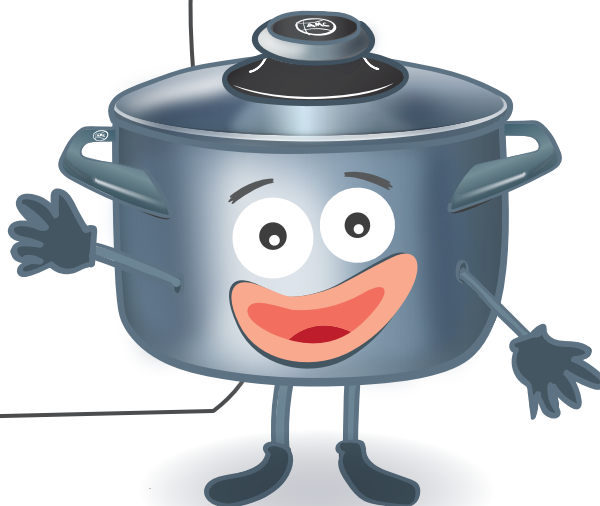
De wafels zijn het lekkerst als je ze warm serveert. Bestrooi de wafels met poedersuiker of serveer ze met confituur, chocoladepasta en een beetje vanille-ijs. Als je maar 50 g normale suiker voor het beslag gebruikt en 1-2 eetlepels (gekleurde) suikerpareltjes aan het beslag toevoegt, krijgen de wafels een extra fijn knapperig effect.



AMC SUPER KID



DIT
BEN
IK





VOORNAAM:

ACHTERNAAM:

BIJNAAM:

VERJAARDAG:

HOBBY'S:

DIT WIL IK LATER WORDEN:

MIJN FAVORIETE ETEN:

MIJN FAVORIETE KRUID:

IK KOOK GRAAG MET:

ALS IK EEN GROENTE WAS, WAS IK EEN:



MIJN FAVORIETE RECEPT



ZO MAAK JE HET

INGREDIËNTEN



**FOTO OF
TEKENING VAN
JOUW GERECHT**



MIJN FAVORIETE RECEPT

INGREDIËNTEN

ZO MAAK JE HET



**FOTO OF
TEKENING VAN
JOUW GERECHT**

INDEX PER GERECHT

Aardappelburger

met minitomatensalade	100
Appeltrifle	59
Avocadosandwich 78	78

Bananenijs en kers-kokosijs

.....	102
Bontgekleurde kipfricassee	35
Broccolino's favoriete puree	68

Cheesecake

.....	61
-------	----

Dwergbroodjes

.....	62
-------	----

Fajita's sin carne

.....	85
Farfalle in kleurrijke tomatensaus	56
Feestsoep	95
Fruitsnacks met stracciatelladip	74

Gebakken pasta met spinazie

.....	88
Gevlochten walnootbrood	89
Gevulde flensjes	73
Gnocchi bolognese	81

Hartige taart met knapperige bodem

.....	32
-------	----

Kleine lekkerbepakketjes

.....	55
Kleurrijke courgettespiesjes	71

Magische spiesjes met

kleurrijke pindasaus	67
Magische tuin met knapperige kaaskorst ..	82

Omeletten voor langslapers

.....	92
-------	----

Pannenkoekentorens

.....	91
Perzik-kiwi-confituur	31
Piratenfilet met knapperige schubben	99
Pizzacarrousel	48

Ravioli alla mama

.....	51
Rijstpudding met appel en amandel	47
Risotto alla Wortelijns	42
Rode roomkaas	44
Rood-witte kippen- en visnuggets	65

Spiesjes met maiskoeken

.....	34
-------	----

Tomatenschnitzel

.....	52
Tonijnballetjes met yoghurtsaus	87
Tropische muffins	41

Visfilet met confetti

.....	37
-------	----

Wafels

.....	103
Wally's krachtig-verse knapperige ontbijt ..	77
Wortelijns favoriete puree	38

Zelfgemaakte hamburgers

.....	96
-------	----

Imprint

Uitgever:

AMC International Alfa Metalcraft Corporation AG,
Rotkreuz (Zwitserland)

Tekst en recepten:

AMC International, Rotkreuz (Zwitserland)

Fotografie:

AMC International, Rotkreuz (Zwitserland),
foto's uit het AMC-archief en fotodatabanken

Foodstyling:

AMC International, Rotkreuz (Zwitserland)

Concept en Design:

online design Werbung und Medien GmbH,
Bad Kreuznach (Duitsland)

Drukwerk:

Druckerei Uhl GmbH & Co. KG,
Radolfzell (Duitsland)

Disclaimer:

De inhoud van dit boek werd zorgvuldig door de uitgever
gecontroleerd; de uitgever is echter niet aansprakelijk voor
schade aan personen, materiaal of eigendom.

1. Editie © 2016 AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG, Rotkreuz (Zwitserland)





Beter eten.
Beter leven.

Het Premium
Kookstelsel

www.amc.info



AMC Nederland

Alfa Metalcraft Corporation B.V.
Stadionlaan 167
5246 JT Rosmalen
Nederland
T: +31 73 631 25 30

nl@amc.info
www.amc.info



AMC Nederland

AMC Belgium

N.V. Alfa Metalcraft Corp. SA
Kortrijksesteenweg 205-Bus 1
9830 Sint-Martens-Latem
Belgium
T: +32 9 250 93 60

be@amc.info
www.amc.info



AMC Belgium

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International [amc_international](https://www.instagram.com/amc_international)