



Snakkelijk!

AMC-recepten: eenvoudig, snel en gezond



Beter eten.
Beter leven.

Het Premium Kookstelsel.
www.amc.info





Inhoudstafel

04	Intro
06	Recepten met kookpotten
08	Lentegroenten
10	Kippenborst
12	Gebakken zalmfilet
14	Gekookte eieren
16	Wit brood
18	Tarte tatin
20	Worst met appelmoes en aardappelen
22	Pizza salami
24	Tomatensoep met balletjes
26	Pruimencrumble
28	Gemarmerde muffins
30	Chocolade-cheesecake
32	Granola met chiazaad
34	Zelfgerookte zalm
36	Kalfslende „Vacuüm“
38	Smeuïge chocoladetaart
40	Recepten met pannen
42	Kip- en visnuggets
44	Belgische frietjes
46	Gebakken aardappelen
48	Hartige cheesecake
50	Gegrilde groenten
52	Steak
54	Italiaanse bruschetta
56	Gevuld omelet en spiegeleieren
58	Pannenkoeken
60	Recepten met Secuquick softline
62	Aardappelgratin
64	Pasta (basisrecept)
66	Rijst (basisrecept)
68	Aardappelen (basisrecept)
70	Pasta bolognese
72	Risotto met eekhoortjesbrood
74	Ossobuco alla milanese
76	Vlaamse stoverij
78	Veganistische quinoasalade
80	Linzensoep
82	Recepten met EasyQuick
84	Asperges op Milanese wijze
86	Romige kip-curry
88	Chinese dumplings
90	Fruitige zalm spiesjes
92	Visrolletjes met rucolapesto

Beste AMC-kookvrienden,

Ontdek met AMC het plezier van gezond en heerlijk koken. Wij hebben in dit receptenboek een greep aan recepten uit onze receptenwereld voor u geselecteerd, die – natuurlijk – speciaal zijn samengesteld voor het koken met de AMC-producten en de AMC-kookmethoden. Op deze manier wordt het voor u wel heel eenvoudig om met uw nieuwe AMC-producten uw persoonlijke lievelingsrecepten en recepten voor elke dag klaar te maken.

Niets staat echter uw eigen creativiteit in de weg. U kunt de AMC-recepten naar uw eigen idee aanpassen of geheel nieuwe creaties bedenken. Zodra u thuis bent in de wereld van onze producten en de kookmethodes, draait u daarvoor uw hand niet meer om. Bovendien kunt u voor advies altijd terecht bij uw AMC-adviseur.

Laat u nu betoveren door onze recepten. Nog meer inspiratie voor recepten vindt u op www.amc.info/receptenwereld. Wij wensen u veel plezier bij het grasduinen en natuurlijk bij het zelf koken en uitproberen. Wij hebben alle recepten voor u getest en weten het zeker: alles wat uit onze receptenwereld komt, smaakt echt lekker.

Wij wensen u smakelijk eten!



Ontdek onze recepten-community in het Duits, Italiaans, Spaans en Engels met honderden AMC-premiumrecepten voor iedere smaak. Hier kunt u ook uw eigen recepten met andere leden delen en uw passie en capaciteiten laten zien. Basisrecepten, lekkere menu's, inspirerende video's, productinformatie, vragen op het forum – dit alles en nog veel meer vindt u in onze recepten-community.

www.kochenmitamc.info (Duits)

www.cucinareconamc.info (Italiaans)

www.recetasamc.info (Spaans)

www.cookingwithamc.info (Engels)







Recepten met kookpotten



LENTEGROENTEN

Koken zonder toevoeging van water

Bereidingstijd 35 minuten

Voor 4 personen

(ca. 55 cal per persoon)

1 kg Verse seizoens-groenten (bijv. wortelen, broccoli, asperges, koolrabi, verse of diepvriespeultjes)

2 Lente-uitjes

1/2 bundel Peterselie

1. Maak de groenten schoon, snijd ze in plakjes of hapklare stukjes en doe ze druipnat in de kookpot. Maak de lente-uitjes schoon, snij ze in fijne ringen en verdeel ze over de groenten.
2. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 15 minuten garen in de groentezone.
3. Pluk de peterselieblaadjes, hak ze fijn, strooi ze over de groenten en serveer.

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Audiotherm



Tips

Verkort of verleng de gaartijd, al naargelang hoe knapperig of zacht je graag je groenten eet.

Verfijn de groenten door ze te serveren met een beetje boter, olijfolie of room.

KIPPENBORST

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidingstijd 25 minuten

Voor 4 personen

(ca. 155 cal. per persoon)

4 Kippenborsten

Pikante paprikapoede

Curry

Zout, peperr

AMC producten

Kookpot 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Neem de kippenborst ca. 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Dep het vlees droog met keukenpapier. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en plaats de kippenborst erin. Plaats het deksel erop en laat braden tot het omdraaipunt bereikt is.
3. Keer om en kruid het vlees, plaats het deksel er terug op en schakel de kookplaat uit.
4. Afhankelijk van de dikte ca. 10 minuten laten doorgaren.

Tip

Het braden met de deksel is perfect geschikt voor zacht vlees als kippenborst want het blijft heerlijk sappig en droogt niet uit. Nog een voordeel: er zijn geen vetspetters op uw kookplaat!







GEBAKKEN ZALMFILET

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidingstijd 15 minuten

Voor 4 personen

(ca. 270 cal. per persoon)

4 Zalmfilets zonder vel (à ca. 150 g)

Zout, peper

AMC producten

Kookpot 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Spoel de zalmfilet af onder stromend water en dep hem droog met keukenpapier.
2. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en plaats de zalmfilets erin. Plaats het deksel erop en laat braden tot het omdraaipunt bereikt is.
3. Keer de zalmfilet, breng hem op smaak met peper en zout en plaats het deksel terug. Zet de kookplaat uit en laat hem ca. 3 minuten doorgaren.

GEKOOKTE EIEREN

Koken zonder toevoeging van water

Bereidingstijd 15 Minuten

Voor 4 personen

(ca. 80 cal. per persoon)

4 Eieren

AMC producten

Kookpot 16 cm 1.3 l

Audiotherm



1. Doe 3 eetlepels water en de eieren in de kookpot.
2. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 6 minuten (zachtgekookte eieren) of ca. 10 minuten (hardgekookte eieren) in de groentezone koken.

Tip

Neem voor meer eieren een grotere kookpot en voeg daar meer water aan toe, bijvoorbeeld: 8 eieren, 6 eetlepels water en een kookpot 20 cm 2,3 l. De energietoevoer blijft na het bereiken van het stopvenster altijd op de laagste stand.



**Voor 1 stuk**

(ca. 120 cal. per persoon)

450 g Bloem

15 g Verse gist

½ theelepel Suiker

150 ml Warm water

125 ml Warme melk

1 eetlepel Olijfolie

1 ½ theelepels Zout

Bloem om te bewerken

Water voor het bestrijken

AMC producten

Kookpot 20 cm 4.5 l

Audiotherm

WIT BROOD

Bakken

Bereidingstijd 45 minuten

1. Doe de bloem in een kom en maak een holte in het midden.
2. Verkrumel de gist en voeg suiker, water en melk toe. Los de gist al roerende op en voeg er wat bloem aan toe. Kneed voor de eerste keer het deeg.
3. Laat het ca. 20 minuten afgedekt op een warme plaats staan tot het duidelijk in volume is toegenomen.
4. Voeg olijfolie en zout toe en kneed opnieuw dit met de rest van de bloem tot een glad deeg. Laat het nogmaals togedekt ca. 30 minuten rusten op een warme plek, tot het volume opnieuw duidelijk toegenomen is.
5. Maak een ronde vorm van het deeg en snijd het oppervlak licht in. Knip met behulp van het deksel 20 cm een cirkel van bakpapier voor de kookpot.
6. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt.
7. Plaats de kookpot in het omgekeerde deksel, leg het bakpapier erin, doe het deeg erin en bestrijk deze met koud water.
8. Plaats de Navigenio omgekeerd erop en schakel de laagste stand in, laat in ca. 22 minuten bakken.
9. Schakel de Navigenio in op de hoogste stand en bak ca. 2 minuten.
10. Neem het brood eruit en laat het op een keukenrooster volledig afkoelen.

Tip

Verfijn het brood naar keuze door gebakken uien, gehakte rozemarijn of met klein gesneden gedroogde tomaten toe te voegen aan het deeg.

TARTE TATIN

Bakken

Bereidingstijd 35 minuten

Voor 1 taart

(ca. 280 cal. per stuk)

Zandtaartdeeg:

170 g Bloem

½ theelepel Bakpoeder

80 g Suiker

1 Eigeel

100 g Boter

Vulling:

3 Zure appels

2 eetlepels Citroensap

20 g Boter, zacht

50 g Karamelsaus

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Kneed alle ingrediënten voor het zandtaartdeeg tot een gladde deegmassa. Rol het deeg tussen huishoudfolie uit tot een plak van ca. 22 cm. Zet de deegplak ca. 30 minuten op een koele plek.
2. Schil de appels en snijd ze in vier delen. Verwijder het klokhuis. Snijd de appels in dunne plakjes en besprenkel ze met citroensap.
3. Knip met behulp van deksel 24 cm een cirkel van bakpapier.
4. Leg bakpapier in de kookpot en bestrijk dit gelijkmatig met de zachte boter. Verdeel de karamelsaus erover en leg de appelschijfjes er in waaiervorm op, plaats het zandtaartdeeg eroverheen.
5. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, plaats de kookpot in het omgekeerde deksel.
6. Laat de taart enkele minuten afkoelen en stort het dan op een taartbord.

Tip

De taart is ook erg lekker met halve abrikozen of pruimen. Deze soorten fruit bevatten veel zuren zodat het citroensap weggelaten kan worden.



WORST MET APPELMOES EN AARDAPPELEN

Braden zonder toevoeging van vet | Koken zonder toevoeging van water

Bereidingstijd 45 minuten

Voor 4 personen

(ca. 740 cal. per persoon)

800 g Vastkokende aardappelen

1 kg Appels

1 eetlepel Boter

1 eetlepel Suiker

4 Braadworsten

AMC producten

Kookpot 20 cm 2.3 l

Kookpot 20 cm 3.0 l

Kookpot 24 cm 2.5 l



1. Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken, doe ze druipnat in de kookpot van 20 cm 2,3 l. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 25 minuten garen in de groentezone.
2. Schil intussen de appels en snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze in stukjes. Doe de stukjes appel druipnat in de kookpot 20 cm 3,0 l. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 5 minuten garen in de groentezone.
3. Pureer na het afloop van de gaartijd de appels, voeg boter en suiker toe en meng het goed.
4. Verwarm de kookpot 24 cm 2,5 l op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en doe de braadworsten erin. Plaats het deksel en laat braden tot het omdraaipunt bereikt is, draai de worsten om, schakel de kookplaat uit en laat de worsten in de gesloten kookpot verder braden.
5. Schik alles op het bord en serveer.



PIZZA SALAMI

Bakken

Bereidingstijd 22 minuten

Voor 4 stuks

(ca. 660 cal. per stuk)

500 g Pizzadeeg
(kant-en-klaar of
zelfgemaakt)

100 g Salami, in dunne
plakjes

250 g Kruidige
tomatensaus voor
pizza (kant-en-klaar
of zelfgemaakt)

150 g Geraspte kaas
Peper

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Snijd de salami in reepjes. Verdeel het pizzadeeg in drie porties en rol deze uit tot ronde schijven met een diameter van ca. 22 cm.
2. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt.
3. Plaats de eerste deeg in de kookpot, bestrijk deze met $\frac{1}{4}$ van de tomatensaus en verdeel eveneens $\frac{1}{4}$ van de andere ingrediënten erover. Strooi al laatste de kaas eroverheen.
4. Plaats de kookpot in het omgekeerde deksel, zet de Navigenio er omgekeerd op. Schakel naar hoge stand en laat ca. 2 minuut bakken.
5. Neem de pizza eruit, zet bij stand 6 de kookpot weer op de Navigenio. Plaats de volgende deeg erin en beleg en bak deze zoals beschreven is bij punt 3 en 4. Zet de kookpot voor het beleggen altijd bij stand 6 op de Navigenio. Verleng indien nodig de baktijd.
6. Breng de pizza voor het opdienen met peper op smaak.

Tips

Bij pizza kan er natuurlijk naar hartenlust worden gevarieerd. Iedereen kan zijn favoriete pizza maken. Let er wel goed op, dat de groente klein genoeg gesneden wordt om in een korte baktijd gaar te worden.

De pizza kan eenvoudig uit de kookpot worden genomen en de kookpot blijft schoon, als er bakpapier wordt gebruikt. Knip daarvoor met behulp van een deksel met een diameter van 24 cm een cirkel uit bakpapier, leg deze na het voorverwarmen in de kookpot en plaats het deeg hierop.

Als u het deeg zelf wilt maken, is het basisrecept voor pizzadeeg daarvoor bijzonder geschikt. Let er wel op, dat het niet te zacht is.





TOMATENSOEP MET BALLETTJES

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidingstijd 40 minuten

Voor 4 personen

(ca. 310 cal. per persoon)

2 Kleine uien

1 Knoflookteentje

250 g Gemengd gehakt

1 Ei

1 eetlepel Paneermeel

Zout, peper

2 eetlepels Tomatenpuree

800 g Tomaten in blokjes
(conserven)

500 ml Groentebouillon

100 ml Room

Suiker

½ bundel Basilicum (of
dille)

AMC producten

Kookpot 20cm 3.0 l

Audiotherm

1. Pel de uien en de knoflook en snipper ze. Meng de helft van beide stevig door het gehakt, ei en paneermeel. Breng op smaak met zout en peper en vorm kleine gehaktballetjes.
2. Doe de rest van de uien en knoflook in de kookpot. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand, voeg de tomatenpuree, gesneden tomaten en de bouillon toe en roer het goed door.
3. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 10 minuten garen in de groentezone. Pureer de soep na afloop van de gaartijd.
4. Voeg de gehaktballetjes toe, verwarm op de hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand, voeg de room toe en laat ca. 2 minuten garen in de groentezone. Zet de kookplaat uit en laat de gehaktballetjes afhankelijk van hun formaat toegedekt doorgaren tot ze volledig gaar zijn.
5. Bestrooi de soep met gehakte basilicum (of dille) en dien hem op.

Tip

Serveer met vers, knapperig brood (zie recept pag. 17).



PRUIMENCRUMBLE

Bakken

Bereidingstijd 50 minuten

Voor 4 personen

(ca. 450 cal. per persoon)

100 g Tarwemeel

50 g Boekweitmeel

60 g Suiker

1 snuifje Zout

100 g Zachte boter

500 g Pruimen

1 pakje Vanillesuiker

2 theelepels Maizena

Poedersuiker om te
bestuiven

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Doe de bloem, 45 g suiker, zout en boter in een mengkom, verwerk het tot kruimels en laat het ca. 30 minuten rusten op een koele plek.
2. Maak de pruimen schoon, verwijder de pit en snijd ze in vieren. Meng ze in een kookpot met de rest van de suiker en de vanillesuiker en laat ze ca. 15 minuten rusten. Strooi er maizena over en roer het erdoorheen.
3. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt.
4. Roer door en verdeel de kruimels eroverheen. Plaats de kookpot in het omgekeerde deksel, leg de Navigenio er omgekeerd op en schakel in een lage stand, bak in ca. 15 minuten goudbruin.
5. Laat de crumble wat afkoelen en bestuif hem voor het opdienen met poedersuiker.

Tip

Maak de crumble ook eens met seizoensvruchten, bijv. met appels (laat dan de maizena weg), abrikozen, rabarber of bessen. Voeg indien nodig wat meer suiker toe. Een bolletje vanille-ijs of wat vanillesaus smaakt er ook heerlijk bij.





GEMARMERDE MUFFINS

Bakken

Bereidingstijd 40 minuten

Voor 4 personen

(ca. 450 cal. per persoon)

50 g Boter, zacht

50 g Bruine suiker

½ pakje Vanillesuiker

1 Ei

125 g Bloem

1 theelepel Bakpoeder

75 ml Karnemelk of melk

2 eetlepels Cacao

2 eetlepels Geraspte
chocolade

2 eetlepels Poedersuiker

AMC producten

Kookpot 24 cm 5.0 l

Softiera 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Roer de boter met de suiker tot een schuim, roer er dan de vanillesuiker en het ei doorheen. Meng het bloem en de bakpoeder en kneed het samen met karnemelk of melk tot deeg.
2. Verdeel het deeg in twee helften. Roer de cacao door de ene helft en de chocoladerasp door de andere helft van het deeg.
3. Verdeel de beide soorten deeg in de muffinvormpjes (van ca. 50 ml) en marmer ze enigszins met een kleine vork. Plaats de vormpjes in het Softiera-vergiet.
4. Plaats de kookpot op de Navigenio en verwarm op stand 6 tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens naar stand 2 en plaats het Softiera-vergiet in de kookpot. Plaats het deksel erop en laat de muffins nog 15 minuten bakken.
5. Plaats de kookpot daarna in het omgekeerde deksel, zet de Navigenio omgekeerd erop en schakel naar lage stand, bak dan ca. 7 minuten.
6. Laat de muffins afkoelen, bestrooi ze met poedersuiker en dien ze op.

CHOCOLADE-CHEESECAKE

Bakken

Bereidingstijd 40 minuten

Voor 8 personen

(ca. 300 cal. per persoon)

150 g Boterkoekjes

75 g Vloeibare boter

50 g Melkchocolade

50 g Pure chocolade

200 g Verse kaas

100 g Kwark of ricotta

2 Eieren

1 eetlepel Maizena

1/2 theelepel Kaneel

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Quick Cut

1. Verkruiemel de boterkoekjes grof en hak beetje bij beetje fijn in de Quick Cut. Voeg de boter toe en meng alles goed.
2. Knip met behulp van een 28 cm deksel een cirkel uit bakpapier (zodat de cake na het afkoelen makkelijk uit de vorm te halen is). Vouw de cirkel van bakpapier dubbel en weer open (de ingrediënten voor de cake kunnen zo beter over het papier worden verdeeld).
3. Smelt de chocolade au bain-marie, laat daarna wat afkoelen. Meng de roomkaas, kwark, eieren, maizena en kaneel, roer daarna de chocolade erdoor.
4. Zet de pan op de Navigenio, verwarm op stand 6 tot het braadvenster verschijnt, zet de pan in het omgekeerde deksel, leg de cirkel van bakpapier erin.
5. Verdeel het koekjesmengsel erover en druk met een eetlepel aan. Doe de roomkaasmassa eroverheen, leg de Navigenio omgekeerd op de pan, zet op lage stand en bak $\pm$ 10 minuten.
6. Laat de cake na afloop van de baktijd $\pm$ 2 uur afkoelen en leg de cake dan met behulp van het bakpapier op een gebakschaal.

Tip

Serveer de cake naar wens royaal gedecoreerd met slagroom en chocoladeschaafsel.





GRANOLA MET CHIAZAAD

Bakken

Bereidingstijd 30 minuten

Voor 4 personen

(ca. 340 cal. per persoon)

70 g Gemengde noten

2 eetlepels Kokosvlokken

3 eetlepels Lijnzaad

2 eetlepels Pompoenpitten

1 eetlepel Chiazaad

20 g Gepofte amarant

20 g Gepofte spelt

30 g Havervlokken

20 g Speltvlokken

1 eetlepel Kokosolie, vloeibaar

1 eetlepel Honing

1 theelepel Kaneel

1. Hak de noten grof en doe ze met alle ingrediënten inclusief de speltvlokken in een kom.
2. Roer de kokosolie met honing en kaneel door elkaar en vermeng het goed met het granolamengsel.
3. Knip met behulp van een deksel 24 cm een cirkel van bakpapier.
4. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Plaats het bakpapier, verdeel het granolamengsel eroverheen en plaats de kookpot in het omgekeerde deksel.
5. Plaats de Navigenio omgekeerd erop en schakel de laagste stand in, laat in ca. 30 seconden bakken. Roer het mengsel door en ga hier net zolang mee door tot het mooi bruin geworden is.
6. Neem de granolamix eruit en laat het afkoelen.

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Tip

Voor een nog lekkerder en evenwichtig resultaat kunt u er ook 1 el gojibessen doorheen mengen. Serveer met vers fruit en yoghurt of kwark.

ZELFGEROOKTE ZALM

60 °C roken

Bereidingstijd 50 minuten

Voor 4 personen

(ca. 300 cal. per persoon)

1 Onbehandelde
sinaasappel

5 eetlepels Bruine suiker

1 theelepel Grof gemalen
peper

2 eetlepels Grof zeezout

1 theelepel Gemalen
koriander

500 g Verse zalmfilet
met vel

100 g Houtsnippers om
te roken

AMC producten

Kookpot 24 cm, 2,5 l

Combi-inzet vergiet

Navigenio

Audiotherm

1. Was de sinaasappel met heet water en rasp de schil met de fijne rasp. Vermeng het met suiker, peper en koriander en wrijf de zalm ermee in. Laat de zalm ca. 2 uur in de koelkast marineren.
2. Knip met behulp van het deksel 24 cm een cirkel van bakpapier en plaats deze in de combi-inzet. Spoel de zalmfilet af met koud water, dep hem droog en plaats hem in de combi-inzet vergiet.
3. Bekleed de kookpot goed met aluminiumfolie, doe de houtsnippers erin en plaats het deksel erop. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt.
4. Plaats het combi-inzet vergiet met de zalm op de kookpot en plaats het deksel er terug op.
5. Schakel de Navigenio op «A» en laat hem ca. 10 minuten garen in het 60° C-programma.
6. Dien de gerookte en gegaarde zalm direct warm of, naar keuze, ook koud op.

Tips

Het duurt enkele minuten voordat de ideale temperatuur van 60° C bereikt wordt. Deze tijd is nodig omdat de Navigenio zeer zorgvuldig verhit, zodat de temperatuur niet te hoog wordt.

Erbij past een dip van roomkaas, met wat grofkorrelige mosterd, geraspte sinaasappelschil en peper.







KALFSLENDE „VACUÛM“

60 °C sous-vide | Braden zonder toevoeging van vet
Bereidingstijd 150 minuten

Voor 4 personen

(ca. 310 cal. per persoon)

750 g Kalfsleende zonder bot

Olijfolie

4 takjes Dragon

Zout, peper

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Kookpot 24 cm 5.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Doe de kalfsleende met wat olijfolie en dragon in een hittebestendige zak en trek deze vacuüm. Laat bij voorkeur een nacht marineren in de koelkast.
2. Doe ca. 3 liter water in een kookpot 5 l, voeg het vacuümverpakte vlees toe en plaats het deksel erop.
3. Schakel de Navigenio op «A» en laat hem ca. 90 minuten garen in het 60° C-programma.
4. Neem de kookpot aan het eind van de gaartijd van de Navigenio. Haal het vlees uit het vacuümzakje en dep het zorgvuldig droog met keukenpapier.
5. Verwarm de kookpot 3,5 l op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en braad het vlees rondom goed aan.
6. Snijd het vlees voor het opdienen in plakken en breng het op smaak met wat zout, peper en olijfolie.





SMEUÏGE CHOCOLADETAART

Bakken

Bereidingstijd 55 minuten

Voor 8 personen

(ca. 455 cal. per persoon)

150 ml Melk

150 ml Water

2 Eieren

100 g Boter, vloeibaar

150 g Ongeraffineerde bruine suiker

100 g Speltbloem

150 g Volkorenbloem

1 theelepel Bakpoeder

80 g Cacaopoeder

150 g Walnoten, gehakt

AMC producten

Kookpot 20 cm 4.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Klop de melk, het water, de eieren, de vloeibare boter en de bruine suiker tot een gladde massa. Vermeng het samen met de overige ingrediënten tot deeg. Knip met behulp van het deksel 20 cm een cirkel van bakpapier.
2. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand, plaats het bakpapier erin en verdeel het taartmengsel erop.
3. Plaats de Navigenio omgekeerd erop en schakel de laagste stand in, laat in ca. 20 minuten bakken. Schakel na afloop van de baktijd de kookplaat en de Navigenio uit en bak met behulp van de restwarmte nog eens gedurende 5 minuten. Neem vervolgens de taart eruit en laat afkoelen.





Recepten met pannen



Voor 6 personen

(ca. 580 cal. per persoon)

Rode saus:

1 Knoflookteentje

1 Sjalot

150 g Abrikozenjam

1 theelepel Tomatenpuree

Cayennepeper

1 eetlepel Sojasaus

Zout

Witte saus:

1 Kleine ui

1 Hardgekookt ei

2 Augurken

½ bundel Bieslook

150 g Yoghurt

1 eetlepel Mosterd

Zout, peper

100 g Mayonaise

Nuggets:

2 Kippenborsten

400 g Visfilet (bijv. jonge kabeljauw)

Zout, peper

3 Eieren

4 eetlepels Meel

100 g Paneermeel

800 ml Olie om te frituren

AMC producten

HotPan 28 cm

Audiotherm

KIP- EN VISNUGGETS

Frituren

Bereidingstijd 22 minuten

Rode saus:

1. Schil de knoflook en het sjalotje en snijd ze klein. Vermeng ze met de abrikozenconfituur en tomatenpuree. Breng op smaak met cayennepeper, sojasaus en zout.

Witte saus:

2. Pel de ui en het ei en snijd ze klein met de augurk. Snijd de bieslook in dunne ringetjes. Vermeng alles met mayonaise, yoghurt en mosterd. Breng op smaak met zout en peper.

Nuggets:

3. Snijd de kippenborst en de visfilet in hapklare stukjes en breng ze op smaak met peper en zout.
4. Kluts de eieren in een diep bord, doe bloem en paneermeel elk in een apart bord.
5. Haal het kippenvlees eerst door de bloem, vervolgens door het geklopte ei en tenslotte door het paneermeel. Doe hetzelfde met de stukjes vis.
6. Doe olie in de pan en plaats het deksel erop. Verwarm op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Schakel vervolgens over naar een lage stand en doe de gepaneerde stukjes vlees in de olie.
7. Plaats het deksel erop en frituur tot het omdraaipunt bereikt is.
8. Keer de nuggets om, neem ze eruit zodra ze goudbruin zijn en laat ze uitlekken op keukenpapier.
9. Bak vervolgens ook de visstukjes. Serveer de nuggets zo warm mogelijk, samen met de sausjes.

Tip

Met de Visiotherm heeft u de perfecte controle over de juiste baktemperatuur en zo kunt u verschillende ingrediënten na elkaar in dezelfde olie frituren.

BELGISCHE FRIETJES

Frituren

Bereidingstijd 40 minuten

Voor 2 personen

(ca. 320 cal. per persoon)

1 kg Vastkokende
aardappelen

1 l Olie om te frituren

Zout

AMC producten

HotPan 28 cm

Audiotherm



1. Schil de aardappelen, snijd ze tot frietjes (ca. 0,5 tot 1 cm dik) en was ze goed af onder stromend water. Dep ze droog met een propere handdoek.
2. Doe olie in de pan en verwarm op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand, doe de helft van de frietjes in de pan en bak ze tot het omdraaipunt bereikt is.
3. Draai de frietjes en droog met keukenpapier de binnenzijde van het deksel. Plaats het deksel er terug op en laat nog 3 minuten verder bakken. Neem de frietjes eruit, laat ze op keukenpapier uitlekken.
4. Bak de tweede helft van de frietjes op dezelfde manier.
5. Verwarm de pan op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar de middelste stand en doe de helft van de voorgebakken frietjes opnieuw in de pan. Plaats het deksel erop, draai de Visiotherm los en bak ze frietjes ca. 5 minuten tot ze knapperig en goudbruin zijn.
6. Neem de frietjes eruit en laat ze uitlekken op keukenpapier. Bak de andere helft van de voorgebakken frietjes op dezelfde wijze.
7. Zout de bereide frietjes en dien ze direct op.





GEBAKKEN AARDAPPELEN

Braden

Bereidingstijd 35 minuten

Voor 2 personen

(ca. 320 cal. per persoon)

800 g Vastkokende
aardappelen

1 Ui

30 g Bakboter

Zout of kruiden voor
gebakken aardappelen

AMC producten

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken van ca. 2 cm. Schil de ui en snipper hem.
2. Verwarm de pan op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en doe de bakboter in de pan.
3. Verdeel de aardappelstukjes in de pan en bak ze tot het omdraaipunt bereikt is.
4. Keer de aardappelen om, voeg de uienstukjes erbij en kruid naar smaak. Plaats het deksel terug erop. Schroef de Visiotherm los, zodat overtollig vocht weg kan.
5. Bak de aardappelen ca. 20 minuten en keer geregeld om. Neem op het laatst het deksel van de kookpot en laat de aardappelen nog ca. 2 minuten knapperig worden.

Variatie Tirolse boeren-gröstl:

Voeg met de stukjes ui ook een klein gesneden worstje of restjes gebraden vlees toe en bereid het zoals beschreven.

Meng aan het eind van de kooktijd de gehakte peterselie en bieslook met de gehalveerde cocktailtomaten door de gröstl en dien het op.

HARTIGE CHEESECAKE

Bakken

Bereidingstijd 25 Minuten

Voor 4 stuks

(ca. 434 cal. per stuk)

1 Ui

150 g Geraspte
kaasmengeling

75 g Blokjes gekookte
ham of spek

1 Ei

3 eetlepels Room

Peper

Cayennepeper

Nootmuskaat

1 Bladerdeeg
(rond, ø ca. 24 cm)

AMC producten

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Pel de uien en snijd ze fijn, vermeng ze met kaas, ham- of spekstukjes, ei en room. Breng pittig op smaak.
2. Knip een cirkel uit bakpapier, die ietwat groter is dan de bladerdeegbodem.
3. Leg het bladerdeeg met het bakpapier in de pan, maak er met een vork overal gaatjes in. Plaats de pan op het fornuis en schakel de hoogste stand in, plaats de Navigenio er omgekeerd op en schakel de hoogste stand in, ca. 3 minuten voorbakken (bij inductie slechts ca. 2 minuten).
4. Zet de kookplaat uit (bij inductie op lagere stand zetten), verdeel de vulling over de bladerdeegbodem.
5. Plaats de Navigenio weer omgekeerd erop en schakel de hoogste stand in, laat ca. 3 minuten bakken.
6. Schakel daarna de Navigenio op de lage stand en laat het in ca. 5 minuten afbakken.

Tip

In plaats van ham of spek kunt u voor de vulling ook heel goed ca. 100 g dingesneden prei gebruiken.







GEGRILDE GROENTEN

Braden

Bereidingstijd 20 minuten

Voor 4 personen

(ca. 70 cal. per persoon)

1 teentje Knoflookteentje

1 Ui

1 Rode paprika

1 Groene paprika

400 g Groene asperges

150 g Aubergine

150 g Broccoli

Zout, peper

Olijfolie

AMC producten

Hotpan 28 cm

Audiotherm

1. Pel de knoflook, uien en asperges, maak de andere groenten schoon. Snijd alles in verschillende stukken.
2. Verwarm de pan op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens naar de middelste stand en doe de groenten erbij. Breng op smaak met zout en peper en voeg naar smaak olijfolie toe.
3. Laat afgedekt ca. 5 minuten bakken, wel steeds doorroeren.

Tip

Voeg naar smaak kort voor het einde van de kooktijd nog enkele cocktailtomaten toe of vervang het zout door sojasaus.

STEAK

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidingstijd 15 minuten

Voor 4 personen

(ca. 330 cal. per persoon)

4 Rundersteaks (à ca. 250 g)

Zout, peper

2 Knoflookteentjes

2 Takjes rozemarijn

2 Takjes tijm

AMC producten

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Haal de steaks ca. 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Dep het vlees droog met keukenpapier. Druk de niet-gepelde knoflooktenen aan met de achterkant van het mes.
3. Verwarm de pan op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, leg de steaks in de pan en laat ze bakken tot het vlees makkelijk van de bodem loskomt.
4. Keer de steaks om, breng ze op smaak, verdeel de takjes tijm en rozemarijn en de knoflook over het vlees. Plaats na ca. 1 minuut het deksel erop en neem de pan van de kookplaat. Laat garen tot de gewenste bakwijze bereikt is.

Tips

Laat de steaks na het dichtschroeien doorgaren tot de gewenste bakwijze (bij een dikte van ca. 3 cm):

- ca. 2 minuten voor saignant (bijna rauw)
- ca. 4 minuten voor à point (roze)
- ca. 6 minuten voor bien cuit (doorgebakken)

Braden zonder deksel is vooral geschikt als u liever een knapperige korst wilt.





ITALIAANSE BRUSCHETTA

Open koken

Bereidingstijd 25 Minuten

Voor 12 stuks

(ca. 100 cal. per stuk)

3 Tomaten

2 Knoflookteentjes

2 stengels Basilicum

Zout, peper

5 eetlepels Olijfolie

12 plakken Wit brood
(bijv. ciabatta)

AMC product

oPan 24 cm

1. Reinig de tomaten, snijd ze in kleine stukjes.
Pel de knoflook en hak het fijn met de basilicum.
Meng alles door elkaar, breng op smaak met zout en peper, roer er olijfolie doorheen en laat het ca. 15 minuten rusten.
2. Verwarm de pan op de hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur bereikt is.
3. Schakel over naar een lage stand en leg 6 stukjes brood in de pan. Bak tot de gewenste kleur bereikt is en draai ze dan om.
4. Verdeel de tomatenmix over de gebakken sneedjes brood, besprenkel ze met olijfolie en dien ze op.
5. Bak ook de rest van de bruschette en beleg ze.

Tip

Dien direct aan tafel op in de oPan. Zo blijven de bruschetta's lang warm.







GEVULDE OMELET EN SPIEGELEIEREN

Open koken

Bereidingstijd 15 minuten

Voor 2 stuk

(ca. 270 cal. per stuk)

Gevulde omelet:

2 Eieren

Zout, peper

½ Rode paprika

3 stengels Platte peterselie

1 theelepel Olie of boter

3 eetlepels Geraspte kaas

Spiegeleieren:

2 Eieren

Zout, peper

1 theelepel Olie of boter

Spekblokjes naar smaak

1. Kruid de eieren voor de omelet met wat peper en zout en kluts ze met een vork. Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine stukjes, hak de peterselie fijn.
2. Verwarm de pan op de hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur bereikt is, schakel vervolgens over naar een lage stand, voeg vet toe en verdeel dit in de pan.
3. Doe de eiermassa erbij en bak dit, tot de massa gaat stollen.
4. Verdeel de geraspte kaas, paprika en peterselie er overheen, klap de zijkanten naar binnen en dien het op.
5. Breek voor de spiegeleieren de eieren boven de verhitte pan en bak ze, eventueel samen met wat spekblokjes. Breng op smaak met peper en zout.

AMC producten

oPan 24 cm

PANNENKOEKEN

Open koken

Bereidingstijd 20 minuten

Voor 6 stuks

(ca. 100 cal. per stuk)

100 g Deeg

1 snuifje Zout

200 ml Melk

2 Eieren

50 g Boter, vloeibaar

AMC producten

oPan 24 cm

1. Roer alle ingrediënten goed door elkaar tot er een dun deeg ontstaat, laat dit ca. 30 minuten rusten.
2. Verwarm de pan op de hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur bereikt is.
3. Schakel over naar een lage stand, doe het deegmengsel voor een pannenkoek in de pan en verdeel het gelijkmatig.
4. Zodra het deeg stevig wordt, keer om en bak af. Houd de pannenkoek warm en bak de overige pannenkoeken op dezelfde wijze.

Tips

Zo zorgt u voor variatie!

Hartig of zoet deeg door het toevoegen van

- tuinkers of gehakte kruiden
- chocoladepoeder, maanzaad, kaneel
- curry, kurkuma, chilivlokken
- citroen- of sinaasappelrasp
- een scheutje likeur

Hartige of zoete vullingen van

- kwark of ricotta
 - ham, kaas of gerookte zalm
 - groente of fruit
-









Recepten met
Secuquick softline



AARDAPPELGRATIN

Gratineren | Snelkoken

Bereidingstijd 36 minuten

Voor 4 personen

(ca. 350 cal. per persoon)

1 Knoflookteentje

1 kg Vastkokende
aardappelen

200 ml Room

100 ml Groentebouillon

Zout, peper

Nootmuskaat

50 g Geraspte kaas

AMC producten

Kookpot 24 cm 5.0 l

Secuquick softline 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Pel de knoflook en de aardappelen, versnipper de knoflook en snijd de aardappelen in dunne plakjes.
2. Doe de room, bouillon en knoflook in een kookpot en breng het goed op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
3. Voeg de aardappelen toe, verdeel ze in de kookpot maar roer ze niet meer om. Sluit af met de Secuquick softline.
4. Sluit de kookpot af met de Secuquick softline. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot aan het soft-venster. Schakel vervolgens naar een hoge stand en laat ca. 2. min koken in de soft-zone.
5. Maak de kookpot aan het eind van de kooktijd drukloos en neem de Secuquick eraf.
6. Verdeel de kaas over de aardappelen. Plaats de kookpot in het omgedraaide deksel, plaats de Navigenio er omgekeerd op. Zet op hoge stand en laat ca. 10 minuten gratineren.

Tip

Varieer eens met de ingrediënten – vervang een deel van de aardappelen door dunne plakjes wortelen, knolselderij of preiringetjes.





PASTA (BASISRECEPT)

Snelkoken

Bereidingstijd 15 Minuten

Voor 2 personen

(ca. 440 cal. per persoon)

250 g Gedroogde pasta, bijv. fusilli
(spiraalpasta)

500 ml Groentebouillon

AMC producten

Kookpot 20 cm 4.5 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Meng de pasta en de groentebouillon in de kookpot. Sluit af met de Secuquick softline. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot aan het soft-venster. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 5 minuten koken in de soft-zone.
2. Maak de Secuquick na afloop van de gaartijd drukloos en neem hem eraf, roer alles goed door en ga verder volgens het recept.

Tip

De pasta wordt bijzonder energiezuinig gekookt door slechts ca. 1 minuut in de soft-zone te koken. Plaats daarna de kookpot in het omgekeerde deksel om vanzelf drukloos te laten worden.





RIJST (BASISRECEPT)

Snelkoken

Bereidingstijd 15 Minuten

Voor 4 personen

(ca. 222 cal. per persoon)

250 g Rijst, bijv. langkorrelige rijst

500 ml Groentebouillon

AMC producten

Kookpot 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Vermeng de rijst met de groentebouillon in de kookpot. Sluit af met de Secuquick softline. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot aan het soft-venster, schakel vervolgens over naar een lage stand en kook met de tijdstelling „P“ in de soft-zone.
2. Plaats de kookpot (na afloop van de kooktijd) in het omgekeerde deksel en laat venzelf drukloos worden.
3. Neem de Secuquick eraf en roer de rijst enigszins los.

Tip

Dit recept kan ook worden bereid zonder de Secuquick: verwarm de kookpot met de rijst en de groentebouillon op de hoogste stand tot aan het braadvenster, zet de kookplaat uit en roer eenmaal door. Plaats het deksel er terug op en laat het opzwellen volgens de aanwijzingen op de verpakking.





AARDAPPELEN (BASISRECEPT)

Snelkoken

Bereidingstijd 20 minuten

Voor 4 personen

(ca. 140 cal. per persoon)

800 g Vastkokende
aardappelen

AMC producten

Kookpot 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Softiera 20 cm

Audiotherm



1. Was de aardappelen grondig en borstel ze af.
2. Doe water in de kookpot en leg de aardappelen in het Softiera-vergiet. Sluit af met de Secuquick softline.
3. Verwarm de kookpot op het hoogste niveau tot aan het soft-venster. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 6 minuten koken in de soft-zone.
4. Plaats de Secuquick na afloop van de kooktijd in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
5. Neem de Secuquick eraf, laat de aardappelen wat afkoelen, pel ze eventueel en dien op.

Tip

De hoeveelheid water bedraagt voor de kookpot van 20 cm 150 ml, voor de kookpot van 24 cm 200 ml.

PASTA BOLOGNESE

Snelkoken

Bereidingstijd 25 minuten

Voor 4 personen

(ca. 480 cal. per persoon)

350 g Gemengd gehakt

1 Ui

250 g Fusilli (spiraalpasta)

400 g Tomaten in blokjes
(conserven)

400 ml Groentebouillon

Zout, peper

Chilivlokken

50 g Geraspte parmezaan

AMC producten

Kookpot 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Neem het gehakt ca. 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Schil de ui en snipper hem. Doe de gesnipperde ui in de kookpot. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot aan het braadvenster, schakel vervolgens over naar een lage stand, doe het vlees erbij en braad het aan. Doe de fusilli, tomaten en bouillon erbij en roer. Sluit af met de Secuquick softline.
3. Verwarm de kookpot op het hoogste niveau tot aan het soft-venster. Schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 1 minuut koken in de soft-zone.
4. Plaats de Secuquick na afloop van de kooktijd in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
5. Neem de Secuquick eraf, roer alles goed door, maak op smaak met zout, peper en chilivlokken en strooi er voor het opdienen Parmezaanse kaas overheen.



Tip

Wie ervan houdt, kan de pasta nog lekkerder maken door wat extra groenten (bijv. een klein gesneden wortel of 1 tot 2 stengels klein gesneden bleekselderij) toe te voegen.





RISOTTO MET EEKHOORNTJESBROOD

Snelkoken

Bereidingstijd 25 minuten

Voor 4 personen

(ca. 380 cal. per persoon)

1 Ui

1 Knoflookteentje

25 g Gedroogd
eekhoortjesbrood

1/2 bundel Peterselie

250 g Risottorijst

100 ml Droge witte wijn

400 ml Groentebouillon

50 g Boter

30 g Geraspte parmezaan

Zout, peper

1. Pel de ui en de knoflook en snijd het met het eekhoortjesbrood in stukjes. Pluk de peterselieblaadjes en hak ze fijn.
2. Doe alles met de risottorijst, wijn en groentebouillon in de kookpot. Sluit af met de Secuquick softline.
3. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot aan het soft-venster, schakel vervolgens over naar een lage stand en kook met de tijdstelling «P» in de soft-zone.
4. Plaats de Secuquick na afloop van de kooktijd in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
5. Neem de Secuquick eraf. Roer wat boter, peterselie en Parmezaanse kaas door de risotto. Breng op smaak met zout en peper.

AMC producten

Kookpot 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



OSSOBUCO ALLA MILANESE

Braden zonder toevoeging van vet | Snelkoken

Bereidingstijd 40 minuten

Voor 4 personen

(ca. 320 cal. per personen)

Kalfsschenkel:

4 Kalfsschenkels

(à ca. 250 g)

100 g Wortel

2 Uien

2 Knoflookteentjes

100 g Bleekselderij

150 ml Droge rode wijn

150 ml Krachtige
rundvleesbouillon

1 Laurierblad

1 takje Tijm

1 takje Oregano

Zout, peper

500 g Tomaten

Gremolata:

8 stengels Peterselie

1 Onbehandelde citroen

1 Knoflookteentje

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Secuquick softline 24 cm

Audiotherm

1. Neem de kalfsschenkel ca. 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Schil de wortels, uien en knoflook en snijd ze in stukjes. Maak de bleekselderij schoon en snijd in stukjes. Dep de kalfsschenkels droog met keukenpapier.
3. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens op lage stand en braad het vlees aan beide zijden aan. Doe de groenten erbij en braad ze mee.
4. Blus af met rode wijn en voeg bouillon, laurierblad, tijm en oregano toe. Breng op smaak met peper en zout. Sluit af met de Secuquick softline.
5. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het turbovenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 20 minuten garen in de turbozone.
6. Neem voor de gremolata de peterselieblaadjes van de steeltjes en snijd ze fijn. Rasp de zeste van de citroen. Pel de knoflook en snijd fijn. Meng het door elkaar en voeg toe.
7. Overgiet de tomaten met kokend water, pel ze en haal de binnenkant eruit en snijd ze in stukjes.
8. Laat de Secuquick na afloop van de kooktijd in het omgekeerde deksel vanzelf drukloos worden, neem de Secuquick er dan af.
9. Neem de kalfsschenkels eruit, verwijder de kruidentakjes en pureer de groentesaus. Voeg de tomatenstukjes toe en breng het opnieuw aan de kook.
10. Breng op smaak met peper en zout en voeg opnieuw de kalfsschenkels toe. Bestrooi met gremolata en dien op.







VLAAMSE STOVERIJ

Braden zonder toevoeging van vet | Snelkoken

Bereidingstijd 60 minuten

Voor 4 personen

(ca. 600 cal. per persoon)

1 kg rundsvlees voor stoverij

2 Uien

3 stengels Peterselie

3 takjes Tijm

2 Laurierbladeren

1 Kruidnagel

330 ml Belgisch bruin bier

Zout, peper

2 eetlepels Luikse stroop

2 eetlepels Grove mosterd

50 g Bruin brood

1 eetlepel Azijn

AMC producten

Kookpot 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Haal het rundsvlees ca. 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Pel de uien en snijd ze klein. Bind de kruiden, de laurier en de kruidnagel met behulp van keukentouw bij elkaar (bouquet garni).
3. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens naar de middelste stand en braad het vlees in twee porties aan. Doe de uien en al het vlees in de kookpot, blus af met bier, breng het op smaak met zout en peper en doe de stroop erbij.
4. Bestrijk het brood met mosterd en leg het met de mosterdzijde naar beneden op het vlees. Sluit af met de Secuquick softline.
5. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het turbovenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 12 minuten garen in de turbozone.
6. Plaats de kookpot (na afloop van de kooktijd) in het omgekeerde deksel en laat hem vanzelf drukloos worden. Neem de Secuquick eraf en reduceer de saus zonder het deksel tot de gewenste dikte. Breng op smaak met azijn, zout en peper.



VEGANISTISCHE QUINOASALADE

Snelkoken

Bereidingstijd 30 minuten

Voor 6 personen

(ca. 370 cal. per persoon)

250 g Quinoa tricolore

700 ml Groentebouillon

2 Sjalotten

200 g Wortelen

250 g Cocktailtomaten

200 g Gerookte tofu

70 g Walnoten

6 eetlepels Wijnazijn

3 eetlepels Olijfolie

Zout, peper

3 takjes Tijm

AMC producten

Kookpot 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Roer de quinoa en 2/3 van de bouillon in de kookpot door elkaar. Sluit af met de Secuquick softline.
2. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het soft-venster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en kook met de tijdinstelling «P» in de soft-zone.
3. Pel de sjalotten en de wortelen en maak de tomaten schoon. Snij de sjalotten in dunne ringen en de worteltjes in stukjes. Halveer de tomaten. Snijd de tofu in kleine stukjes en hak de walnoten grof.
4. Maak van azijn, olie en de overgebleven bouillon een dressing en breng deze op smaak met peper en zout. Pluk de tijmblaadjes en voeg deze toe. Meng in een kom de voorbereide ingrediënten met de dressing.
5. Plaats de kookpot na afloop van de kooktijd in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
6. Laat de quinoa wat afkoelen en voeg het bij de rest van de salade.

Tip

Uiteraard kunt u de quinoasalade ook met andere ingrediënten maken, of restjes groente en fruit uit de koelkast gebruiken.







LINZENSOEP

Snelkoken

Bereidingstijd 35 minuten

Voor 4 personen

(ca. 380 cal. per persoon)

2 Wortelen

2 stokjes Bleekselderij

1 Ui

2 Knoflookteentjes

6 Cocktailtomaten

300 g Linzen

5 Laurierbladeren

1 ¼ l Groentebouillon

Zout, peper

Olijfolie

1. Schil de wortelen en snijd ze klein. Maak de bleekselderij schoon en snijd ze in stukjes. Pel de uien en knoflooktenen en snijd ze klein. Was de tomaten en halveer ze.
2. Doe alles samen met de linzen, laurierbladen en groentebouillon in de kookpot en roer het door. Sluit af met de Secuquick softline.
3. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het turbovenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 7 minuten garen in de turbozone.
4. Plaats de kookpot (na afloop van de kooktijd) in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
5. Neem de Secuquick eraf, verwijder de laurierbladen en breng op smaak met zout, peper en olijfolie.

AMC producten

Kookpot 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



Recepten met EasyQuick





ASPERGES OP MILANESE WIJZE

Open koken | Stomen

Bereidingstijd 25 minuten

Voor 4 personen

(ca. 215 cal. per persoon)

1.2 kg Groene asperge

2 theelepels Boter

4 Eieren

80 g Geraspte parmezaan

Zout, peper

AMC producten

Oval Griddle 38 cm 4.5 l

Oval EasyQuick

Oval Insert

oPan 28 cm

Audiotherm



1. Schil het onderste gedeelte van de asperges en leg ze in de ovale, geperforeerde inzet. Doe water (ca. 200 ml) in de kookpot en plaats de geperforeerde inzet in de kookpot. Plaats de ovale EasyQuick.
2. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 10 minuten garen in de stoomzone.
3. Verwarm de pan op de hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur bereikt is. Schakel over naar de middelste stand en voeg boter toe. Verdeel het gelijkmatig over de pan.
4. Breek de eieren en doe ze in de pan. Strooi, zodra het eiwit begint te stollen, er wat Parmezaanse kaas overheen.
5. Leg de asperges op een bord, plaats daar een spiegelei op, breng op smaak met peper en zout. Bestrooi het geheel met Parmezaanse kaas en druppel er naar smaak nog wat boter uit de pan overheen.





ROMIGE KIP-CURRY

Braden zonder toevoeging van vet | Stomen

Bereidingstijd 45 minuten

Voor 4 personen

(ca. 470 cal. per persoon)

750 g Kippenborsten

3 Lente-uitjes

2 Wortelen

1 stengel Citroengras

350 ml Kokosmelk

3 eetlepels Rode currypasta

1 Mango

Zout, peper

AMC producten

Kookpot 20 cm 4.0 l

EasyQuick

Audiotherm



1. Neem de kippenborsten ca. 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast, dep hem droog met keukenpapier en snijd hem in stukjes van ca. 2 cm.
2. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes, schil de wortelen en snijd ze in stukjes. Druk het citroengras licht aan met de achterkant van een mes.
3. Plaats de EasyQuick met sluitring 20 cm op de kookpot, verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en braad de stukjes kip aan.
4. Doe de lente-uitjes en wortelen erbij en bak ze mee. Blus af met kokosmelk, roer de currypasta erdoorheen en werk af met citroengras.
5. Plaats de EasyQuick er terug op en verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 10 minuten garen in de stoomzone.
6. Schil intussen de mango, verwijder de pit en snijd hem in stukjes. Verwijder na afloop van de kooktijd de EasyQuick, voeg de mangostukjes toe, breng op smaak met peper en zout en dien op.

Tip

Past uitstekend bij gekookte jasmijnrijst.

CHINESE DUMPLINGS

Koken | Stomen

voorbereiding en gaartijd 60 min. | koelen 60 min.

Voor 4 personen

(ca. 550 cal. per persoon)

1 Lente-uitje

24 Wantan-deegvellen, vers

Meel om te bewerken

2 Knoflookteentjes

30 g Gember

250 g Gemengd gehakt (rund, varken)

1 eetlepel Rijstwij (of droge sherry)

2 eetlepels Sesamolie

6 eetlepels Sojasaus

2 theelepels Suiker

1/2 theelepel Zout

Peper

3 eetlepels Olijfolie

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Softiera 24 cm

Combi-inzetvergiet 20/24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Maak de lente-ui schoon en snij in stukjes, pel de knoflook en schil de gember. Hak de lente-ui met de helft van de knoflook en gember in de Quick Cut fijn.
2. Meng met gehakt, rijstwij, een eetlepel sojasaus en een eetlepel sesamolie, een theelepel suiker en wat zout en peper. Zet de vulling afgedekt ± 1 uur koud weg.
3. Hak voor de saus de rest van de knoflook en gember in de Quick Cut fijn en roer er vijf eetlepels sojasaus, een theelepel suiker, een eetlepel sesamolie en twee eetlepels olijfolie door.
4. Leg de wantan-deegvellen op het met meel bestoven werkblad, verdeel er de vulling over, bevochtig de randen met wat water en vouw zo over de vulling samen dat er kleine tasjes ontstaan. Dek de afgewerkte deegtasjes af met vochtig keukenpapier, zodat ze niet uitdrogen.
5. Doe ± 150 ml water in een pan, vet de Combi-inzetvergiet en Softiera-vergiet in en verdeel de deegtasjes erin. Zet de vergieten in en op de pan en sluit af met de EasyQuick met afdichtring 24 cm.
6. Zet de pan op de Navigenio en zet op „A“, zet de Audiotherm op ± 6 minuten gaartijd, zet dan op de Visiotherm en draai tot het stoomsymbool verschijnt.
7. Serveer de dumplings met de saus.

Tip

De wantan-deegvellen zijn verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten of in Aziatische winkels.





FRUITIGE ZALMSPIESJES

Stomen

Bereidingstijd 25 minuten

Voor 6 personen

(ca. 210 cal. per persoon)

Mosterd-yoghurdip:

2 eetlepels Mosterd

150 g Griekse yoghurt

1 eetlepel Honing

5 stengels Dille

Zout, peper

Zalmspiesjes:

1 Mango

400 g Zalmfilet

150 g Peultjes

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Softiera Insert 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

Zalmspiesjes:

1. Schil de mango en verwijder de pit. Snij de zalmfilet en de mango in stukjes. Halveer de peultjes indien nodig.
2. Prik de zalmstukjes, de mangostukjes en een paar peultjes op houten prikkers en leg de eerste helft van de spiesen in een Softiera-vergiet.
3. Vul de kookpot met water (ca. 150 ml) en plaats het Softiera-vergiet erin. Zet de EasyQuick met sluitingsring 24 cm erop.
4. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 3 minuten garen in de stoomzone.
5. Neem de EasyQuick na afloop van de gaartijd eraf, neem het Softiera-vergiet eruit en gaar ook de tweede helft van de spiesen.

Mosterd-yoghurdip:

6. Meng de mosterd, yoghurt en honing samen. Pluk de dille, doe ze erbij en meng het geheel. Breng op smaak met zout en peper.
7. Serveer de zalmspiesjes met de mosterd-yoghurdip.



VISROLLETJES MET RUCOLAPESTO

Stomen

Bereidingstijd 25 minuten

Voor 4 personen

(ca. 400 cal. per persoon)

Pesto:

70 g Parmezaanse kaas

50 g Pistachenoten

40 g Rucola

5 eetlepels Olijfolie

Zout, peper

Visrolletjes:

8 Aalbotfilets (of schol-
of zeetongfilets)

8 Cocktailtomaten

AMC producten

Kookpot 24 cm 3.5 l

Softiera Insert 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Pesto:

1. Meng de Parmezaanse kaas en de pistaches en hak alles fijn. Voeg de rucola toe en snijd dit ook klein. Doe de olijfolie en wat zout en peper erbij en meng alles goed door elkaar.

Visrolletjes:

2. Strijk wat pesto op de visfilets, rol ze op met een cocktailtomaatje erin en zet vast met een tandens-toker. Doe de visrolletjes in een Softiera-vergiet.
3. Vul de kookpot met water (ca. 100 ml) en plaats het Softiera-vergiet. Zet de EasyQuick met sluitingsring 24 cm erop.
4. Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, schakel vervolgens over naar een lage stand en laat ca. 3 minuten garen in de stoomzone.
5. Neem de EasyQuick na afloop van de gaartijd eraf, neem het Softiera-vergiet eruit en serveer de visrolletjes met de rest van de pesto.

Tip

Omdat bij het stomen van de visrolletjes vocht vrijkomt, is 100 ml water erbij meer dan voldoende.









AMC Belgium

Alfa Metalcraft Corporation N.V.
Kortrijksesteenweg 205 – B. 1
9830 Sint-Martens-Latem
Belgium
T: +32 9 250 93 60

be@amc.info
www.amc.info



AMC Belgium



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



amc_international

