



Beter eten.
Beter leven.



AMC Wok & Eurasia

Ronduit gezond & lekker



Het Premium
Kookstelsel

www.amc.info

Geniet van de Euro-aziatische keuken met AMC

Of u nu kiest voor de traditionele wok of voor de Eurasia, de briljante fusie van het Aziatische origineel met een Europese kookpot/pan, AMC combineert in elk geval maximaal kookplezier met minimale moeite.

AMC heeft de traditionele Aziatische **wok**, die oorspronkelijk is ontworpen voor gebruik op open vuur, tot in de perfectie aangepast aan de behoeftes van de Europese keuken:

- met de Accutherm-kapselbodem die omhoog loopt langs de wanden en de warmte goed verdeelt en opslaat
- met bolle binnenkant en afgeronde overgang van de bodem naar de wand
- met stoominzet voor Aziatische en Europese dumplings enz.
- met druiprekje, om olie gemakkelijk te laten uitdruipen bij het frituren

De **AMC Eurasia** heeft de voordelen van een wok - vooral de bolle binnenkant.

- zonder hoeken en randen en met een overgang naar een traditionele kookpot/pan met rechte wanden ook perfect geschikt voor Europese recepten
- verkrijgbaar in de diameters 24 cm en 28 cm
De "grote":
 - met veel volume, zonder veel plaats in te nemen
 - ideaal voor allerlei soorten ragouts, vooral voor recepten met sausDe "kleine":
 - perfect voor kleine gezinnen en voor bijgerechten
 - combineerbaar met de EasyQuick (evt. met Combi-inzet, niet met Softiera-inzet!), Secuquick softline of de Navigenio omgekeerd er bovenop

Voor perfecte roerbakgerechten zijn zowel de wok en de Eurasia beiden geschikt. Voor zowel de wok als de Eurasia is de Navigenio - naast uw eigen kookplaat - de ideale mobiele kookplaat. Niet alleen te gebruiken in de keuken, maar ook op de eettafel in de woonkamer, of buiten op het terras.



De keuze van de recepten is heel eenvoudig:



vitaminerijk



vetarm



caloriearm



vezelrijk



cholesterolarm



Aziatische koolrolletjes



Voor 4 personen

15 g gedroogde shiitakes
 1 rode paprika
 2 lente-uien
 2 rode chilipepers
 1 teentje knoflook
 500 g gemengd gehakt
 8 takjes koriander
 1 klein stukje verse gember
 4 eetlepels sojasaus
 Zout, peper
 1 eetlepel sesamolie
 12 grote, geblancheerde savooie- of witte koolbladeren
 2 stengels citroengras

AMC-producten

Wok
 Audiotherm

- Week de shiitakes in warm water. Maak de paprika en de lente-uitjes schoon en snij ze zeer fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de chilipepers en pel het teentje knoflook en snipper alles heel fijn. Knijp het water uit de paddenstoelen en snij ze fijn.
- Doe de lente-ui in een kleine kookpot/pan en sluit af met deksel. Zet een kookpot/pan op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand, neem het deksel eraf en bak de lente-ui. Roer regelmatig.
- Voeg beetje bij beetje de gesneden paprika, knoflook, chilipeper en paddenstoelen toe en bak mee. Laat alles een beetje afkoelen en kneed het mengsel door het gehakt.
- Pluk de blaadjes van de helft van de koriander, hak ze fijn en kneed door het gehaktmengsel. Schil de gember, rasp de helft en meng door het gehakt.
- Kruid het gehaktmengsel met sojasaus, peper, zout en sesamolie tot het lekker kruidig is.
- Dep de koolbladeren goed droog en snij de middennerf eruit. Verdeel het gehaktmengsel over de koolbladeren en rol ze op tot kleine rolletjes.
- Giet 250 ml water in een wok, voeg de resterende gember en koriander toe, evenals het gekneusde citroengras. Zet de stoominzet erin en leg de koolrolletjes erop. Zet het deksel erop.
- Zet de kookplaat op de hoogste stand, warm de wok op tot het groentevenster, zet op een lage stand en laat met behulp van de Audiotherm ± 25 minuten garen.

Gaartijd: ± 25 minuten

Bereidingstijd: ± 35 minuten

± 415 kcal per persoon

Curry met kip en garnalen



Voor 4 personen

800 g kippenborstfilet
 2 teentjes knoflook
 1 rode chilipeper
 2 stengels citroengras
 3 eetlepels sesamololie
 300 g bloemkool
 100 g sugarsnaps
 2 lente-uien
 1 wortel
 250 g rauwe, gepelde garnalen
 200 ml kokosmelk
 1 eetlepel rode currypasta
 Zout, peper
 Sojasaus

AMC-producten

Eurasia 28 cm
 Audiotherm

- Snij de kipfilet in reepjes. Pel de knoflook, verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snij ze allebei in grove stukken. Kneus het citroengras en meng alles met de sesamololie, doe in een diepvrieszakje, sluit goed af en laat ± 2 uur in de koelkast marineren.
- Maak de bloemkool, sugarsnaps en lente-uien schoon en schil de wortel. Snij de groente fijn.
- Haal het vlees uit het zakje, verwijder de stukken knoflook en chilipeper en mix deze fijn met de kokosmelk en de currypasta.
- Zet de Eurasia op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand, bak de gemarineerde kipfilet en de garnalen in porties, haal ze uit de Eurasia en kruid met peper en zout.
- Bak de groente en voeg de pittige kokosmelk toe. Zet de kookplaat op de hoogste stand, warm op tot het groentevenster, zet op een lage stand en laat met behulp van de Audiotherm ± 8 minuten garen.
- Voeg de kip en de garnalen weer toe, zet weer op de hoogste stand, warm op tot het groentevenster en zet de kookplaat uit. Laat nog ± 5 min. nagaren.
- Breng de curry met de sojasaus pittig op smaak.

Gaartijd: ± 13 minuten

Bereidingstijd: ± 20 minuten

± 515 kcal per persoon



Miniloempia's



Voor 4 personen

1 wortel
 100 g prei
 1 ui
 1 klein stukje verse
 gember
 175 g sojascheuten /
 taugé (uit pot)
 200 g kippenborstfilet
 Zout, peper
 1 eetlepel sesamolie
 16 vellen loempiadeeg
 (± 20 x 20 cm)
 1 eiwit
 800 ml olie om te
 frituren

AMC-producten

HotPan 24 cm
 Wok
 Navigenio
 Audiotherm

- Schil de wortel, was de prei en snij in dunne reepjes.
- Pel de ui, schil de gember en snipper fijn. Laat de sojascheuten / taugé uitlekken. Snij de kipfilet in reepjes.
- Zet de HotPan op de Navigenio en stel in op stand 6. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt op stand 2, bak de kip goed aan en haal eruit.
- Bak de groente en de gember op dezelfde manier. Voeg de sojascheuten / taugé toe en bak kort mee. Haal alles uit de HotPan en meng met de kip.
- Breng het geheel op smaak met peper, zout en sesamolie en laat afkoelen.
- Halveer de velletjes loempiadeeg en leg de helften op elkaar. Leg op elk velletje wat vulling, bestrijk de randen met eiwit, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Giet de frituurolie in een wok, leg het deksel erop, zet op de Navigenio, stel in op stand 6 en warm met behulp van de Audiotherm op tot het braadvenster.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt op stand 2 en leg ± 8 loempia's tegelijk in de wok.
- Leg het deksel erop en frituur met behulp van de Audiotherm tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt.
- Neem het deksel eraf, draai de loempia's om en frituur ze tot ze rondom goudbruin zijn. Hang het druiprekje aan de wok en laat de loempia's er kort op uitlekken.
- Leg ze vervolgens op keukenpapier en frituur de resterende loempia's op dezelfde manier.

Frituurtijd: ± 5 minuten

Bereidingstijd: ± 30 minuten

± 245 kcal per persoon

Zeeduivel op een bedje van mango en prei



Voor 4 personen

800 g zeeduivelfilet
 ½ limoen
 Zout
 1 prei
 2 mango's
 1 rode chilipeper
 200 g bamboescheuten (pot of blik)
 30 g ingelegde sushigember
 Peper

AMC-producten

Wok
 Audiotherm

- Verwijder indien nodig de grijze huid van de zeewolf. Snij de visfilet in hapklare stukken.
- Pers de limoen uit, besprenkel de vis met het sap en bestrooi met wat zout.
- Maak de prei schoon en snij in ringen. Schil de mango's, snij het vlees van de pit af en snij het in dobbelsteentjes.
- Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snipper fijn. Laat de bamboescheuten en de gember uitlekken.
- Doe de prei met het aanhangende water en twee derde van de mangoblokjes in een wok. Verdeel er de gesnipperde chilipeper, de bamboescheuten en de stukken vis over.
- Zet de wok op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, stel een gaartijd van ± 10 minuten in, zet op de Visiotherm en draai tot het groentesymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het groentevenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand en laat verder garen.
- Snij de ingelegde gember fijn en meng voorzichtig door het gerecht, samen met de resterende stukjes mango. Kruid met zout en peper.

Gaartijd: ± 10 minuten

Bereidingstijd: ± 15 minuten

± 205 kcal per persoon

Tip: U kunt sushigember kopen in goede supermarkten of Aziatische winkels.



Voor 8 personen

Pruimensaus:

- 2 sjalotten
- 1 klein stukje verse gember
- 500 g diepvriespruimen
- 50 ml pruimenwijn
- 1 eetlepel suiker
- Zout
- 1 eetlepel azijn

Tempura:

- 200 g bloem
- 200 g aardappelzetmeel
- 2 theelepels zout
- 4 eidooiers
- 300 ml ijskoud water
- 3 eetlepels citroensap
- Peper
- 16 grote, rauwe en gepelde garnalen
- 16 champignons
- 16 kleine roosjes broccoli
- 800 ml olie om te frituren

AMC-producten

- Wok
- Navigenio
- Audiotherm

Groente-garnalen tempura met pruimensaus



Pruimensaus:

- Pel de sjalotten, schil de gember en snipper fijn.
- Doe de bevroren pruimen in een kookpot/pan. Voeg de pruimenwijn en de suiker toe en strooi de gesnipperde sjalotten en gember erover.
- Zet de kookpot/pan op de Navigenio en stel in op stand 6. Zet de Audiotherm aan, stel een gaartijd van ± 20 minuten in, zet op de Visiotherm en draai tot het groentesymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het groentevenster heeft bereikt de kookplaat op stand 2 en laat verder garen.
- Breng op smaak met zout en azijn, mix fijn en houd warm.

Tempura:

- Meng voor het tempurabeslag de bloem met het aardappelzetmeel en zout. Klop de eidooiers in een kom los met het ijskoude water en meng er beetje bij beetje twee derde van het bloemmengsel door, tot het beslag romig is geworden.
- Maak de garnalen schoon, besprenkel met citroensap en kruid met zout en peper. Maak de champignons en de broccoli schoon.
- Giet de frituurolie in een wok, leg het deksel erop, zet op de Navigenio, stel in op stand 6 en warm met behulp van de Audiotherm op tot het braadvenster.
- Haal de garnalen, champignons en broccoli door het resterende bloemmengsel. Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt de kookplaat op stand 2. Doop de eerste portie van de te frituren ingrediënten in het tempurabeslag en leg meteen in de wok.
- Leg het deksel erop en frituur met behulp van de Audiotherm tot het omdraaipunt van 90 °C is bereikt.
- Neem het deksel eraf, draai de stukjes tempura om en frituur tot ze rondom goudbruin zijn. Hang het druiprekje aan de wok en laat de tempura er kort op uitdruipen.
- Leg ze vervolgens op keukenpapier en frituur de resterende stukjes tempura op dezelfde manier. Serveer met de warme pruimensaus.

Frituurtijd: ± 5 minuten

Bereidingstijd: ± 40 minuten

± 385 kcal per persoon

Züricher ragout

(Zürcher Geschnetzeltes)



Voor 4 personen

1 ui
 400 g champignons
 600 g kalfsvlees in reepjes
 Zout, peper
 100 ml droge witte wijn
 100 ml vleesbouillon
 200 ml room
 20 g boter
 20 g bloem
 4 takjes peterselie

AMC-producten

Eurasia 28 cm
 Audiotherm

- Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon met een borsteltje of een doekje en snij ze in plakjes. Zet de Eurasia op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt de kookplaat op lage stand, bak het vlees in porties, haal eruit en kruid met peper en zout.
- Bak de gesnipperde ui en de champignons op dezelfde manier. Schenk de witte wijn, de vleesbouillon en de room erbij.
- Voeg het vlees weer toe en zet de kookplaat op de hoogste stand, warm de Eurasia op tot het groentevenster, zet op een lage stand en laat met behulp van de Audiotherm ± 10 minuten garen.
- Kneed de boter door de bloem, voeg toe aan de ragout, breng al roerend aan de kook en laat een paar minuten sudderen.
- Pluk de blaadjes peterselie van de steeltjes en hak ze fijn. Breng de ragout op smaak en bestrooi met de peterselie.

Gaartijd: ± 10 minuten

Bereidingstijd: ± 20 minuten

± 395 kcal per persoon





Mexicaans vleespannetje



Voor 4 personen

2 uien
 2 teentjes knoflook
 2 rode chilipepers
 400 g varkensgoulash
 Zout, peper
 Gemalen koriander
 Gemalen komijn
 2 eetlepel tomatenpuree
 100 ml droge rode wijn
 300 ml vleesbouillon
 100 g gedroogde kidneybonen
 ½ groene paprika
 ½ rode paprika
 250 g mais (pot of blik)
 100 g crème fraîche

AMC-producten

Eurasia 24 cm
 Secuquick softline 24 cm
 Audiotherm
 Supersnelle snijder

- Pel de uien en de knoflook, verwijder de zaadjes uit de chilipepers en hak alles heel fijn in de Supersnelle snijder.
- Zet de Eurasia op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand en bak de goulash aan alle kanten goed aan. Voeg het gehakte uienmengsel toe en bak kort mee.
- Kruid met zout, peper, koriander en komijn. Voeg al roerend de tomatenpuree toe, bak kort mee en blus af met de rode wijn en de bouillon.
- Voeg de kidneybonen toe, en sluit af met Ronduitde Secuquick softline. Zet de kookplaat op hoogste stand, warm de Eurasia op tot het eerste turbovenster, zet op een lage stand en laat met behulp van de Audiotherm ± 20 minuten garen.
- Was intussen de paprika's, snij in dunne reepjes en laat de mais uitlekken.
- Haal de druk van de Secuquick en neem hem eraf. Voeg de reepjes paprika toe en laat ± 10 minuten koken zonder deksel. Voeg de mais toe en breng opnieuw aan de kook.
- Breng het vleespannetje pittig op smaak en serveer met wat crème fraîche.

Gaartijd: ± 30 minuten

Bereidingstijd: ± 20 minuten

± 430 kcal per persoon

Pikante reepjes runderfilet



Voor 4 personen

500 g runderfilet
 3 eetlepels arachideolie
 1 ui
 1 prei
 1 rode paprika
 150 g champignons
 2 rode chilipepers
 200 g minimais
 (pot of blik)
 200 g bamboescheuten
 (pot of blik)
 Zout, peper
 1 eetlepel honing
 1 theelepel maiszetmeel
 100 ml vleesbouillon
 50 ml droge sherry
 Zoete sojasaus
 (ketjap manis)

AMC-producten

Wok
 Audiotherm

- Snij de runderfilet in reepjes en meng de arachideolie erdoor.
- Pel en snipper de ui, maak de prei en de paprika schoon en snij in dunne reepjes. Maak de champignons schoon met een borsteltje of een doekje en snij ze in plakjes. Verwijder de zaadjes uit de chilipepers en snipper fijn.
- Laat de minimais en de bamboescheuten uitlekken en snij de minimais in stukjes.
- Zet de wok op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand. Bak de reepjes filet in porties en haal ze eruit.
- Bak de groente al roerend kort, voeg het vlees opnieuw toe en kruid het geheel met zout en peper.
- Voeg de honing toe en laat licht karamelliseren. Bestrooi met het maiszetmeel, roer erdoor en blus af met bouillon en sherry.
- Zet de kookplaat op de hoogste stand, warm op tot het groentevenster, zet op een lage stand en laat met behulp van de Audiotherm ± 5 minuten garen.
- Breng voor het serveren op smaak met zout, peper en ketjap.

Gaartijd: ± 5 minuten

Bereidingstijd: 30 minuten
 ± 350 kcal per persoon



Perzikrisotto met lamsfilet



Voor 4 personen

250 g lamsfilet
2 perziken
1 ui
1 takje rozemarijn
1 rode chilipeper
Zout, peper
200 g risottorijst
100 ml droge witte wijn
400 ml groentebouillon
50 ml room
80 g versgeraspte
Pecorino of Parmezaan

AMC-producten

Eurasia 24 cm
Secuquick softline 24 cm
Audiotherm

- Snij de lamsfilet in dunne plakjes. Haal de pit uit de perziken en snij het vruchtvlees in dobbelsteentjes.
- Pel en snipper de ui, haal de naaldjes van de takjes rozemarijn en hak ze fijn. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snipper fijn.
- Zet de Eurasia op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand, bak het vlees in porties, haal eruit, kruid met peper en zout en hou warm.
- Bak de perziken op dezelfde manier en haal eruit.
- Voeg de gesnipperde ui, chilipeper, rozemarijn en de rijst toe en bak op dezelfde manier. Blus af met de wijn en schenk de bouillon erover.
- Zet de Secuquick softline erop en sluit af. Zet de kookplaat op de hoogste stand, warm op tot het groentevenster, zet op een lage stand en laat met behulp van de Audiotherm ± 7 minuten garen.
- Haal de druk van de Secuquick en neem hem eraf. Meng de room, de Pecorino of de Parmezaan en de perzikstukjes erdoor en breng op smaak.
- Leg de stukjes lamsvlees op de risotto en serveer.

Gaartijd: 7 minuten

Bereidingstijd: ± 15 minuten

± 430 kcal per persoon



Reepjes eendenborstfilet in pittige sinaasappelsaus



Voor 4 personen

100 g prei
 3 wortels
 1 klein stukje verse
 gember
 1 rode chilipeper
 600 g eendenborst
 zonder vel
 350 g sojascheuten /
 taugé (uit een pot)
 100 g cashewnoten
 300 ml
 sinaasappelsap
 3 eetlepels sojasaus
 3 eetlepels
 oestersaus
 150 g kleine,
 geblancheerde
 broccoliroosjes
 Zout, peper

AMC-producten

Wok
 Audiotherm

- Maak de prei schoon en snij in ringen. Schil de wortels en snij ze in hele dunne plakjes. Schil de gember en rasp fijn. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snipper fijn.
- Snij de eendenborstfilet in reepjes en laat de sojascheuten / taugé uitlekken.
- Zet de wok op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand, rooster de cashewnoten al roerend en haal ze eruit.
- Bak de eendenborst in porties, haal eruit en hou warm.
- Bak ook de schijfjes wortel en blus af met sinaasappelsap. Voeg sojasaus, oestersaus, chilipeper en gember toe. Laat alles zonder deksel ± 5 min. inkoken tot de saus dik is geworden.
- Voeg prei, sojascheuten / taugé, broccoliroosjes en eendenborst toe. Zet de kookplaat op de hoogste stand, warm op tot het groentevenster, zet de kookplaat uit en laat alles nog ± 2 minuten nagaren.
- Breng op smaak, bestrooi met de cashewnoten en serveer meteen.

Gaartijd: ± 7 minuten

Bereidingstijd: ± 20 minuten

± 590 kcal per persoon

Dampfnudeln

(Duitse gevulde en gestoomde broodjes)



Voor 6 stuks

1 ui
 125 g spekblokjes
 5 takjes peterselie
 300 g bloem
 30 g verse gist
 1 snufje suiker
 200 ml lauwe melk
 1 ei
 1 theelepel zout
 Bloem om mee te werken
 250 ml witte wijn
 10 peperkorrels
 1 takje rozemarijn
 1 takje tijm
 1 laurierblaadje
 Boter om in te vetten

AMC-producten

Wok
 Audiotherm

- Pel de ui en snipper fijn. Zet een kookpot/pan op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand, voeg de spekblokjes toe en bak ze al roerend. Voeg de gesnipperde ui toe en bak mee. Laat volledig afkoelen.
- Pluk de peterselieblaadjes en hak ze fijn.
- Doe voor het gistdeeg de 300 g bloem in een kom en maak er een kuiltje in. Verkrummel de gist in het kuiltje en voeg suiker, melk en ei toe. Voeg tenslotte het spek-uimengsel, de peterselie en het zout toe en kneed alles tot een glad deeg. Dek af en zet ongeveer een uur op een warme plaats tot het volume duidelijk is toegenomen.
- Bestrooi een werkblad met bloem, leg het deeg erop en kneed het opnieuw. Verdeel in 6 stukken en rol tot ballen.
- Giet de witte wijn in een wok, voeg de peperkorrels, de takjes kruiden en het laurierblad toe. Vet de stoominzet goed in en leg in de wok. Leg de deegballen erop en dek af met het deksel. Laat het weer ± 30 minuten op een warme plaats staan.
- Zet de kookplaat op de hoogste stand, warm de wok op tot het groentevenster, zet op een lage stand en laat met behulp van de Audiotherm ± 20 minuten garen.

Gaartijd: ± 20 minuten

Bereidingstijd: ± 10 minuten (excl. rijzen)

± 355 kcal per stuk



Voor 4 personen

Tzatziki:

- 100 g komkommer
- 2 teentjes knoflook
- 250 g kwark (20%)
- 150 g Griekse yoghurt
- Zout, peper
- 1 eetlepel citroensap

Gyros:

- 3 uien
- 4 takjes tijm
- 4 takjes oregano
- 1 takje rozemarijn
- 600 g dunne reepjes
varkens- of lamsvlees
- 3 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel gemalen
komijn
- 2 theelepels paprikapoeder
- Zout, peper

AMC-producten

- Eurasia 24 cm
- Audiotherm
- Supersnelle snijder

Gyros met tzatziki



Tzatziki:

- Schil de komkommer, halveer in de lengte en schraap de zaadjes eruit met een lepel.
- Snij de komkommer in stukken. Pel de knoflook en hak samen met de komkommer fijn in de Supersnelle snijder.
- Roer de kwark en de yoghurt erdoor en breng op smaak met zout, peper en citroensap. Zet koud weg tot het moment van serveren.

Gyros:

- Pel de ui, halveer en snij in halve ringen. Pluk de blaadjes van de kruiden en hak ze fijn. Meng de reepjes vlees met olijfolie, kruiden en komijn. Dek af en laat minimaal 2 uur in de koelkast marineren.
- Zet de HotPan op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het braadsymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het braadvenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand. Bak het gemarineerde vlees in porties aan alle kanten goed aan. Bak bij de laatste portie vlees ook de ui mee.
- Haal de HotPan van de kookplaat, leg het deksel erop en laat de gyros \pm 2 minuten doorgaren.
- Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Verdeel over de borden en serveer met de tzatziki.

Gaartijd: \pm 2 minuten

Bereidingstijd: \pm 30 minuten (zonder marineertijd)

\pm 385 kcal per persoon

Griesmeeldumplings met pistachekorstje en aardbeiensaus



Voor 8 balletjes

500 g gekookte aardappelen (bloemig, van de vorige dag)

100 g zachte boter

75 g tarwegriesmeel

75 g maismeel

100 g ricotta of kwark (20%)

1 snufje zout

2 eidooiers

750 g aardbeien

2 eetlepels poedersuiker

Boter om in te vetten

50 g paneermeel

30 g gehakte pistachenootjes

pistachenootjes

2 eetlepels suiker

- Duw de aardappelen door een aardappelknijper of prak ze fijn. Kneed ze met 50 g boter, maismeel, tarwegriesmeel, ricotta of kwark, zout en de eidooiers. Dek af met vershoudfolie en laat ± 1 uur rusten.
- Maak de aardbeien schoon en hou 8 middelgrote aardbeien apart voor de vulling. Pureer de resterende aardbeien fijn met de poedersuiker.
- Giet ± 150 ml water in de wok, zet de stoominzet in en leg in de wok. Verdeel het deeg in acht stukken, vorm er een ronde schijf van en leg een aardbei in het midden van de schijf. Rol op tot een dumpling.
- Leg de dumplings op de stoominzet in de wok. Zet op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, stel een gaartijd van ± 15 minuten in, zet op de Visiotherm en draai tot het groentesymbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het groentevenster heeft bereikt, de kookplaat op lage stand en laat verder garen.
- Doe de overige boter in een HotPan, zet op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Voeg, zodra de boter begint te schuimen, het paneermeel en de pistachenootjes toe, zet op een lage stand en rooster zacht. Voeg de suiker toe en laat karamelliseren.
- Haal de dumplings uit de wok en rol ze door de kruimelmasa. Verdeel over de borden en serveer met de aardbeiensaus.

Gaartijd: ± 15 minuten

Zubereitingszeit: ± 50 minuten (zonder wachttijd)

± 270 kcal per persoon

AMC-producten

Wok

Audiotherm

HotPan 24 cm



Tip: Als het geen aardbeiseizoen is, kunt u de dumplings vullen met stukjes abrikoos of pruim en ook abrikozen of pruimen gebruiken voor de saus.



Walnootcrumble met appel



Voor 6 personen

3 appels (bijv. Cox)

75 g suiker

50 g rozijnen

½ theelepel kaneel

3 eetlepels citroensap

50 ml appelsap

100 g gepelde walnoten

75 g boter

1 snufje zout

150 g bloem

AMC-producten

Eurasia 24 cm

Audiotherm

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij in dobbelsteentjes. Meng met 50 g suiker, rozijnen, kaneel, citroensap en appelsap.
- Hak de walnoten fijn voor het deeg. Kneed de boter, de resterende suiker, zout, bloem en de gehakte walnoten door elkaar tot een kruimelig deeg.
- Doe het appelmengsel in een Eurasia, zet op de kookplaat en zet op de hoogste stand. Zet de Audiotherm aan, zet op de Visiotherm en draai tot het groente-symbool verschijnt.
- Zet zodra de Audiotherm piept en het groentevenster heeft bereikt, de kookplaat uit en verdeel het kruimeldeeg over de appels.
- Leg de Navigenio er omgekeerd op en stel in op lage stand. Stel, wanneer de Navigenio rood/blauw knippert, de Audiotherm in op ± 20 minuten en bak tot de crumble goudbruin is.

Backzeit: ± 20 minuten

Bereidingstijd: ± 20 minuten

± 425 kcal per persoon

Tip: Serveer de warme crumble met vanille-ijs en/of slagroom.





Beter eten.
Beter leven.

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

Het Premium
Kookstelsysteem

www.amc.info