



Beter eten.
Beter leven.



AMC oPan

Ontbijt & Brunch
makkelijk & jong



Het Premium
Kookstelsel

www.amc.info



Proficiat: u bent nu de trotse eigenaar van de nieuwste keukenuitvinding van AMC! De oPan is niet zomaar een pan, het is een geheel nieuwe manier van koken: open koken met AMC!

Geniet van

- **de eerste afneembare handgreep**
De ergonomische look-en-feel van de handgreep ligt buitengewoon goed in de hand.
- **het platte & elegante ontwerp**
Een perfect gevormde pan - dat is een blikvanger in elk huishouden.
- **het gebruiksgemak**
De oPan is heel licht en handzaam, is geschikt voor alle warmtebronnen en neemt heel weinig plaats in de kast of de vaatwasser.
- **simpel en snel koken**
De intelligente, ingekapselde bodem garandeert een korte opwarmtijd. Daardoor bespaart u kostbare tijd.
- **de heerlijke recepten**
Perfect voor snelle gerechten zoals crêpes/pannenkoeken, toasts, tortillia's croque-monsieurs, platbrood en natuurlijke eiergerechten.

Heerlijke gerechten die u op de best mogelijke manier klaarmaakt voor uzelf en uw dierbaren.

Warme groeten,
AMC International

	Alles met eieren!.....	8
	Pancakes	12
	Crêpes/Pannenkoeken	14
	Toasts en snacks	18
	Tortilla-Hits.....	24
	Specialiteiten.....	28



SERVEERTIPS VOOR KINDEREN

Ontdek fantastische serveertips voor kinderen. Want kinderen eten met hun ogen!

De keuze van de recepten is heel eenvoudig:



vitaminerijk



vetarm



caloriearm



vezelrijk



cholesterolarm

AMC oPan

Jong & hip koken



De buitenkant van de oPan

- glanzend gepolijst hoogwaardig RVS/inox
- groot bakoppervlak (hetzelfde als de HotPan 28 cm)
- plat en elegant ontwerp
- licht en handzaam, snel gebruiksklaar

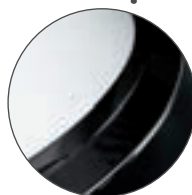


Zeer goede antiaanbakeigenschappen zonder coating

- gezond roosteren zonder toegevoegde vetstoffen
- minder calorieën, meer smaak
- pluspunt voor uw gezondheid: er komen geen ongezonde stoffen vrij
- geeft geen giftige stoffen af zoals antiaanbakpannen met coating

De binnenkant van de oPan

- speciaal bakoppervlak met o-patroon
- unieke look



De rand van de oPan

- zeer laag en plat voor creatief koken en moeiteloos baksels omdraaien
- voor het eenvoudig omdraaien en optillen van uw gerechten
- uw gerecht glijdt zonder moeite uit de oPan

Makkelijk schoonmaken

- geen vuile hoeken, makkelijk schoon te maken
- vaatwasbestendig
- garandeert een optimale hygiëne



De eerste afneembare AMC-handgreep

- de **meest stabiele, afneembare handgreep** op de markt
- “gripvaste” vormgeving (zonder het gevoel van een pan uit 2 delen)
- gepatenteerd vergrendelsysteem
- makkelijk schoon te maken in de vaatwasser
- ergonomisch ontwerp
- plaatsbesparend



Bespaart plaats in de kast

- plat en handig
- neemt weinig plaats in de kast en in de vaatwasser



De AMC Accutherm ingekapselde bodem

- snelle warmtegeleiding
- goede en gelijkmatige warmtegeleiding
- de ingekapselde bodem en de buitenkant van de oPan zijn permanent en naadloos op elkaar bevestigd met behulp van een speciaal door AMC ontwikkeld druklasprocédé
- de ingekapselde bodem is geschikt voor alle warmtebronnen: gas, elektrisch en inductie, waardoor u heel wat energie kunt besparen

De oPan-garantie

- deze pan gaat decennialang mee – we geven u **30 jaar** garantie op de oPan en **2 jaar** op de handgreep
- de AMC-garantie geldt voor productiefouten, niet voor schade door incorrect gebruik
- goed voor uw portemonnee en voor het milieu

Koken met de AMC oPan – Stap voor stap

Bij AMC is de juiste temperatuur bepalend voor een geslaagd recept! Dat is bij deze nieuwe ,open' AMC-kookmethode niet anders.

Hoe bepaalt u de juiste temperatuur

1. Opwarmen met dansende waterdruppels

1. Warm de oPan op de hoogste stand op.
2. Druppel wat water in de pan. Zodra de waterdruppels op de bodem van de oPan niet alleen verdampen, maar ook ,dansen', is de bodem op de ideale baktemperatuur.

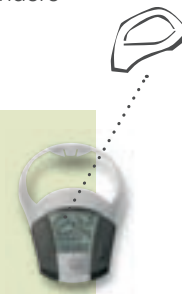


3. Zet de warmtebron op lage stand en doe het eten in de Opan.
4. Draai om zodra het eten loskomt en bak aan de andere kant tot het gaar is.

2. Opwarmen met een deksel

1. Zet het deksel van 24 cm op de oPan en warm op de hoogste stand tot het braadvenster. Zet, zodra het braadvenster is bereikt, de warmtebron op lage stand, verwijder het deksel en doe het eten in de Opan.
2. Draai om zodra het eten loskomt en bak aan de andere kant tot het gaar is.

Tip: Gebruik de Audiotherm voor nog eenvoudiger en comfortabeler bakken.



Uw oPan is snel

Opwarmtijden* op verschillende warmtebronnen
(*gemiddelde tijden)



Elektrisch fornuis
ong. 3 minuten



Navigenio
ong. 3 minuten



Gas
ong. 2 minuten



Inductie
ong. 1 minuut

Tip: Als u de oPan gebruikt op inductie of gas, warm dan op zonder deksel. Dat is nog sneller!

Wat doet u met recepten waar u vet of olie voor nodig heeft

1. Warm de oPan op de hoogste stand tot de ideale baktemperatuur is bereikt (zie uitleg op p. 6).
2. Zet op lage stand en voeg wat vetstof toe (ongeveer 1 theelepel olie of boter). Verspreid deze gelijkmatig door de oPan rond te draaien of door de vetstof met een stukje keukenpapier uit te wrijven.
3. Leg het voedsel erin en draai om zodra het loskomt.



Laat de oPan niet onbeheerd opwarmen (met of zonder deksel) omdat de pan anders te heet kan worden en het voedsel kan verbranden.



Alles met eieren!

Spiegeleieren



2 eieren
Zout, peper
1 TL vet, olie of boter

1. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
2. Zet op lage stand, doe het vet in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
3. Breek de eieren in de oPan en bak ze op een lage stand naar wens gaar . Kruid met zout en peper.

Roerei



2 eieren
Zout, peper
1 TL vet, olie of boter

1. Kruid de eieren met zout en peper en klop ze los met een vork.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, doe het vet in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
4. Giet de losgeklopte eieren in de oPan en bak al roerend tot de massa volledig is gestold.



**VOOR KINDEREN:
SERVEER OF PRESEN-
TEER HET ETEN OP
EEN GRAPPIGE
MANIER!**



Serveer er knapperig gebakken ontbijtspek bij:

1. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
2. Zet op een lage stand en leg het spek in de oPan.
3. Draai het spek om zodra het knapperig begint te worden, en bak naar wens verder tot het klaar is.



Omelet



2 eieren

Zout, peper

1 TL vet, olie of boter

1. Kruid de eieren met zout en peper en klop ze los met een vork.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, doe het vet in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
4. Giet de losgeklopte eieren in de oPan en bak tot de massa volledig is gestold.

**SERVEERTIP
VOOR KINDEREN**



Groentefrittata



2 eieren
Zout, peper
Groenten, bijv. paprika of courgette
Verse bieslook
1 TL vet, olie of boter

1. Kruid de eieren met zout en peper en klop ze los met een vork. Maak de groenten schoon en snij in kleine blokjes. Snij de bieslook in dunne ringen.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, doe het vet in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
4. Leg de groenten in de oPan en bak kort aan. Giet de losgeklopte eieren erover en bak tot de massa volledig is gestold. Serveer met bieslook.



Gevulde omelet



2 eieren
Zout, peper
½ rode paprika
Verse peterselie
3 EL geraspte kaas (bijv. emmentaler)
1 TL vet, olie of boter

1. Kruid de eieren met zout en peper en klop ze los met een vork. Snij paprika en peterselie met de QuickCut.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, doe het vet in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
4. Giet de losgeklopte eieren in de oPan en bak tot de massa volledig is gestold.
5. Bestrooi de bovenkant met wat geraspte kaas en schep de groentemix erop. Vouw de zijken naar het midden toe en serveer.





PANCAKES



Pancakes



125 g bloem
½ TL suiker
250 ml melk
2 eieren
2 EL olie

1. Meng alle ingrediënten tot een beslag en laat het 30 min. rusten.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op een lage stand, en doe kleine porties beslag in de oPan.
4. Draai om zodra het beslag is gestold, en bak verder tot de pancake gaar is. Herhaal met het resterende beslag.

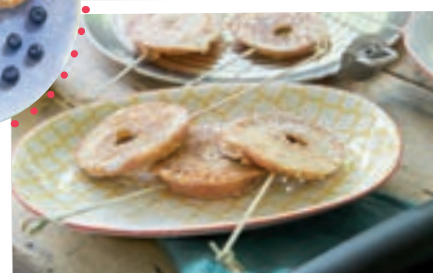
Heerlijke variaties op pancakes:

Appelpancakes



1. Maak het beslag van het basisrecept hierboven en voeg 1 TL kaneel toe.
2. Snij 3 appels in ringen van ong. ½ cm dik. Bestrooi ze met wat bloem en haal ze door het beslag.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand, doe 1 TL vet, olie of boter in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
5. Leg ± 3 appelringen in de oPan en bak aan beide kanten krokant. Bak de andere appelringen op dezelfde manier.

**SERVEERTIP
VOOR KINDEREN**



Tip: Als je de appelringen op houten prikkers steekt, kan je ze als lolly's eten!

Ricottapancakes



Vervang 70 ml melk door 70 g ricotta.

Tip: Serveer de ricottapancakes met een TL ricotta en ahornsiroop.



Chocopancaketaart



100 g bloem	250 ml melk
2 EL cacao-poeder	2 eieren
3 EL suiker	2 EL olie

1. Meng alle ingrediënten tot een beslag en laat het 30 min. rusten.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op een lage stand en doe het beslag voor één pancake in de oPan.
4. Draai om zodra het beslag is gestold, en bak verder tot de pancake gaar is. Herhaal met het resterende beslag.



Tip: gebruik kleine bakringen of open siliconenvormen voor je favoriete taart.

Crêpes/ Pannenkoeken

Crêpes/Pannenkoeken



100 g bloem 200 ml melk
1 snufje zout 2 eieren

1. Meng alle ingrediënten tot een dun beslag en laat het 30 min. rusten.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, doe beslag voor één crêpe/pannenkoek in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
4. Draai om zodra het beslag is gestold, en bak verder tot het gaar is.

Goed georganiseerd:

1. Bereid het crêpebeslag/pannenkoekenbeslag en laat het rusten.
2. Maak intussen de saus en de vulling klaar.
3. Bak de crêpes/pannenkoeken en hou ze warm.
4. Warm, indien nodig de saus of de vulling op, vul de crêpes/pannenkoeken en serveer.



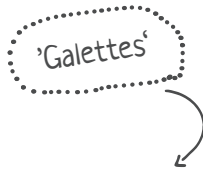
Zo kan u variëren

Maak hartig of zoet beslag met:

- tuinkers of fijngehakte tuinkruiden
- cacao poeder, maanzaad, kaneel
- kerriepoeder, kurkuma, chilivlokken
- citroen- of sinaasappelschil
- een scheut likeur, b.v. rum of Grand Marnier

Maak een hartige of zoete vulling met:

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



Boekweitcrêpes/pannenkoeken



100 g volkoren boekweitmeel
 ½ TL zout
 1 ei
 300 ml melk
 40 g boter

1. Smelt de boter op een lage stand in een kookpot/pan en laat wat afkoelen. Zeef het meel met het zout in een kom. Klop het ei los met de melk, voeg toe aan het meel, meng goed en voeg dan de boter toe. Meng alles tot een glad beslag zonder klontjes.
2. Laat het beslag minimaal een uur in de koelkast rusten, en bij voorkeur langer.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand, doe het beslag voor één crêpe/pannenkoek in de oPan en verdeel het gelijkmatig.
5. Draai om zodra het beslag is gestold, en bak verder tot het gaar is.
6. Vul naar smaak met een zoete of hartige vulling.

Kent u boekweit?

Zo niet, zou u dit voedingsmiddel – beoordeeld als een van de gezondste voedingsmiddelen überhaupt – echt eens moeten proberen. Boekweit heeft niet alleen gezondheidsbevorderende eigenschappen, het is ook lekker, makkelijk te bereiden en niet duur.



SERVEERTIP VOOR KINDEREN

Crêpes Suzette



Bereid de crêpes/pannenkoeken zoals op pagina 14 omschreven en vouw in twee keer in vieren. Leg de crêpes/pannenkoeken op een bord, dek ze af en hou ze warm.

Voor de saus

2 (biologische) sinaasappels
 2 EL suiker
 2 EL sinaasappellikeur, bv. Grand Marnier of Cointreau
 2 EL rum
 Poedersuiker/bloemsuiker

1. Rasp wat van de sinaasappelschil (zeste) en pers 1 sinaasappel uit (± 100 ml). Snij bij de andere sinaasappel de partjes tussen de vliezen uit.
2. Doe het sinaasappelsap en de zeste met de suiker in de oPan, kook op een middelhoge stand in tot de helft zodat er een siroop ontstaat.
3. Leg de crêpes/pannenkoeken in de oPan, voeg de rum en de sinaasappellikeur toe en flambeer naar wens.
4. Garneer met de uitgesneden partjes sinaasappel, bestrooi met poedersuiker en serveer meteen.





Heerlijke crêpe/pannenkoek-varianten met het basisrecept van pagina 14

Kokos-crêpes/pannenkoeken



Vervang de melk door kokosmelk en roer 2 EL geraspte kokos door het beslag. Bereid verder zoals in het basisrecept wordt beschreven.

Crêpes/pannenkoeken-wraps

Bereid de crêpes/pannenkoeken en vul ze naar wens met:

Zoete variaties

- Frambozen en ricotta
- Abrikozen en vanillekwark
- Banaan met chocoladesaus en amandelen
- Sinaasappelmarmelade met chocoladevlokken
- Ananas met geraspte kokos
- Mango met zachte geitenkaas en walnoten
- Granaatappel met chai-yoghurt

Hartige variaties

- Tuinkruiden en roomkaas
- Geraspte groente en cottage cheese
- Gerookte zalm en roomkaas met mierikswortel
- Salami met basilicumpesto
- Kalkoenfilet met rucola
- Tomaat met avocado en limoen
- Feta met zongedroogde tomaten en lente-ui



Crêpes/pannenkoeken-pakketjes

Probeer ook deze leuke serveertip (dezelfde vulling maar een andere vouwwijze)



TOASTS & SNACKS



CLASSIC STYLE

Wentelteefjes



Voor 4 stuks

8 sneetjes
toastbrood
3 eieren
50 ml melk
Suiker en kaneel

1. Klop de eieren los met de melk. Haal het brood door het ei-melkmengsel.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand en leg het brood in de oPan. Draai het brood om zodra het loskomt en bak het aan de andere kant.
4. Bak de resterende toasts in de oPan ook aan beide kanten.
5. Bestrooi vlak voor het serveren met suiker en kaneel.



SPECIAL STYLES

Bavesen met pruimen

**Voor 4 stuks**

8 sneetjes
toastbrood
4 EL pruimenjam
3 eieren
50 ml melk

1. Besmeer de helft van het brood met de pruimenjam en leg de andere helft er bovenop.
2. Klop de eieren los met de melk. Haal het brood door het ei-melkmengsel.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand en leg het brood in de oPan. Draai het brood om zodra het loskomt en bak het aan de andere kant.
5. Bak de resterende toasts in de oPan ook aan beide kanten.



Wentelteefjes met een verrassing

**Voor 4 stuks**

8 sneetjes
witbrood
4 EL chocoladepasta
1 banaan
3 eieren
50 ml melk

1. Besmeer de helft van het brood met de chocoladepasta en beleg met plakjes banaan. Leg de andere helft er bovenop.
2. Klop de eieren los met de melk. Haal het brood door het ei-melkmengsel.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand en leg het brood in de oPan. Draai het brood om zodra het loskomt en bak het aan de andere kant.
5. Bak de resterende toasts in de oPan ook aan beide kanten.

**Variaties:**

- Beleg met plakjes aardbei of dunne reepjes mango
- Besmeer met abrikozenjam of pindakaas
- Voeg er stukjes chocolade of pinda's aan toe

Lekker!

Pizza-toast



Voor 4 stuks

8 sneetjes toastbrood
3 eieren
50 ml melk

Voor de vulling:

- Gouda, mozzarella, gorgonzola
- Ham, salami, tonijn
- Ananas, peer, tomaat, uiringen
- Kruiden zoals oregano, tijm of basilicum

1. Beleg de helft van het brood met een vulling naar keuze, bv. sneetjes ham en kaas, en leg de andere helft er bovenop.
2. Klop de eieren los met de melk en de kruiden. Haal het brood door het ei-melkmengsel.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand en leg het brood in de oPan. Draai het brood om zodra het loskomt en bak het aan de andere kant.
5. Bak de resterende toasts in de oPan ook aan beide kanten.



Italiaanse wentelteefjes



Voor 4 stuks

8 sneetjes toastbrood
80 g zongedroogde tomaten (op olie)
2 EL zwarte olijven
1 EL kappertjes
Verse oregano en basilicum
250 g buffelmozzarella
4 eieren
180 ml melk
Zout, peper
60 g geraspte Parmezaanse kaas

1. Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en hak ze samen met de zwarte olijven, kappertjes, oregano en basilicum fijn in de Quick Cut. Verdeel het olijvenmengsel over de helft van het brood, laat de randen vrij.
2. Snij de buffelmozzarella in plakjes van ± 1 cm dik. Leg ze op het olijvenmengsel. Leg de andere helft van het brood er bovenop.
3. Klop de eieren los met de melk. Voeg een beetje zout en peper toe. Druk de randen van de sneetjes brood goed op elkaar. Roer tot slot de Parmezaanse kaas door het ei-melkmengsel en haal het brood erdoor.
4. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
5. Zet op lage stand en leg het brood in de oPan. Draai het brood om zodra het loskomt en bak het aan de andere kant.
6. Bak de resterende toasts in de oPan ook aan beide kanten.



Panino en Tosti



Voor 4 stuks

8 sneetjes toastbrood of bv. roggebrood

Voor de vulling:

- Groene of rode pesto
- Gouda of mozzarella, in plakjes
- Ham of salami, in plakjes
- Rucola, reepjes paprika, plakjes tomaat of stukjes avocado

1. Beleg de helft van het brood naar keuze en leg de andere helft er bovenop.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand en leg het brood in de oPan.
4. Draai het brood om zodra het loskomt en goudbruin is, bak het dan aan de andere kant ± 2 min.
5. Bak de resterende toasts in de oPan ook ± 2 min. aan beide kanten.



Gebruik bij voorkeur volkoren toastbrood: het smaakt meer naar noten en zit vol waardevolle voedingsvezels.

Spaans tomatenbrood



Voor 4 stuks

4 sneetjes brood, bv. boerenbrood
2 tomaten
1 teentje knoflook
Zeezout
Olijfolie

Snij het brood in sneetjes van ongeveer 1 cm – hoe dunner, hoe knapperiger!



1. Halveer de tomaten en snij één uiteinde van het teentje knoflook af.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, leg 2 sneden brood in de oPan en bak aan één kant. Draai om en wrijf in met tomaat en knoflook.
4. Breng op smaak met zout en een scheutje olijfolie.
5. Bereid de andere sneetjes brood op dezelfde manier en serveer.

Tip: Serveer het brood met Spaanse ibericoham of met ansjovis en aioli (Spaanse knoflookmayonaise).



SERVEERTIP VOOR KINDEREN

Italiaanse bruschetta



Voor 12 stuks

12 kleine sneetjes brood, bv. ciabatta
 3 tomaten
 2 teentjes knoflook
 Zout, peper
 5 EL olijfolie
 Enkele blaadjes basilicum

1. Was de tomaten, snij ze in stukken en pel de knoflook. Doe tomaten en knoflook in de QuickCut en hak fijn. Voeg wat peper en zout toe en laat \pm 15 min. staan.
2. Doe basilicum en 2 eetlepels olijfolie bij de tomaten.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand, leg 6 sneden brood in de oPan en bak aan één kant. Draai om, verdeel de tomatenmix, besprenkel met olijfolie en serveer.
5. Bereid de andere bruschetta's op dezelfde manier.

Tortilla-hits

Basisrecept voor tarwe tortilla



Voor 8 stuks

225 g bloem
1 TL bakpoeder
150 ml water
1 TL zout

1. Meng alle ingrediënten met elkaar tot een glad deeg en laat het 30 min. rusten bij kamertemperatuur.
2. Verdeel het deeg in 8 porties en rol ze dun uit.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op een middelhoge stand en leg één tortilla in de oPan.
5. Draai na \pm 1 minuut om en bak gaar. Herhaal met het resterende deeg.
6. Beleg naar wens of eet de tortilla gewoon zo.

Tip: Als u van knapperige tortilla's houdt, laat ze dan apart afkoelen. Als u liever zacht heeft, om ze b.v. later te vullen en op te rollen, stapel ze dan op elkaar en dek ze af met een schone theedoek of met vershoudfolie.





Piadina



Voor 9 stuks

500 g bloem	1 EL zout
100 g smout/reuzel	150 ml water (lauw)
1 snufje bakpoeder	150 ml melk (lauw)

1. Meng alle ingrediënten met elkaar tot een glad deeg en laat het een uur rusten in de koelkast.
2. Kneed het deeg opnieuw goed door, verdeel in 9 stukken en rol dun uit. Prik een paar keer met een vork in elk stuk deeg.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op een middelhoge stand en leg één piadina in de oPan.
5. Draai na ± 3 minuten om en bak gaar. Herhaal met het resterende deeg.
6. Halveer de piadina, beleg elke helft naar wens en vouw in vieren.

Voor de vulling

Beleg piadina's of quesadilla's naar wens met:

- plakjes kaas, bv. mozzarella, Parmezaanse kaas, brie, gorgonzola, geitenkaas
- gekookte ham, rauwe ham, salami, bacon
- rucola, sla
- roomkaas, ricotta, crème fraîche
- pesto of olijventapenade
- gegrilde groente of champignons
- peer, vijgen

Opvouwen en genieten maar!



Chapati's



Voor 10-12 stuks

200 g bloem
100 ml water
1 TL zout

1 TL olie, bv. sesamolie
Extra bloem voor het uitrollen

1. Meng alle ingrediënten met elkaar tot een glad deeg en laat het een uur rusten op kamertemperatuur.
2. Kneed het deeg opnieuw goed door, verdeel in 10-12 stukken en rol dun uit.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op een middelhoge stand en leg een chapati in de oPan.
5. Draai na \pm 2 minuten om en bak gaar. Herhaal met het resterende deeg.

Tip: Deze Indonesische tortilla smaakt erg goed bij curry of om te dippen in chutney.

Quesadilla's

Lekkere tortilla-variant met het basisrecept van pagina 24



Voor 4 stuks

1. Bereid de tortilla's zoals in het basisrecept wordt beschreven.
2. Beleg de tortilla's naar smaak en leg er een tweede tortilla bovenop. (zie de tips voor de vulling op pagina 25).
3. Bak de quesadilla's \pm 2 minuten aan beide kanten.

Platbrood van kikkererwtenmeel



Voor 8 stuks

150 g kikkererwtenmeel
50 g bloem
6 EL olijfolie

2 TL zout
500 ml koud water
1 TL vet, olie of boter

1. Klop de ingrediënten (behalve 1 TL vet voor het bakken) door elkaar met een garde/klopper tot een glad, vloeibaar beslag. Dek af en laat 30 min. rusten.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, doe het vet in de oPan en verdeel gelijkmatig.
4. Giet wat beslag in de oPan en bak tot het beslag stolt.
5. Draai de panella om en bak het gaar. Bak het resterende beslag op dezelfde manier.
6. Vouw de panella dicht, bestrooi met zeezout en peper en eet het meteen op.

'Panella'

**SERVEERTIP
VOOR KINDEREN**





HEERLIJK!

Serveer met wat rucola, gedroogde tomaten en schilfers Parmezaanse kaas!



Tip: Panella is een streekgerecht uit Sicilië. Het hoofdingrediënt is kikkererwtenmeel, met een hoog gehalte aan eiwit en voedingsvezels. Dit meel is in alle keukens over de hele wereld te vinden, wij denken dat het hoog tijd is om u dit heerlijke meel ook te laten ontdekken.

Specialiteiten

Garnalentortilla

(Tortillita de camarones)



Voor 12 stuks

- 250 g garnalen
- 350 g kikkererwtenmeel
- Verse peterselie
- 1 ui
- 1 TL theelepel zout
- 1 TL vet, olie of boter



1. Breng de garnalen in wat water aan de kook en haal ze er meteen uit, bewaar de bouillon.
2. Pel de ui en hak samen met de peterselie fijn in de QuickCut. Doe het meel en wat zout in een ruime kom. Voeg ± 500 ml van de garnalenbouillon toe en roer tot een dun deeg. Laat 1 uur rusten.
3. Doe de garnalen bij het deeg en roer om.
4. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
5. Zet op lage stand, doe het vet erin en verdeel gelijkmatig.
6. Schep 3 porties deeg in de oPan en bak tot het beslag stolt. Draai ze om en bak ze ook aan de andere kant.
7. Bak het resterende deeg op dezelfde wijze. Serveer direct.

Aardappelhapjes



Voor 12 stuks

500 g vastkokende aardappelen

½ TL zout

2 EL bakboter

1. Schil de aardappels, rasp ze grof en kruid met zout.
2. Druk met een schone theedoek of een dubbelgevouwen keukenpapier het vocht er goed uit zodat de geraspte aardappelen droog zijn.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand, doe het vet erin en verdeel gelijkmatig.
5. Schep 4 kleine porties geraspte aardappel in de oPan en druk licht aan met een spatel.
6. Bak ± 5 minuten, draai om en bak ook aan de andere kant goudbruin. Draai naar wens nogmaals om.

Tip: Verdeel wat kaas over de aardappelhapjes nadat u ze heeft omgedraaid.





Groentekoekjes



Voor 12 stuks

300 g groente
(doperwten, wortel,
mais)
1 ei
40 g geraspte
Parmezaanse kaas
4 EL paneermeel
Verse kruiden
(peterselie, basilicum)
Zout, peper
1 TL vet, olie of boter

1. Was de groenten en hak ze in de QuickCut.
2. Voeg ei, kaas, kruiden, peper en zout toe en mix fijn in de QuickCut.
3. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
4. Zet op lage stand, doe het vet erin en verdeel gelijkmatig.
5. Schep kleine porties van het mengsel in de oPan, druk licht aan met een spatel en bak ze tot ze stevig zijn.
6. Draai de koekjes om en bak ze gaar. Herhaal met het resterende mengsel.

Tip: Serveer met een knoflookdip:

- Hak 2 teentjes knoflook en 1 sjalot fijn in de Quick Cut.
- Schep er 200 g roomkaas en 100 g kwark door, breng op smaak met peper en zout.



Gegrilde ananasspiesjes



Voor 6 stuks

½ ananas
30 g poedersuiker
30 g geraspte kokos
6 houten spiesjes

1. Snij de ananas in 6 lange plakken, bestrooi met poedersuiker en steek ze op de spiesjes.
2. Warm de oPan op de hoogste stand op tot de ideale baktemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, leg de ananasspiesjes in de oPan en bak beide kanten naar wens gaar.
4. Bestrooi met geraspte kokos en serveer.

← Serveer de ananas
met een bolletje
roomijs.

Hoe werkt de oPan gebruiksaanwijzing

**Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig vóór dat u de oPan gebruikt.
Bewaar de gebruiksaanwijzing en geef ze door aan de volgende eigenaar.**

Perfect voor ieder type fornuis.

Elektrisch, gas of inductie? Welk fornuis u ook heeft de oPan is geschikt voor alle energiebronnen.



Gebruik voor het opwarmen altijd de **hoogste stand**, ongeacht of het een elektrische, gas-of inductiekookplaat is. Gebruik echter nooit de booster-of powerstand bij een inductiekookplaat en geen automatische programma bij een elektrische kookplaat.



Als de opwarmfase eindigt, (water druppel test of met het deksel), kunt u de energietoevoer op de **lage stand** schakelen.

Tip: Lees de AMC kookboek voor meer informatie over het gebruik van de verschillende types fornuizen! Lees pagina 6 en 7 voor meer informatie over het gebruiken en het koken met de oPan!

De juiste instelling voor uw kookplaat

De kookplaat en de bodem van de oPan moeten qua grootte zo goed mogelijk bij elkaar passen. Indien de oPan kleiner is dan u kookplaat verbruikt deze onnodig energie. Hetzelfde geldt voor gasfornuizen, zorg ervoor dat de vlammen niet over de bodemrand uit komen.



De kookplaat en de bodem van de oPan moeten qua grootte zo goed mogelijk bij elkaar passen. Zorg er steeds voor dat de vlammen niet over de bodemrand van de oPan uit komen.

Afneembare handgreep

Gebruik van de handgreep

De **eerste afneembare handgreep** weet niet dat hij afneembaar is... Gewoon omdat het niet zo voelt. Plaatsen en ontgrendelen van de handgreep is simpel en gemakkelijk!

Ontgrendelen:

Gebruik je vingertoppen, trek aan de hendel aan de onderkant van de handgreep om te ontgrendelen ❶, verwijder dan de handgreep van het haakje ❷.



Plaatsen:

Plaats de handgreep over het haakje ❸ druk op de hendel en vergrendel de handgreep ❹.



Onderhoud en reiniging

Alles dat waardevol is en mooi moet blijven, en heeft onderhoud nodig.

Daar is uw nieuwe oPan!

Iedere nieuwe oPan moet voor het eerste gebruik gereinigd worden, d.w.z dat kleine restjes polijfstof en lichte verontreinigingen verwijderd moeten worden.

Tips voor een blijvende mooie oPan

- Laat etensresten nooit aandrogen!
Na gebruik onmiddellijk de oPan vullen met water en de etensresten losmaken met de Magic Sponge.
- Clean 1 verwijdert ook de meeste hardnekkige verontreinigingen snel en gemakkelijk.
- Gebruik nooit schuurmiddel of een krasende borstel!
Reinig alle glanzende oppervlakken met de Magic Sponge (spons). Gebruik hiervoor alleen de zachte kant van de spons.
- Gebruik nooit scherpe of puntige voorwerpen zoals messen of spatels van roestvrijstaal om te reinigen. Ingebrande etensresten nooit urenlang in zuur schoonmaakmiddel (zoals azijn of Magic Foam) laten weken.
- Droog de oPan en de afneembare steel na het reinigen goed af.

In de afwasmachine!

- De oPan is geschikt voor de afwasmachine. Desondanks is reiniging met de hand en AMC Clean1 in principe voorzichtiger en meer verzorgend.
- Gebruik alleen normaal huishoudafwasmiddel dat geschikt is voor roestvrij staal en met de juiste aanbevolen dosering.
- Sterk verontreinigde roestvrijstalen onderdelen hebben profijt van een voorafgaande reiniging.
- Verwijder de handgreep van de oPan. Plaats de oPan en de handgreep in de afwasmachine zodat het water erover kan glijden: Plaats de oPan in de afwasmachine net zoals een bord en de handgreep in het bestekmandje met de opening onderaan. (zo blijft er geen water in de handgreep staan)



Tip: Lees daarnaast zorgvuldig de onderhouds- en reinigingsaanwijzingen van de AMC Clean 1 en de instructies pagina 52-55 van de AMC Kookboek.

Voorschrift gebruik en veiligheid

De oPan dient voor het braden van voedsel volgens de AMC kookmethode (zie pagina 6). De gebruiksaanwijzing – in het bijzonder de aanwijzingen in dit hoofdstuk – in acht nemen en opvolgen.



Beschadigingen vermijden, onjuist gebruik vermijden

- De oPan moet altijd onder toezicht worden gebruikt.
- Steeds de stappen van de kookmethodes in acht nemen (zie pagina 6).
- Lees de tip in het hoofdstuk “Onderhoud en reiniging”.



Mogelijk gevaar door warmte

- Geen hete delen uit edelstaal aanraken.
- Bij het koken op de gaskookplaat, zet de oPan altijd zo op de brander dat de afneembaresteel niet door de vlammen wordt verhit.

Toezicht

- De oPan moet altijd onder toezicht worden gebruikt.
- Garen zonder toezicht en controle kan tot overhitting leiden. De gerechten kunnen oneetbaar worden en de oPan kan beschadigd worden of stuk gaan. Er is gevaar voor ongevallen of brand.
- De oPan is niet geschikt om door kinderen te worden gebruikt.



Afvalverwijdering

De oPan hoort niet thuis bij het huishoudelijk afval. De materialen kunnen worden hergebruikt. Indien nodig op een milieuvriendelijke manier en volgens de plaatselijke voorschriften verwijderen.



Belangrijke veiligheidsinstructies. Het niet naleven ervan kan tot verwondingen of schade leiden.



Nuttige tips voor de gebruiker.



Aanwijzingen voor milieubescherming, ecologie en economie.

Geldigheid: Deze gebruiksaanwijzing is uitsluitend voor de oPan. Details van het product bevinden zich op de stempel onderaan de oPan.



Besser essen.
Besser leben.

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

Alfa Metalcraft Corporation S.A.
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

Das Premium
Kochsystem

www.amc.info