



Smakelijk!

AMC recepten: makkelijk, snel en gezond



Beter eten.
Beter leven.

Het Premium Kookstelsel.
www.amc.info





Inhoudstafel

04	Intro
06	Recepten met pannen
08	Lentegroenten
10	Kipfilet
12	Zalmfilet
14	Gekookte eieren
16	Wit brood
18	Dwergbroodjes
20	Worst met appelmoes en aardappelen
22	Pizza salami
24	Tomatensoep met balletjes
26	Pruimencrumble
28	Yoghurttaart
30	Chocolade-cheesecake
32	Granola met chiazaad
34	Warm gerookte zalm
36	Kalfslende sous vide
38	Braad- grill- en brunchpannen
40	Kip- & visnuggets
42	Gepaneerde schnitzel
44	Gebakken aardappelen
46	Ui-cheesecake
48	Sandwich-Toast
50	Steak
52	Italiaanse bruschetta
54	Gevulde omelet en spiegeleieren
56	Crêpes
58	Recepten met snelgaardeksel
60	Aardappelgratin
62	Pasta (basisrecept)
64	Rijst (basisrecept)
66	Aardappelen (basisrecept)
68	Pasta bolognese
70	Saffraanrisotto met garnalen
72	Spaanse kikkererwtenstoofPan
74	Rundergoulash
76	Veganistische quinoasalade
78	Linzensoep
80	Recepten met stoomdeksel
82	Asperges op Milanese wijze
84	Fruitige zalm spiesjes
86	Romige kip-curry
88	Tofu-curry
90	Visrolletjes met rucolapesto
92	Gestoomde chocoladetaart

Beste AMC-kookvrienden,

Ontdek het plezier in gezond en lekker koken met AMC. In dit receptenboek hebben wij voor u recepten geselecteerd die natuurlijk speciaal zijn ontworpen voor het koken met AMC-producten en AMC-kookmethoden. Zo kunt u met uw nieuwe AMC-producten gemakkelijk uw favoriete gerechten en alledaagse recepten samenstellen.

Niets staat echter uw eigen creativiteit in de weg u kunt de AMC-recepten naar eigen inzicht veranderen - of zelfs met compleet nieuwe creaties komen. Als u eenmaal vertrouwd bent met het productassortiment en de bereidingswijze, zal het voor u gemakkelijk zijn. En vergeet niet dat uw AMC-adviseur altijd klaar staat om uw vragen te beantwoorden.

Laat u nu inspireren door onze recepten. Nog meer inspirerende recepten vindt u op www.amc.info/receptenwereld. Wij wensen u veel plezier bij het rondkijken 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 veel plezier en smakelijk eten!



Ontdek onze recepten-community in de talen Duits, Italiaans, Spaans en Engels met honderden AMC-premiumrecepten voor elke smaak. Het is een plek waar je ook je eigen recepten kunt delen met andere leden - om nog maar te zwijgen van je passie en vaardigheden. 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

www.cucinareconamc.info

www.recetasamc.info

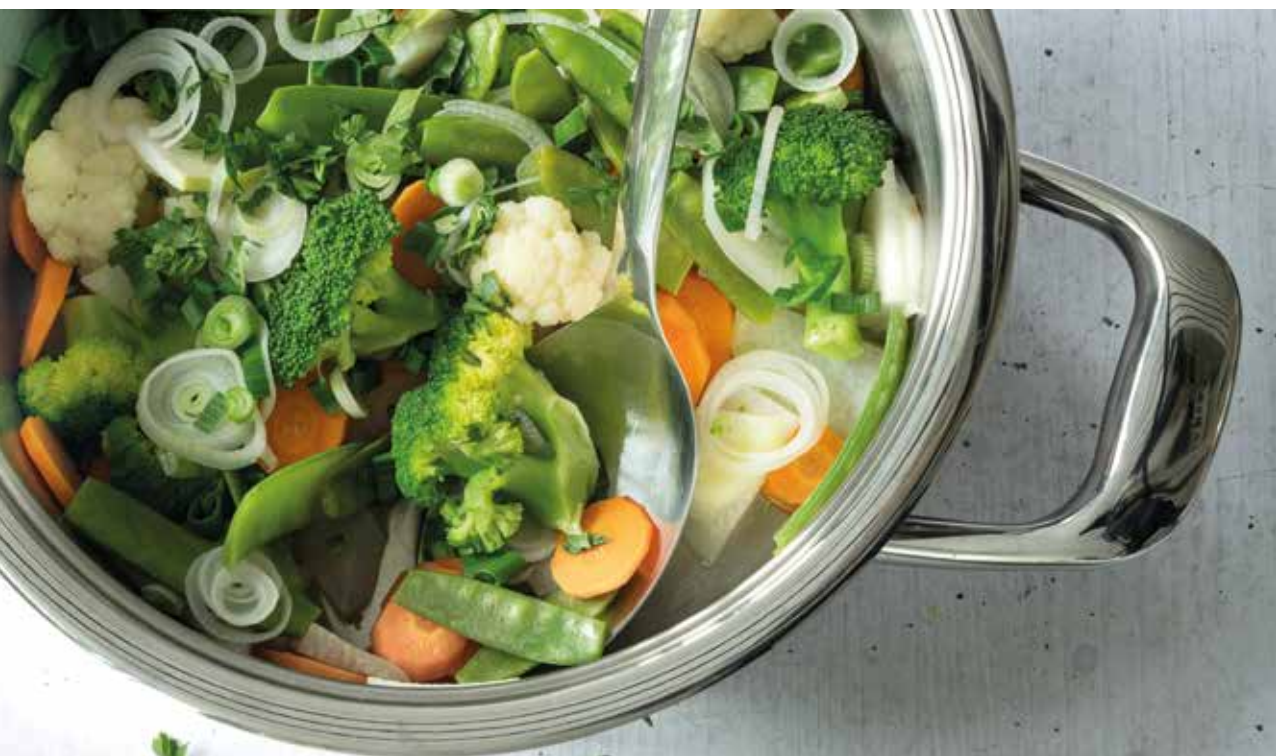
www.cookingwithamc.info







Recepten met pannen



LENTEGROENTEN

Koken zonder toevoeging van water

Bereidings- en kooktijd 35 minuten

Voor 4 Personen

(ca. 55 Cal. per persoon)

1 kg Verse seizoensgroenten (bijv. wortelen, broccoli, asperges, koolrabi, verse of diepvriespeultjes)

2 Lente-uitjes

½ bundel Peterselie

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

AMC producten

Pan 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 slagroom.



KIPFILET

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidings- en kooktijd 25 minuten

Voor 4 Personen

(ca. 155 Cal. per persoon)

4 Kipfilets

Pikante paprikapoeder

Curry

Zout, peper

AMC producten

Pan 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Neem de kippenborst ± 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Dep het vlees droog met keukenpapier. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Zet dan op lage stand en leg de kipfilets erin. Zet het deksel erop en braadt tot het omdraaipunt bereikt is.
3. Draai om en kruid het vlees, zet het deksel er weer op en zet de kookplaat uit.
4. Afhankelijk van de dikte ± 10 minuten laten doorgaren.

Tip

Het braden met de deksel is perfect geschikt voor zacht vlees zoals kipfilet, want het blijft heerlijk sappig en droogt niet uit. Nog een voordeel: de braadlucht blijft in de pan!







ZALMFILET

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidings- en kooktijd 15 minuten

Voor 4 Personen

(ca. 270 Cal. per persoon)

4 Zalmfilets zonder vel (à ca. 150 g)

Zout, peper

AMC producten

Pan 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Spoel de zalmfilet af onder stromend water en dep droog met keukenpapier.
2. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en leg de zalmfilets erin. Zet het deksel erop en bak tot het omdraaipunt bereikt is.
3. Draai de zalmfilets om, breng op smaak met peper en zout en zet het deksel er weer op. Zet de kookplaat uit en laat ± 3 minuten doorgaren.

GEKOOKTE EIERNEN

Koken zonder toevoeging van water

Bereidings- en kooktijd 15 Minuten

Voor 4 Personen

(ca. 80 Cal. per persoon)

4 Eieren

AMC producten

Pan 16 cm 1.3 l

Audiotherm



1. Doe 3 eetlepels water en de eieren in de pan.
2. Verwarm de pan op hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Zet vervolgens op lage stand en laat \pm 6 minuten (zachtgekookte eieren) of \pm 10 minuten (hardgekookte eieren) in de groentezone koken.

Tip

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



GUTN

GUTN



Voor 1 stuk

(ca. 120 Cal. per snee)

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

Pan 20 cm 4.5 l

Audiotherm

WIT BROOD

Bakken

Bereidings- en kooktijd 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.
3. Laat het ca. 20 minuten afgedekt op een warme zet staan tot het duidelijk in volume is toegenomen.
4. Voeg olijfolie en zout toe en kneed 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 de bovenkant licht in. Knip met behulp van het deksel 20 cm een cirkel uit van bakpapier voor de pan.
6. Zet de pan op de Navigenio, schakel op „A“ en verwarm tot het braadvenster wordt bereikt.
7. Schakel de Navigenio uit, zet de pan in het omgekeerde deksel, leg het bakpapier erin, doe het deeg erin en bestrijk dit met koud water.
8. Leg de Navigenio er omgekeerd op en schakel de laagste stand in en bak ca. 22 minuten.
9. Schakel dan de Navigenio in op de hoogste stand en bak nog \pm 2 minuten.
10. Neem het brood uit de pan en laat het op een keukenrooster helemaal afkoelen.

Tip

Varieer naar keuze met gebakken uien, gehakte rozemarijn of met klein gesneden gedroogde tomaten.

DWERGBROODJES

Bakken

Bereidings- en kooktijd 25 minuten

Voor 6 stuks

(ca. 140 Kcal. per stuk)

150 g Bloem

¼ theelepel Zout, peper

½ pakje Droge gist

20 g Poedersuiker

120 ml Melk

20 g Boter, gesmolten

AMC producten

Pan 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Meng alle ingrediënten samen tot een glad deeg. Zet het deeg ± 30 minuten op een warme zet.
2. Strooi wat bloem op een werkvlak en rol het deeg ± 1,5 cm dik uit, steek er met behulp van een beker of glas cirkels van ± 5 cm uit.
3. Knip met behulp van een deksel 24 cm een cirkel uit bakpapier.
4. Zet de pan op de Navigenio en verwarm op stand 6 tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan de pan in het omgekeerde deksel, leg het bakpapier er in en leg de deegcirkels erop, laat wat zet ertussen. Bestrijk de bovenkant van de broodjes met wat koud water.
5. Leg de Navigenio omgekeerd op de pan en bak met de restwarmte ± 5 minuten. Schakel daarna de Navigenio in op lage stand en bak ± 3 minuten tot de broodjes klaar zijn.
6. Haal de broodjes uit de pan en laat ze afkoelen op een bakrooster.

Tip

De broodjes worden het best geserveerd met een heerlijke huisgemaakte jam.





WORST MET APPELMOES EN AARDAPPELEN

Braden zonder toevoeging van vet | Koken zonder toevoeging van water
Bereidings- en kooktijd 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

Pan 20 cm 3.0 l



1. Schil de aardappels en snijd ze in grove stukken, doe ze druipnat in de pan 20 cm 2,3 l. Verwarm de pan op hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Zet dan op lage stand en laat ± 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 pan 20 cm 3,0 l. Verwarm de pan op de hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Zet dan op 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 pan 24 cm 2,5 l op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en leg de braadworsten erin. Zet het deksel erop en braadt tot het omdraaipunt bereikt is. Draai de worsten om, zet de kookplaat uit en laat de worsten in de gesloten pan verder garen.
5. Schik alles op het bord en serveer het.



PIZZA SALAMI

Bakken

Bereidings- en kooktijd 22 minuten

Voor 4 Stuks

(ca. 660 Kcal. 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

Pan 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Snij de salami in reepjes. Verdeel het pizzadeeg in drie porties en rol deze uit tot ronde schijven met een diameter van \pm 22 cm.
2. Zet de pan op de Navigenio en verwarm op stand 6 tot het braadvenster wordt bereikt.
3. Leg het eerste deeg in de pan, bestrijk met $\frac{1}{4}$ van de tomatensaus en verdeel $\frac{1}{4}$ van de andere ingrediënten erover. Strooi als laatste de kaas eroverheen.
4. Zet de pan in het omgekeerde deksel, leg de Navigenio er omgekeerd op. Schakel op hoge stand en bak \pm 2 minuten.
5. Neem de pizza eruit, zet de pan op stand 6 weer op de Navigenio. Leg het volgende deeg erin en beleg en bak zoals beschreven is bij punt 3 en 4. Zet de pan voor het beleggen altijd op 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 makkelijk uit de pan worden gehaald en de pan blijft schoon, als er bakpapier wordt gebruikt. Knip daarvoor met behulp van een 24 cm deksel een cirkel uit bakpapier, leg deze na het voorverwarmen in de pan en leg het deeg hierop.





TOMATENSOEP MET BALLETTJES

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidings- en kooktijd 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 Tomatenspuree

800 g Tomaten in blokjes
(conserven)

500 ml Groentebouillon

100 ml Room

Suiker

½ bundel Basilicum (of
dille)

AMC producten

Pan 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 pan. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand, voeg de tomatenspuree, gesneden tomaten en de bouillon toe en roer het goed door.
3. Verwarm de pan op hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt. Zet dan op lage stand en gaar ± 10 minuten 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, zet dan op lage stand, voeg de room toe en gaar ± 2 minuten in de groentezone. Zet de kookplaat uit en laat de gehaktballetjes afhankelijk van hun formaat met deksel op de pan doorgaren tot ze helemaal gaar zijn.
5. Bestrooi de soep met gehakte basilicum (of dille) en serveer.

Tip

Serveer met vers, knapperig brood.

PRUIMENCRUMBLE

Bakken

Bereidings- en kooktijd 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

Pan 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 \pm 30 minuten rusten op een koele plek.
2. Maak de pruimen schoon, verwijder de pit en snij ze in vieren. Meng ze in een pan met de rest van de suiker en de vanillesuiker en laat \pm 15 minuten rusten. Strooi er maizena over en roer het erdoorheen.
3. Zet de pan op de Navigenio en verwarm op stand 6 tot het braadvenster wordt bereikt.
4. Roer door en verdeel de kruimels eroverheen. Zet de pan in het omgekeerde deksel, leg de Navigenio er omgekeerd op en schakel op lage stand, bak in \pm 15 minuten goudbruin.
5. Laat de crumble wat afkoelen en bestuif 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 zo nodig wat meer suiker toe. Een bolletje vanille-ijs of wat vanillesaus smaakt er heerlijk bij.





YOGHURTTAART

Bakken

Bereidings- en kooktijd 65 minuten

Voor 8 personen

(ca. 340 Kcal. per persoon)

3 Eieren

130 g Suiker

110 g Zonnebloemolie

110 g Gewone yoghurt

1 snuifje Zout

260 g Meel

3 theelepels Bakpoeder

AMC producten

Pan 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Knip met behulp van een 24-cm deksel een cirkel uit bakpapier en leg die in de pan.
2. Klop de eieren en suiker tot schuim, spatel hier de olie met yoghurt en zout doorheen. Meng de bloem en de bakpoeder en roer dit eveneens kort erdoor.
3. Doe het deeg in de pan en strijk het glad.
4. Zet de pan op de kookplaat en zet op lage stand. Leg de Navigenio er omgekeerd op en schakel op laagste stand, bak \pm 30 minuten.
5. Neem de Navigenio er (na afloop van de baktijd) af en haal de pan van de kookplaat. Laat \pm 10 minuten afkoelen.
6. Stort de taart uit de pan, verwijder het bakpapier en laat afkoelen.

Tip

Door 5 eetlepels citroensap toe te voegen aan het deeg smaakt de yoghurttaart nog frisser.

Garneer de koek naar keuze met verse bessen en slagroom, een kwarkcrème of met citroenglazuur.

CHOCOLADE-CHEESECAKE

Bakken

voorbereiding en gaartijd 40 min.

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
Mobiele kookplaat
Navigenio
Geluidscontrole
Audiotherm Smart
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 ± 10 minuten.
6. Laat de cake na afloop van de baktijd ± 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

Bereidings- en kooktijd 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

AMC producten

Pan 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

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 uit bakpapier.
4. Zet de pan op de Navigenio en verwarm op stand 6 tot het braadvenster wordt bereikt. Leg het bakpapier erin, verdeel het granolamengsel erover en zet de pan in het omgekeerde deksel.
5. Zet de Navigenio er omgekeerd op en schakel op laagste stand, bak ± 30 seconden. Roer het mengsel door en herhaal dit net zolang tot het mooi bruin geworden is.
6. Neem de granolamix eruit en laat het afkoelen.

Tip

Om het nog lekkerder en gezonder te maken kunt u er ook 1 el gojibessen doorheen mengen. Serveer met vers fruit en yoghurt of kwark.

WARM GEROOKTE ZALM

60 °C roken

Bereidings- en kooktijd 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

Pan 24 cm, 2,5 l

Combi sieve insert

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 ± 2 uur in de koelkast marineren.
2. Knip met behulp van het deksel 24 cm een cirkel uit bakpapier en leg dit in de combi-inzet. Spoel de zalmfilet af met koud water, dep droog en leg in de combi-inzet.
3. Bedek de pan goed met aluminiumfolie, doe de houtsnippers erin en zet het deksel erop. Zet de pan op de Navigenio en verwarm op stand 6 tot het braadvenster wordt bereikt.
4. Zet de combi-inzet met de zalm op de pan en leg het deksel er weer op.
5. Schakel de Navigenio op «A» en gaar ± 10 minuten in het 60° C-programma.
6. Serveer de gerookte en gegaarde zalm direct warm of naar wens 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.







KALFSLLENDE SOUS VIDE

60 °C sous-vide | Braden zonder toevoeging van vet
Bereidings- en kooktijd 150 minuten

Voor 4 Personen

(ca. 310 Cal. per persoon)

750 g Kalfslende zonder
botten

Olijfolie

4 takjes Dragon

Zout, peper

AMC producten

Pan 24 cm 3.5 l

Pan 24 cm 5.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Doe de kalfslende met wat olijfolie en dragon in een hittebestendige zak en trek deze vacuüm. Laat bij voorkeur een nacht marineren in de koelkast.
2. Doe ±3 liter water in een hoge pan, leg het vacuümverpakte vlees erin en zet het deksel erop.
3. Schakel de Navigenio op «A» en gaar ± 90 minuten in het 60° C-programma.
4. Haal de pan 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 lage pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Schakel dan op lage stand en braad het vlees rondom goed aan.
6. Snij het vlees voor het opdienen in plakken en breng het op smaak met wat zout, peper en olijfolie.





Braad- grill-
en brunchpannen



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 Pickles

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- & VISNUGGETS

Frituren

Bereidings- en kooktijd 22 minuten

Rode saus:

1. Pel de knoflook en het sjalotje en snij ze klein. Vermeng met de abrikozenjam en tomatenpuree. Breng op smaak met cayennepeper, sojasaus en zout.

Witte saus:

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

Nuggets:

3. Snijd de kipfilet 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 op 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 zet het deksel erop. Verwarm op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Schakel dan op lage stand en doe de gepaneerde stukjes vlees in de olie.
7. Zet het deksel erop en frituur tot het omdraaipunt bereikt is.
8. Draai de nuggets om, haal 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 saus.

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.

GEPANEERDE SCHNITZEL

Braden

Bereidings- en kooktijd 20 minuten

Voor 2 personen

(ca. 470 Kcal. per persoon)

2 Schnitzels (naar keuze
varkens- of kalfsvlees of kip)

Zout, peper

Pikante paprikapoeder

2 eetlepels Meel

5 eetlepels Paneermeel

1 Ei

40 g Boter

AMC producten

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Dep de schnitzel droog met keukenpapier, sla zo nodig tussen huishoudfolie nog wat platter en breng op smaak met de kruiden.
2. Doe op 2 borden wat bloem en paneermeel. Klop in een diep bord het ei met een vork los. Haal de schnitzel eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door het paneermeel. Schud het teveel aan paneermeel eraf.
3. Doe boter in de pan en verwarm dit op de hoogste stand.
4. Leg de schnitzel in de pan zodra de boter begint te schuimen, doe het deksel erop en laat op de hoogste stand bakken, tot het braadvenster is bereikt.
5. Zet op middelste stand en bak verder tot het omdraaipunt is bereikt. Draai de schnitzel om, droog de binnenzijde van het deksel af met keukenpapier en zet het weer op de pan.
6. Schroef de Visiotherm eraf en bak de schnitzels \pm 3 minuten tot ze goudbruin zijn.
7. Haal de schnitzel eruit en serveer ze meteen.

Tip

Braad dikkere of gevulde schnitzels zoals cordon bleu zolang tot de gewenste gaarheid is bereikt.





GEBAKKEN AARDAPPELEN

Braden

Bereidings- en kooktijd 35 minuten

Voor 2 Personen

(ca. 320 Cal. per persoon)

800 g Vastkokende
aardappelen

1 Ui

30 g Bakboter

Zout of kruiden voor gebakken
aardappels

AMC producten

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Schil de aardappelen en snij ze in grove stukjes van ± 2 cm. Schil en snipper de ui.
2. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en doe de bakboter erin.
3. Verdeel de aardappelstukjes in de pan en bak ze tot het omdraaipunt bereikt is.
4. Draai de aardappelen om, voeg er de uienstukjes bij en kruid naar wens. Zet het deksel er weer op. Schroef de Visiotherm los, zodat overtollig vocht weg kan.
5. Bak de aardappelen ± 20 minuten en draai ze geregeld om. Haal op het laatst het deksel van de pan en bak de aardappelen nog ± 2 minuten knapperig.

Variatie Tirolse boeren-gröstl:

Voeg met de stukjes ui ook een klein gesneden worstje of restjes gebraden vlees toe en bereid het op dezelfde manier.

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

UI-CHEESECAKE

Bakken

Bereidings- en kooktijd 25 Minuten

Voor 4 stuks

(ca. 434 Cal. per stuk)

1 Ui

150 g Geraspt kaasmengsel

75 g Blokjes gekookte ham
of spek

1 Ei

3 eetlepels Room

Peper

Cayennepeper

Muskaat

1 Bladerdeeg
(rond, ø ca. 24 cm)

AMC producten

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Pel de uien en snij ze fijn, vermeng ze met kaas, ham- of kaasstukjes, ei en room. Breng pittig op smaak.
2. Knip een cirkel uit bakpapier, die ietwat groter is dan de bladerdeegbodem.
3. Leg de deegbodem met daaronder het bakpapier in de pan, maak er met een vork overal gaatjes in. Zet de pan op de kookplaat en zet op hoogste stand. Leg de Navigenio er omgekeerd op en schakel op hoogste stand, ± 3 minuten voorbakken (bij inductie slechts ± 2 minuten).
4. Zet de kookplaat uit (bij inductie op lagere stand zetten), verdeel de vulling over de bladerdeegbodem.
5. Leg de Navigenio er weer omgekeerd op en schakel op hoogste stand, bak ± 3 minuten.
6. Schakel daarna de Navigenio op lage stand en bak in ± 5 minuten af.

Tip

In zet van ham of spek kunt u voor de vulling ook heel goed ± 100 g dungseden prei gebruiken.







SANDWICH-TOAST

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidings- en kooktijd 20 Minuten

Voor 4 personen

(ca. 275 Kcal. per persoon)

8 plakken Toastbrood

2 eetlepels Gekruide
roomkaas

4 plakken Gekookte ham

4 plakken Kaas

1 Tomaat

AMC producten

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Bestrijk viersneetjes toastbrood met roomkaas en doe op elk toastbrood een plak ham en kaas.
2. Snij de tomaten in dunne plakjes, verdeel ze erover, leg de andere vier sneetjes toastbrood erop, druk ze een beetje aan.
3. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster is bereikt, zet de kookplaat uit, leg de sandwiches in de pan en zet het deksel erop.
4. Draai de sandwiches na \pm 1 minuut om en zet het deksel er weer op.
5. Bak nog \pm 5 minuten tot de sandwich-toasts heet, knapperig en goudbruin zijn.

STEAK

Braden zonder toevoeging van vet

Bereidings- en kooktijd 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 \pm 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 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. Draai de steaks om, breng ze op smaak, verdeel de takjes tijm en rozemarijn en de knoflook over het vlees. Zet na \pm 1 minuut het deksel erop en haal de pan van de kookplaat. Laat rusten tot de gewenste gaarheid is bereikt.

Tips

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

\pm 2 minuten voor rood (rare)

\pm 4 minuten voor rosé (medium)

\pm 6 minuten voor doorbakken (well done)

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





ITALIAANSE BRUSCHETTA

Open koken

Bereidings- en kooktijd 25 Minuten

Voor 12 stuks

(ca. 100 Kcal. 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. Maak de tomaten schoon, snij ze in kleine stukjes. Pel de knoflook en hak samen met de basilicum fijn. Meng alles door elkaar, breng op smaak met zout en peper, roer er olijfolie doorheen en laat het \pm 15 minuten rusten.
2. Verwarm de pan op hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur is bereikt.
3. Zet op 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 sneetjes brood, besprenkel ze met olijfolie en serveer.
5. Bak ook de rest van de bruschette en beleg ze.

Tip

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







GEVULDE OMELET EN SPIEGELEIEREN

Open koken

Bereidings- en kooktijd 15 minuten

Voor 2 stuk

(ca. 270 Kcal. per stuk)

Gevuld 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

Spekplakjes 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 hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur is bereikt, schakel dan op 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 over, klap de zijkanten naar binnen en serveer.
5. Breek voor de spiegeleieren de eieren boven de verhitte pan en bak ze, eventueel samen met wat plakjes spek. Breng op smaak met peper en zout.

AMC producten

oPan 24 cm

CRÊPES

Open koken

Bereidings- en kooktijd 20 minuten

Voor 6 stuks

(ca. 100 Kcal. per stuk)

50 g Boter, vloeibaar

100 g Bloem

1 snuifje Zout

200 ml Melk

2 Eieren

AMC producten

oPan 24 cm

1. Roer alle ingrediënten goed door elkaar tot er een dun deeg ontstaat, laat dit ± 30 minuten rusten.
2. Verwarm de pan op de hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur is bereikt.
3. Zet op lage stand, doe het deeg voor een pannenkoek in de pan en verdeel het gelijkmatig.
4. Draai om zodra het deeg stevig wordt 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
- cacao poeder, 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 snelgaardeksel



AARDAPPELGRATIN

Gratineren | Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 40 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

Pan 24 cm 5.0 l

Secuquick softline 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Pel en snipper de knoflook, schil de aardappels en snij in dunne schijfjes.
2. Doe de room, bouillon en knoflook in een pan en breng het goed op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
3. Leg de aardappelen dakpansgewijs in de pan, roer niet meer. Sluit af met de Secuquick softline.
4. Zet de pan op de Navigenio en verwarm op stand 6 tot het soft-venster wordt bereikt, schakel dan naar stand 2 en kook vervolgens \pm 6 minuten in de soft-zone.
5. Maak de pan aan het eind van de kooktijd drukloos en neem de Secuquick eraf.
6. Verdeel de kaas over de aardappels. Zet de pan in het omgedraaide deksel, leg de Navigenio er omgekeerd op. Zet op hoge stand en gratineer \pm 10 minuten.



Tip

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





PASTA (BASISRECEPT)

Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 15 Minuten

Voor 2 Personen

(ca. 440 Cal. per persoon)

250 g Pasta, bijv. fusilli (spiraalpasta)

500 ml Groentebouillon

AMC producten

Pan 20 cm 4.5 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Meng de pasta en de groentebouillon in de pan. Sluit af met de Secuquick softline. Verwarm de pan op hoogste stand tot het soft-venster wordt bereikt. Zet dan op lage stand en kook \pm 5 minuten 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

Pasta kan op een heel energiezuinige manier worden gekookt: in slechts \pm 1 minuut in de soft-zone.

Zet daarna de pan in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.





RIJST (BASISRECEPT)

Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 15 Minuten

Voor 4 Personen

(ca. 222 Cal. per persoon)

250 g Rijst, bijv. langkorrelige rijst

500 ml Groentebouillon

AMC producten

Pan 20 cm 3.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Meng de rijst met de groentebouillon in de pan. Sluit af met de Secuquick softline. Verwarm de pan op hoogste stand tot het soft-venster wordt bereikt. Zet dan op lage stand en kook met de tijdstelling „P“ in de soft-zone.
2. Zet de pan (na afloop van de kooktijd) in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
3. Neem de Secuquick eraf en roer de rijst een beetje los.

Tip

Dit recept kan ook zonder Secuquick worden bereid: verwarm de pan met de rijst en de groentebouillon op hoogste stand tot het groentevenster wordt bereikt, zet de kookplaat uit en roer eenmaal door. Zet het deksel er weer op en laat gaar worden volgens de aanwijzingen op de verpakking.





AARDAPPELEN (BASISRECEPT)

Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 20 minuten

Voor 4 Personen

(ca. 140 Cal. per persoon)

800 g Vastkokende
aardappelen

AMC producten

Pan 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 pan en leg de aardappelen in het Softiera-vergiet. Sluit af met de Secuquick softline.
3. Verwarm de pan op hoogste stand tot het soft-venster wordt bereikt. Zet dan op lage stand en kook \pm 6 minuten in de soft-zone.
4. Zet 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 ze op.

Tip

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

PASTA BOLOGNESE

Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 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 m Groentebouillon

Zout, peper

Chilivlokken

50 g Geraspte parmezaan

AMC producten

Pan 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Haal het gehakt ± 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Schil en snipper de ui en doe in de pan. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet vervolgens op lage stand, doe het gehakt erbij en braad het aan. Doe de fusilli, tomaten en bouillon erbij en roer door elkaar. Sluit af met de Secuquick softline.
3. Verwarm de pan op hoogste stand tot het soft-venster wordt bereikt. Zet vervolgens op lage stand en kook ± 1 minuut in de soft-zone.
4. Zet 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





SAFFRAANRISOTTO MET GARNALEN

Braden zonder toevoeging van vet | Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 35 minuten

Voor 4 personen

(ca. 450 Kcal. per persoon)

1 Ui
1 Knoflookteentje
250 g Risottorijst
150 g Diepgevroren erwten
100 ml Droge witte wijn
500 ml Groentebouillon
1 pakje Saffraan (à ca. 0,2 g)
5 stengels Peterselie
250 g Rauwe, gepelde garnalen
20 g Boter
75 g Geraspte parmezaan
Zout, peper

Verwendete Produkte

Pan 20 cm 3.0 l
Secuquick softline 20 cm
Audiotherm

1. Pel de ui en de knoflook en snij ze in kleine stukjes, doe dit in de pan.
2. Warm de pan op de hoogste stand op tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand, doe de rijst erbij en laat het samen met de ui aanbruinen. Doe de erwten erbij en blus af met wijn, laat het wat inkoken.
3. Voeg bouillon en saffraan toe en roer het door. Sluit af met de Secuquick softline. Verwarm de pan op de hoogste stand tot het soft-venster en gaar vervolgens met de tijdinstelling „P“ in de soft-zone.
4. Zet de pan (na afloop van de kooktijd) in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden. Neem de Secuquick eraf.
5. Pluk de peterselieblaadjes en hak ze fijn. Doe de garnalen, boter en Parmezaanse kaas erbij en roer alles goed door. Laat het met een deksel erop nog ± 3 minuten staan tot de garnalen verder gegaard zijn.
6. Breng de risotto op smaak, bestrooi het met peterselie en serveer.



SPAANSE KIKKERERWTENSTOOFPAN

Braden | Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 40 minuten

Voor 4 personen

(ca. 265 Kcal. per persoon)

250 g Kikkererwten

800 ml Water

300 g Vastkokende
aardappelen

1 eetlepel Olijfolie

100 g Chorizo (Spaanse
paprikasalami), aan een
stuk

1 Ui

1 Knoflookteentje

3 stengels Peterselie

1 eetlepel Pikante
paprikapoeder of
AMC Intenso

AMC producten

Pan 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Laat de kikkererwten een nacht in water weken.
2. Schil de aardappelen, snij ze in stukjes en meng ze met de olijfolie. Haal het velletje van de chorizo en snij in plakjes. Pel de knoflook en de ui en snij ze fijn. Pluk de peterselieblaadjes en hak ze fijn.
3. Doe de uien en de knoflook in de pan. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand, doe de aardappelstukjes erbij en braad alles aan.
4. Voeg de kikkererwten met het weekwater, chorizo en paprikapoeder toe. Meng het goed door elkaar. Sluit af met de Secuquick softline.
5. Verwarm de pan op hoogste stand tot het turbovenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar ± 6 minuten in de turbozone.
6. Zet de Secuquick na afloop van de kooktijd in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
7. Neem de Secuquick eraf, roer alles goed door en maak het af met peterselie.







RUNDERGOULASH

Braden zonder toevoeging van vet | Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 45 minuten

Voor 4 personen

(ca. 295 Kcal. per persoon)

750 g Magere rundergoulash

500 g Uien

2 eetlepels Tomatenpuree

Zout, peper

Karwijzaad

Gedroogde majoraan

Zoete paprikapoeder

Pikante paprikapoeder

Rode wijn

Verwendete Produkte

Pan 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Haal de rundergoulash ca. 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Pel de uien en snijd ze in grove stukken. Dep de stukjes vlees droog met keukenpapier.
3. Verwarm de pan op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en braad de rundergoulash in porties rondom aan.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit even mee, doe de kruiden en uien erbij en meng het goed. Zet de Secuquick erop en sluit af.
5. Verwarm de pan op hoogste stand tot het turbovenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar \pm 10 minuten in de turbozone.
6. Zet de pan (na afloop van de kooktijd) in het omgekeerde deksel en laat vanzelf drukloos worden.
7. Neem de Secuquick eraf, haal de uien en wat kookvocht eruit, pureer ze en doe ze weer bij de goulash.
8. Verfijn naar smaak met wat rode wijn.



VEGANISTISCHE QUINOASALADE

Snelkoken

Bereidings- en kooktijd 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
(veganistisch)
3 eetlepels Olijfolie
Zout, peper
3 takjes Tijm

AMC producten

Pan 20 cm 3.0 l
Secuquick softline 20 cm
Audiotherm

1. Mix de quinoa en 2/3 van de bouillon in de pan. Sluit af met de Secuquick softline.
2. Verwarm de pan op hoogste stand tot het soft-venster wordt bereikt, zet dan op lage stand en kook met de tijdstelling «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 wortelen in stukjes. Halveer de tomaten. Snij 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. Zet de Secuquick 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

Bereidings- en kooktijd 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

AMC producten

Pan 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Schil de wortelen en snij ze klein. Maak de bleekselderij schoon en snij in schijfjes. Pel de uien en knoflooktenen en snij ze klein. Was de tomaten en halveer ze.
2. Doe samen met de linzen, laurierbladen en groentebouillon in de pan en roer het door. Sluit af met de Secuquick softline.
3. Verwarm de pan op hoogste stand tot het turbovenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar ± 7 minuten in de turbozone.
4. Zet de pan 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.



Recepten met stoomdeksel





ASPERGES OP MILANESE WIJZE

Open koken | Stomen

Bereidings- en kooktijd 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 op de ovale inzet. Doe water (ca. 200 ml) in de pan en zet de inzet in de pan. Zet de ovale EasyQuick erop.
2. Verwarm de pan op hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar ± 10 minuten in de stoomzone.
3. Verwarm de oPan op hoogste stand tot de perfecte braadtemperatuur is bereikt. Zet dan op middelste stand en voeg boter toe. Verdeel het gelijkmatig in de pan.
4. Klop de eieren en doe ze in de pan. Strooi er, zodra het eiwit begint te stollen, wat Parmezaanse kaas overheen.
5. Leg de asperges op een bord, leg 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.





FRUITIGE ZALMSPIESJES

Stomen

Bereidings- en kooktijd 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

Pan 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 op maat.
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 pan met water (ca. 150 ml) en zet het Softiera-vergiet erop. Zet de EasyQuick met sluitring 24 cm erop.
4. Verwarm de pan op hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar ± 3 minuten in de stoomzone.
5. Neem de EasyQuick er na afloop van de gaartijd af, haal het Softiera-vergiet eruit en gaar ook de tweede helft van de spiesen.

Mosterd-yoghurdip:

6. Doe de mosterd, yoghurt en honing in de Quick Cut. Pluk de dille, doe erbij en mix het geheel. Breng op smaak met zout en peper.
7. Serveer de zalmspiesjes met de mosterd-yoghurdip.





ROMIGE KIP-CURRY

Braden zonder toevoeging van vet | Koken

Bereidings- en kooktijd 45 minuten

Voor 4 personen

(ca. 470 Kcal. 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

Pan 20 cm 4.0 l

EasyQuick

Audiotherm



1. Haal de kipfilet ± 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast, dep droog met keukenpapier en snij in stukjes van ± 2 cm.
2. Maak de lente-uitjes schoon en snij ze in dunne ringetjes, schil de wortelen en snij ze in plakjes. Kneus het citroengras licht met de botte kant van een mes.
3. Zet de EasyQuick met sluitring 20 cm op de pan, verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet vervolgens op 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 erdoor en doe het citroengras erbij.
5. Zet de EasyQuick er weer op en verwarm de pan op hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar ± 10 minuten in de stoomzone.
6. Schil intussen de mango, verwijder de pit en snijd hem in stukjes. Neem na afloop van de kooktijd de EasyQuick eraf, voeg de mangostukjes toe, breng op smaak met peper en zout en serveer.

Tip

Past uitstekend bij net gekookte jasmijnrijst.



TOFU-CURRY

Braden zonder toevoeging van vet | Koken

Bereidings- en kooktijd 45 minuten

Voor 4 personen

(ca. 280 Kcal. per persoon)

500 g Tofu

150 ml Groentebouillon

1 Ui

2 Knoflookteentjes

3 takjes Munt

800 g Tomaten in blokjes (blik)

50 g Cashewnoten

Naar smaak garam masala

Zout, peper

AMC producten

Topf 24 cm 5.0 l

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Snij de tofu in stukjes van $\pm 1,5$ cm en laat minimaal een uur marineren in de bouillon.
2. Pel de ui en de knoflook, snij klein en doe in de pan. Zet de EasyQuick met sluitring 24 cm erop.
3. Verwarm de pan op hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en braad het uienmengsel aan.
4. Pluk de muntblaadjes en hak ze fijn. Laat de tofu uitlekken.
5. Voeg de tomaten, cashewnoten, munt en tofu en naar smaak wat garam masala toe.
6. Zet de EasyQuick er weer op. Verwarm de pan op hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar ± 4 minuten in de stoomzone.
7. Neem de EasyQuick er na afloop van de gaartijd af en breng op smaak met peper en zout.



VISROLLETJES MET RUCOLAPESTO

Stomen

Bereidings- en kooktijd 25 minuten

Voor 4 Personen

(ca. 400 Cal. per persoon)

70 g Parmezaanse kaas

50 g Pistachenoten

40 g Rucola

5 eetlepels Olijfolie

Zout, peper

8 Aalbotfilets (of
schol- of zeetongfilets)

8 Cocktailtomaten

AMC producten

Pan 24 cm 3.5 l

Softiera Insert 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Doe de Parmezaanse kaas en de pistaches in de Quick cut en hak ze klein. Voeg de rucola toe en snij ook klein. Doe de olijfolie en wat zout en peper erbij en meng alles goed door elkaar.
2. Strijk wat pesto op de visfilets, rol ze op met een cocktailtomaatje erin en zet vast met een tandenstoker. Doe de visrolletjes in een Softiera-vergiet.
3. Vul de pan met water (ca. 100 ml) en zet het Softiera-vergiet er in. Zet de EasyQuick met sluitring 24 cm erop.
4. Verwarm de pan op hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar \pm 3 minuten garen in de stoomzone.
5. Neem de EasyQuick er na afloop van de gaartijd af, haal het Softiera-vergiet uit de pan 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.





GESTOOMDE CHOCOLADETAART

Stomen

Bereidings- en kooktijd 35 minuten

Voor 8 stuks

(ca. 315 Kcal. per stuk)

- 100 g Cacaopoeder
- 100 g Suiker
- 100 ml Plantaardige olie
- 50 ml Melk
- 50 ml Gecondenseerde melk
- 3 Eieren
- 1 theelepel Vanille-essence
- 150 g Meel
- ¼ theelepel Baking soda
- 1 theelepel Bakpoeder

Verwendete Produkte

- Pan 24 cm 3.5 l
- Softiera insert 24 cm
- EasyQuick
- Audiotherm



1. Meng cacaopoeder, suiker, olie, melk en gecondenseerde melk in een schaal.
2. Kluts de eieren, roer ze met de vanille-essence door de cacaomassa. Meng het meel met baking soda en bakpoeder en roer er ook doorheen.
3. Knip met behulp van de EasyQuick een cirkel uit bakpapier en leg deze in het Softiera-vergiet, doe dan het deeg erin.
4. Vul de pan met water (ca. 150 ml) en zet het Softiera-vergiet er in. Zet de EasyQuick met sluitring 24 cm erop.
5. Verwarm de pan op hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt, zet dan op lage stand en gaar ± 14 minuten in de stoomzone.
6. Neem er de EasyQuick na afloop van de gaartijd af, haal het Softiera-vergiet uit de pan en laat de taart voor het storten wat afkoelen.





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_nederland

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

