



BOSCH

Technologie voor het leven

Koken vereenvoudigd - simpel naar het perfecte resultaat.

Tips en recepten voor uw kookplaat met PerfectFry Sensor.



Koken vereenvoudigd -
simpel naar het perfecte resultaat.

Tips en recepten voor uw kookplaat
met PerfectFry Sensor.



 **BOSCH**

In een handomdraai de meest appetijtelijke dingen.

Hoe moeilijk een gerecht ook klinkt, voortaan is de bereiding ervan bijzonder simpel. Want met uw nieuwe Bosch kookplaat met PerfectFry Sensor verandert elk gerecht in een smaakbelevens.

De PerfectFry Sensor helpt u erbij uw gerecht geheel naar wens te krijgen. En dat bijzonder simpel en comfortabel. Tenslotte staat er behalve u nóg een meesterkok in uw keuken - uw kookplaat.

Elk detail van het apparaat is door onze technici net zo lang doordacht, vervaardigd en uitgetest, tot het voor de volle 100% aan onze hoge kwaliteitseisen voldeed. Op deze wijze is toptechnologie ontstaan, die zeer gebruiksvriendelijk is, veel werk uit handen neemt en telkens de beste resultaten oplevert. Conform dezelfde eisen zijn de recepten in deze brochure ontwikkeld en uitgeprobeerd. De informatie in de recepten is geheel op uw inductiekookplaat afgestemd, zodat u op eenvoudige wijze goede resultaten kunt bereiken.

Zo bereidt u in een handomdraai de meest appetijtelijke dingen. Eet smakelijk!



Inhoudsopgave

Informatie over het apparaat	6
Informatie over de recepten	10
Voor- en bijgerechten	14
Sauzen	26
Vlees en vis	36
Groente- en pangerechten	54
Eiergerechten	66
Desserts	76
Receptenlijst	80

Informatie over het apparaat





Er zijn vele manieren om een perfecte steak te bakken. Dit is de handigste.

Met de PerfectFry Sensor wordt het bakken van een steak kinderspel. De sensor regelt voortdurend de temperatuur van de braadpan, zodat u deze niet meer hoeft te controleren of aan te passen. De voortdurende controle van de temperatuur garandeert dat er niets meer aanbrandt.

Omdat uw vet of olie niet oververhit raakt, is de bereiding met behulp van de PerfectFry Sensor niet alleen beter voor uw gezondheid, maar ook voor de coating in uw pan.

Zo simpel werkt het: plaats de systeempan op de kookzone en stel het gewenste temperatuurbereik in. Pas wanneer het signaal wordt weergegeven, doet u de olie en uw braadgoed in de pan. U hoeft alleen nog maar een beetje om te roeren of te keren - dat is alles.

Voor het perfecte bak of braadresultaat adviseren wij gebruik te maken van de door ons aangeboden en geteste systeempan.

Speciale accessoires

De recepten in deze brochure zijn op de systeempan van Ø 21 cm (Ø 210 mm kookzone) en de systeempan van Ø 19 cm (Ø 180 mm kookzone) afgestemd.



Systeempan, 15 cm Ø
HEZ390210



Systeempan, 19 cm Ø
HEZ390220



Systeempan, 21 cm Ø
HEZ390230



Systeempan, 28 cm Ø
HEZ390250

Informatie over de recepten



Afkortingen en opgaven van de hoeveelheden

Afkortingen		Opgaven van de voedingswaarden			
ml	milliliter	kcal	kilocalorieën		
l	liter	vet			
g	gram	KH	koolhydraten		
kg	kilogram	eiwit			
cm	centimeter	Gewichten, inhoudsmaten			
mm	millimeter				
el	eetlepel	1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
tl	theelepel	1 l	1000 ml	100 cl	10 dl
afgestr.	afgestreken				
vol	volle				
bijv.	bijvoorbeeld				
ca.	circa				
Ø	diameter				
Lepelmaten		afgestr. tl	afgestr. el	volle tl	volle el
boter		3 g	8 g	10 g	18 g
pindakaas		4 g	7 g	7 g	14 g
honing		6 g	13 g	12 g	26 g
bloem		3 g	7 g	5 g	15 g
olie		3 g	12 g	-	-
paneermeel		2 g	6 g	4 g	11 g
zout		5 g	13 g	8 g	24 g
sojasaus		4 g	9 g	-	-
tomatenpuree		5 g	11 g	8 g	16 g
water/melk		5 g	15 g	-	-
citroensap		4 g	9 g	-	-
suiker		3 g	9 g	6 g	17 g

Hoofdstuk 1

Voor- en bijgerechten





Groene asperges met honing

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

50 g walnoten, grof gehakt

30 g zachte boter

1 bosje groene asperges, ca. 300 g

zout

peper uit de molen

3 el honing

Per portie:

200 kcal, 13 g KH, 15 g vet, 4 g eiwit

Bereiding

1 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de gehakte walnoten in de pan doen, roosteren en opzij zetten.

2 | Vervolgens de boter zoals aangegeven in de pan laten smelten en hierin de asperges braden. Kruiden met zout en peper.

3 | Als de asperges gaar en licht gebruind zijn, de honing toevoegen.

4 | De asperges op een schotel arrangeren en de geroosterde walnoten erover verdelen.

Zo stelt u in:

Noten:

Met braadsensor, stand 4

6-10 minuten roosteren

Asperges:

Met braadsensor, stand 2

8-10 minuten braden

Tip:

Serveer hierbij geitenkaas of feta.



Chicken nuggets

Voor 4 porties, ca. 20 stuks

Ingrediënten

Ingrediënten:
400 g kipfilet
zout
peper uit de molen
2 eieren
100 g cornflakes
2 el bloem
4 el zonnebloemolie
Per portie:
365 kcal, 26 g KH, 16 g vet, 30 g eiwit

Bereiding

- 1 |** De kipfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In ca. 20 stukken van gelijke grootte snijden en kruiden met zout en peper.
- 2 |** De eieren in een kleine schaal klutsen.
- 3 |** De cornflakes in een zak doen en licht plat drukken. Vervolgens eveneens in een kleine schaal doen.
- 4 |** De bloem bij de stukken vlees doen. De stukken door de bloem wentelen, zodat deze niet meer kleven.
- 5 |** De bebloemde stukken vlees door het ei wentelen en in de cornflakes rollen. De gepaneerde nuggets op een groot bord leggen.
- 6 |** De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 2 el olie en de helft van de nuggets in de hete pan doen. In 15-20 minuten aan alle kanten braden en hierbij regelmatig keren. De resterende nuggets op dezelfde wijze bereiden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 4
na het signaal in totaal 30-40 minuten braden

Tip:

In plaats van kipfilet kunt u ook kalkoenfilet gebruiken.



Gepaneerde fetasticks

Voor 4 porties, ca. 20 stuks

Ingrediënten

Ingrediënten:

200 g feta-kaas

peper uit de molen

2 eieren

2 el bloem

6 el paneermeel

2 el olie

Per portie:

316 kcal, 17 g KH, 21 g vet, 14 g eiwit

Bereiding

- 1 |** De feta in acht stukken snijden en kruiden met peper.
- 2 |** De eieren in een kom doen en klutsen. De bloem en het paneermeel elk in een eigen diep bord doen.
- 3 |** De stukken feta achtereenvolgens in de bloem, het ei en het paneermeel wentelen.
- 4 |** De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en gepaneerde stukken feta in de pan doen en aan beide zijden goudgeel braden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 3
na het signaal 7-10 minuten braden

Tip:

Serveer de fetasticks met een tomatensalade en stokbrood.



Patatas Bravas

Voor 2 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

500 g aardappelen

300 ml plantaardige olie

zout

Per portie:

395 kcal, 39 g KH, 24 g vet, 5 g eiwit

Bereiding

- 1 |** De aardappelen wassen, schillen en in ca. 3 cm grote blokjes snijden.
- 2 |** De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de aardappels in de pan doen.
- 3 |** De gebraden blokjes aardappel uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen.
- 4 |** In een schaal doen en met zout kruiden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 3
na het signaal ca. 20 minuten braden

Tip:

U kunt hierbij een scherpe tomatensaus serveren.



Rösti

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

800 g aardappelen

1 tl zout

peper uit de molen

60 g boter

Per portie:

257 kcal, 31 g KH, 13 g vet, 4 g eiwit

Bereiding

1 | De aardappelen schillen, wassen en grof raspen.

Vervolgens kruiden met zout en peper.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de helft van de boter in de pan doen.

3 | Zodra de boter volledig gesmolten is, de geraspte aardappelen in de pan doen en met een vork glad drukken. Daarna de rest van de boter op het aardappelmengsel doen.

4 | Na 25 minuten keren en nog eens 25 minuten braden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 1
na het signaal 50 minuten braden

Hoofdstuk 2

Sauzen





Bolognesesaus

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

1 ui

 2 teentjes knoflook

1 wortel

 3 el zonnebloemolie

300 g rundergehakt

 100 ml rode wijn

2 el tomatenpuree

 1 groot blik gepelde tomaten

2 laurierblaadjes

 ½ tl basilicum

zout

 peper uit de molen

Per portie:

 299 kcal, 9 g KH, 20 g vet, 18 g eiwit

Bereiding

1 | Ui en knoflook pellen en fijnhakken. De wortel schillen en in kleine blokjes snijden.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon de olie en groente in de pan doen.

3 | Zodra de uien glazig zijn en bruin beginnen te worden, het gehakt toevoegen en de braadstand verhogen zoals aangegeven.

4 | Het gehakt met een houten lepel rul maken. Het gegaarde, licht bruin gebakken gehakt met rode wijn blussen.

5 | Zodra de rode wijn verkookt is, de tomatenpuree toevoegen en kort roosteren.

6 | De gepelde tomaten snijden. De tomaten, kruiden en specerijen in de pan doen en de braadstand reduceren zoals aangegeven. De saus ongeveer een half uur zacht laten koken.

Zo stelt u in:

Groente:

Met braadsensor, stand 2

na het signaal ca. 5 minuten aanbraden

Gehakt:

Met braadsensor, stand 4

na het signaal 6-10 minuten aanbraden

Bolognesesaus:

Met braadsensor, stand 1

na het signaal ca. 30 minuten koken

Tip:

 Serveer de saus met spaghetti en geraspte parmezaanse kaas.



Pindasaus met kokosmelk

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 teentje knoflook

 20 g verse gember

 1 chilipeper

 1 el olie

 4 el pindakaas

 200 ml kippenbouillon

 200 ml ongezoete kokosmelk

 2 el sojasaus

 2 lente-uitjes

Per portie:

 168 kcal, 4 g KH, 13 g vet, 8 g eiwit

Bereiding

1 | Knoflook en gember schillen. De chilipeper wassen en ontpitten. Alles in kleine stukken snijden.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie, knoflook, gember en chilipeper toevoegen en 6 minuten braden.

3 | De pindakaas toevoegen en roeren totdat deze gesmolten is.

4 | De bouillon en kokosmelk erbij gieten en 5 minuten zacht laten koken.

5 | Met de sojasaus op smaak brengen.

6 | De lente-uitjes in dunne reepjes snijden, aan de saus toevoegen en nog eens 1 tot 2 minuten braden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 1
na het signaal 6 minuten braden
Saus: 6-7 minuten laten koken

Tip:

Serveer de saus bij kipfilet of ander vlees.



Sinaasappel-prei-saus

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 prei, 150 g

 20 g boter, gekoeld

 1 el olie

 1 tl dragon

 1 teentje knoflook

 1 chilipeper

 100 ml groentebouillon of
groentefond

 100 ml sinaasappelsap

Per portie:

 90 kcal, 4 g KH, 8 g vet, 1 g eiwit

Bereiding

1 | De prei wassen en in dunne stroken snijden. De boter in kleine stukjes snijden.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie, dragon, prei, knoflook en de chilipeper in de pan doen en 5-8 minuten braden.

3 | De groentebouillon en het sinaasappelsap erbij gieten en de saus net zo lang koken tot deze tot de helft is ingekookt (ca. 10 minuten).

4 | De koude boter toevoegen en de saus nog eens 5 minuten laten koken.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 1
na het signaal de groente 5-8 minuten braden
Saus: ca. 15 minuten laten koken

Tip:

 Serveer de saus bij scampi, vis of rijst.



Gorgonzola-saus

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

20 g boter

60 g gorgonzola

200 ml room

Per portie:

238 kcal, 2 g KH, 24 g vet, 4 g eiwit

Bereiding

1 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de boter en kaas in de pan doen en laten smelten.

2 | De room erbij gieten en regelmatig doorroeren.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 1
na het signaal 10 minuten inkoken

Tip:

De saus smaakt heerlijk bij kipfiletrolletjes of varkensmedallions.

Hoofdstuk 3

Vlees en vis





Mozzarella-gehaktballetjes

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

1 kleine ui, ca. 70 g

½ paprika

2 el olie

125 g mozzarella

2 eieren

2 el paneermeel

450 g rundergehakt

zout

peper

4 el olie

Per portie:

551 kcal, 8 g KH, 43 g vet, 33 g eiwit

Bereiding

1 | De ui pellen en de paprika wassen. Allebei in kleine blokjes snijden. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de ui en paprika met 2 el olie glazig stoven en opzij zetten.

2 | De mozzarella in acht blokjes snijden.

3 | Eieren, paneermeel, gebraden blokjes paprika en ui in een kom mengen, met het gehakt mengen en kruiden met zout en peper.

4 | Met vochtige handen acht balletjes van het gehaktmengsel vormen. Elk balletje plat drukken en in het midden ervan een blokje mozzarella leggen. Weer tot balletjes vormen, zodat er geen kaas meer zichtbaar is.

5 | De pan verhitten zoals aangegeven, na de signaaltoon de olie en gehaktballetjes in de pan doen en aan beide zijden braden.

Zo stelt u in:

Paprika en ui:

Met braadsensor, stand 2

5-10 minuten braden

Gehaktballetjes:

Met braadsensor, stand 3

15-20 minuten braden



Perzik-gevogeltepennen

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 2 perziken, à ca. 150 g

 500 g kipfilet

 4 sjasliekpennen

 zout

 peper uit de molen

 2 el olijfolie

Per portie:

 211 kcal, 7 g KH, 7 g vet, 30 g eiwit

Bereiding

1 | De perziken wassen, schillen en in 20 ca. 2 cm grote stukken snijden.

2 | De kipfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Eveneens in 20 ca. 2 cm grote blokjes snijden.

3 | Stukken vlees en perzik beurtelings op de sjasliekpennen prikken en kruiden met zout en peper.

4 | De pan verhitten zoals aangegeven. De penne na de signaaltoon aan alle kanten goudbruin braden in olijfolie.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 2
na het signaal 20-25 minuten braden

Tip:

Serveer de penne met rijst of op een groot bord met salade.



Mediterrane vispennen

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

200 g roodbaarsfilet

½ rode paprika

1 kleine courgette, ca. 100 g

12 garnalen zonder schaal

4 sjasliekpenne

1 citroen

4 el olijfolie

½ tl tijm

½ tl rozemarijn

½ tl oregano

½ tl basilicum

1 teentje knoflook

zout

peper uit de molen

3 el plantaardige olie

Per portie:

276 kcal, 2 g KH, 23 g vet, 15 g eiwit

Bereiding

1 | De visfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In grote blokjes snijden.

2 | De paprika en courgette wassen. De paprika ontpitten en in grote stukken snijden. De courgette in ca. ½ cm dikke plakken snijden.

3 | Visfilet, garnalen, paprika en courgette beurtelings op de penne prikken.

4 | Knoflook pellen en fijnhakken. De citroen uitpersen. Het sap met olijfolie, kruiden, knoflook, zout en peper tot een marinade roeren.

5 | De penne goed met de marinade bestrijken.

6 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de penne in de pan doen. Gedurende 15-20 minuten braden en hierbij regelmatig keren.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 3
na het signaal 15-20 minuten braden

Tip:

Serveer de vispenne bijvoorbeeld met aioli en witbrood.



Rumpsteak met gebakken uien

Voor 2 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 grote ui, ca. 150 g

 ½ tl paprikapoeder

 2 el bloem

 200 ml plantaardige olie

 2 rumpsteaks, à 180 g

 1 tl plantaardige olie

 zout

 peper uit de molen

Per portie:
 670 kcal, 15 g KH, 50 g vet, 41 g eiwit

Bereiding

1 | De uien pellen en in dunne ringen snijden. Het paprikapoeder en de bloem door elkaar mengen en de uienringen er doorheen rollen. De overtollige bloem eraf schudden.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de helft van de uienringen in de pan doen. De uienringen braden tot deze knapperig zijn. Uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen. Vervolgens de resterende uienringen op dezelfde wijze braden en opzij zetten.

3 | De rest van de olie in een hittebestendige kom overgieten en de pan reinigen.

4 | De steaks onder koud water afspoelen en met keukenpapier droogdeppen. De pan voor de steaks verhitten zoals aangegeven. De olie na de signaaltoon gelijkmatig over de pan verdelen. De steaks in de pan leggen en aan beide zijden braden. Hierna de steaks kruiden met zout en peper.

5 | De gebakken uien over de steaks verdelen en opdienen.

Zo stelt u in:

Gebakken uien per portie:

Met braadsensor, stand 3
na het signaal ca. 10 minuten braden

Steaks:

Met braadsensor, stand 4
medium: na het signaal ca. 12 minuten braden
well done: na het signaal ca. 15 minuten braden



Schnitzel met kruiden-knoflookpanade

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

2 eieren

2 el bloem

8 el paneermeel

1 teentje knoflook

½ tl basilicum, gedroogd

½ tl oregano, gedroogd

4 varkensschnitzels, à 120 g

zout

peper uit de molen

5 el zonnebloemolie

Per portie:

457 kcal, 28 g KH, 22 g vet, 36 g eiwit

Bereiding

1 | De eieren in een diep bord klutsen. De bloem en het paneermeel eveneens in een diep bord doen.

2 | De knoflook pellen en fijnhakken. Samen met de kruiden bij het paneermeel voegen en alles door elkaar mengen.

3 | De schnitzels onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Hierna kruiden met zout en peper. Eerst in de bloem, daarna in de geklutste eieren en ten slotte in het paneermeel wentelen.

4 | De pan verhitten zoals aangegeven.

5 | Na de signaaltoon de olie in de pan doen. Twee schnitzels in de hete pan leggen en aan elke zijde ca. 4-5 minuten braden.

6 | De gebraden schnitzels op een warme plaats zetten en de overige schnitzels braden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 20 minuten braden

Tip:

U kunt ook verse kruiden gebruiken. Gebruik in dat geval iets meer. Hak de kruiden fijn en meng deze met het paneermeel.



Varkenshaas in spekmantel

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

400 g varkenshaas

zout

peper uit de molen

8 plakjes spek

1 el plantaardige olie

Per portie:

257 kcal, 0 g KH, 18 g vet, 24 g eiwit

Bereiding

1 | De varkensfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In acht stukken van gelijke grootte snijden en licht kruiden met zout en peper.

2 | Omwikkelen met de plakjes spek.

3 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon olie en vlees in de pan doen en het vlees aan beide zijden goudbruin braden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 3
na het signaal 15-20 minuten braden



Gevulde kipfiletrolletjes

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 kipfilet, 150-200 g

 1 courgette

 6 plakjes serranoham

 1 el olie, bijv. olijfolie

 zout

 zwarte peper

Per portie:

 157 kcal, 1 g KH, 5 g vet, 28 g eiwit

Bereiding

1 | De kipfilet kort onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In de lengterichting insnijden, zodat er een groot vlak stuk ontstaat. Niet doorsnijden.

2 | De courgette in de lengterichting in ca. 5 mm dikke plakken snijden en deze kruiden met zout en peper.

3 | De kipfilet met serranoham en plakken courgette bedekken en samenrollen.

4 | De rol in circa acht 2 cm dikke rolletjes snijden en deze telkens met een prikker fixeren.

5 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie in de pan doen en de rolletjes 12-15 minuten bakken en hierbij tussentijds keren.

6 | Het vlees uit de pan nemen en opdienen.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 2
na het signaal 12-15 minuten braden

Tip:

De kipfiletrolletjes smaken bijzonder goed met gorgonzola-saus. Het recept hiervoor vindt u eveneens in deze kookbrochure.



Gebakken forel

Voor 2 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 2 forellen, à 250 g

 zout

 peper uit de molen

 2 el plantaardige olie

Per portie:

 389 kcal, 0 g KH, 20 g vet, 51 g eiwit

Bereiding

1 | De forellen kort met koud water afspoelen en met keukenpapier droogdeppen.

2 | De vis van binnen en buiten kruiden met zout en peper.

3 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en forellen in de pan doen en aan beide zijden braden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 3
na het signaal 25-35 minuten braden

Tip:

 Serveer hierbij rijst en bladsla.

Hoofdstuk 4

Groente- en pangerechten





Gebraden paddestoelen

Voor 2 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 400 g champignons

 1 teentje knoflook

 75 g blokjes spek

 2 el zonnebloemolie

 1 el sesamzaad

 1 tl zout

Per portie:

 424 kcal, 3 g KH, 41 g vet, 13 g eiwit

Bereiding

1 | De paddenstoelen schoonmaken en in kleine plakjes snijden. De knoflook pellen en fijnhakken.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon de olie, champignons, blokjes spek en knoflook in de pan doen. Al roerend braden tot de paddenstoelen gaar en licht gebruind zijn.

3 | Kort voor het einde van de braadtijd het sesamzaad erover strooien.

4 | Op smaak brengen met zout en opdienen.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 10 minuten braden

Tip:

Serveer de paddenstoelen met rijst of stokbrood. Als voorgerecht volstaan de paddenstoelen voor 4 porties.



Gevulde pannenkoeken

Voor 2 porties

Ingrediënten

Voor het pannenkoekenbeslag:
100 g bloem
2 eieren
150 ml melk
zout
4 tl zonnebloemolie
Voor de vulling:
½ paprika, ca. 100 g
1 tomaat, ca. 100 g
1 kleine courgette, ca. 100 g
100 g champignons
1 sjalot
zout
peper uit de molen
2 el plantaardige olie
70 g geraspte kaas, bijv. mozzarella
Per portie:
628 kcal, 45 g KH, 39 g vet, 25 g eiwit

Bereiding

- 1 |** Voor de pannenkoeken uit de bloem, eieren, melk en zout een glad beslag bereiden.
- 2 |** Paprika, tomaat en courgette wassen en in kleine blokjes snijden. De champignons schoonmaken en de sjalot schillen. Beide eveneens klein snijden.
- 3 |** De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon 1 tl olie in de pan doen. Een kwart van het beslag in de pan gieten en hiervan een dunne pannenkoek bakken, aan elke zijde 1-2 minuten. Op dezelfde wijze nog drie pannenkoeken bakken en op een warme plaats zetten.
- 4 |** Hierna in de hete pan de paprika, champignons en courgette in 2 el olie ca. 5 minuten aanbraden.
- 5 |** De braadstand zoals aangegeven terugschakelen en de sjalot- en tomaatstukjes toevoegen. De groente 5-10 minuten stoven. Kruiden met zout en peper.
- 6 |** De pannenkoeken op voorverwarmde borden leggen en voor de helft met groente vullen. Bestrooien met kaas en dichtklappen.

Zo stelt u in:

Pannenkoeken:
 Met braadsensor, stand 5
 na het signaal elke kant 1-2 minuten braden
 Groentevulling:
 Paprika, champignons, courgette
 Met braadsensor, stand 4, ca. 5 minuten aanbraden
 Sjalotten en tomaten toevoegen
 Met braadsensor, stand 2, 5-10 minuten braden



Rijstpannetje

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

1 wortel

1 ui

1 teentje knoflook

1 kleine rode paprika

150 g witte kool

3 eieren

4 el sojasaus

300 g rijst, gekookt

zout

peper uit de molen

2 el peterselie, gehakt

4 el olie

Per portie:

311 kcal, 28 g KH, 17 g vet, 10 g eiwit

Bereiding

1 | Wortel, ui en knoflook schillen en in kleine blokjes snijden. De paprika wassen en ontpitten, en de witte kool schoonmaken. De paprika en witte kool in reepjes snijden.

2 | De eieren samen met 1 el sojasaus door elkaar roeren.

3 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 1 el olie en de eieren in de pan doen. Onder voortdurend roeren bakken tot de eieren bruin beginnen te worden. Uit de pan nemen en opzij zetten.

4 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 3 el olie toevoegen. De groente aanbraden. Zodra de kool iets geslonken is, de gekookte rijst en eieren toevoegen.

5 | Braden tot de groente beetgaar is. Daarna 3 el sojasaus toevoegen en zout en peper naar smaak toevoegen.

6 | Bestrooid met peterselie opdienen.

Zo stelt u in:

Eieren:

Met braadsensor, stand 2
na het signaal ca. 5 minuten braden

Rijstpannetje:

Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 10 minuten braden

Tip:

Doe de fijngehakte gember samen met de groente in de pan.



Scampischotel

Voor 2 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 rode chilipeper

 3 teentjes knoflook

 200 g scampi's zonder kop en schaal

 6 el olijfolie

 150 g kerstomaten

 80 g olijven zonder pit

 zout

 2 el citroensap

 1 bosje peterselie

Per portie:

 505 kcal, 7 g KH, 43 g vet, 21 g eiwit

Bereiding

1 | De chilipeper wassen en halveren. De pitten verwijderen. De knoflook pellen en samen met de chilipeper klein hakken.

2 | De peterselie fijnhakken en opzij zetten.

3 | De pan verhitten zoals aangegeven. De scampi's kort aanbraden in de hete olijfolie. De tomaten, olijven, chili en knoflook toevoegen en afbraden.

4 | Kort voor het opdienen zout naar smaak toevoegen. Citroensap en gehakte peterselie toevoegen.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 2
na het signaal 5-9 minuten braden

Tip:

Serveer de scampischotel met stokbrood of rijst. Als voorgerecht volstaat de scampischotel voor 4 porties.



Bamischotel

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 bosje bosuitjes

 2 wortels

 1 stuk gember, ter grootte van een walnoot

 2 teentjes knoflook

 3 el olie

 200 g rundergehakt

 150 g taugé

 250 g gekookte mie

 4 el sojasaus

 citroensap

 zout

 cayennepeper

Per portie:

 350 kcal, 27 g KH, 19 g vet, 19 g eiwit

Bereiding

1 | Bosuitjes en wortelen schillen en in kleine reepjes snijden. Gember en knoflook eveneens schillen en fijnhakken.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 2 el olie en het gehakt in de pan doen.

3 | Het gehakt aanbraden, uit de pan nemen en opzij zetten.

4 | De groente en taugé met 1 el olie in de hete pan doen en aanbraden. De gekookte mie toevoegen en verwarmen. Ten slotte het gebraden gehakt weer toevoegen. Kruiden met sojasaus, citroensap, zout en cayennepeper.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 10 minuten braden

Hoofdstuk 5

Eiergerechten





Frittata met groente, spek en kaas

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

1 prei

 200 g spek

1 courgette, ca. 100 g

 25 ml olijfolie

6 eieren

 75 g Parmezaanse kaas, geraspt

zout

Per portie:

 553 kcal, 4 g KH, 51 g vet, 23 g eiwit

Bereiding

1 | De prei in fijne reepjes, het spek in reepjes en de courgette in ca. 5 mm dikke plakken snijden. De prei en courgette kruiden met zout.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon olie in de pan doen en de prei 5-8 minuten bakken.

3 | Het spek bij de prei doen en alles nog eens 5-7 minuten bakken. De prei en het spek uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen.

4 | De courgette in de pan doen en 10-12 minuten bakken. De courgette weer uit de pan nemen.

5 | De eieren goed kloppen en kruiden met zout. De prei en het spek bij de eieren doen en mengen. Wat olie in de pan doen en het eimengsel toevoegen.

6 | Na 2 minuten de gebakken plakken courgette op het eimengsel leggen en Parmezaanse kaas erover strooien. De pan met een deksel sluiten en de frittata 10 minuten bakken.

7 | De frittata keren en nog eens 5-7 minuten braden.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 1

Prei: 5-8 minuten braden

Prei en spek: 5-7 minuten braden

Met braadsensor, stand 2

Courgette: 10-12 minuten braden

Met braadsensor, stand 1

Frittata: 10 minuten braden,

keren en nog eens 5-7 minuten braden

Tip:

 Leg er een deksel op. Zonder deksel wordt de braadtijd langer.



Eieren met tomaten en serranoham

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 150 g uien

 120 g serranoschinken

 2 el olie, bijv. olijfolie

 600 g gezeefde tomaten

 6 eieren

 kruiden naar wens, bijv. basilicum

Per portie:

 354 kcal, 11 g KH, 26 g vet, 19 g eiwit

Bereiding
1 | De uien pellen. Uien en ham in kleine stukjes snijden.

2 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en uien in de pan doen en 7 minuten braden.

3 | De serranoham toevoegen en samen met de uien 2 minuten licht aanbraden.

4 | De gezeefde tomaten toevoegen en de saus ca. 10 minuten laten sudderen.

5 | In de tomatensaus kuiltjes voor de eieren vormen, de eieren één voor één kloppen, afzonderlijk in de kuiltjes doen en kruiden. De pan met een deksel sluiten en het geheel ca. 5 minuten braden tot de eieren in de gewenste mate gestold zijn.
Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 1

Uien: 7 minuten braden

Uien en serranoham: 2 minuten aanbraden

Tomatensaus: toevoegen: ca. 10 minuten garen

Eieren toevoegen: ca. 5 minuten garen

Tip:

 Leg er een deksel op. Zonder deksel wordt de braadtijd langer.



Italiaanse omelet

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 pot gedroogde tomaten in olie,
vulgewicht 285 g

 125 g mozzarella

 8 eieren

 150 ml room

 zout

 zwarte peper uit de molen

 1 bosje verse basilicum

 4 tl boter

Per portie:

 452 kcal, 9 g KH, 36 g vet, 23 g eiwit

Bereiding

1 | Gedroogde tomaten en mozzarella laten uitdruipen en beide in kleine stukken snijden.

2 | De eieren samen met de room klutsen. De basilicum afspoelen en droogschudden. Enkele basilicumblaadjes opzij leggen. De rest klein snijden en door het eimengsel roeren. Kruiden met zout en peper.

3 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 1 tl boter in de pan doen. Een kwart van het eimengsel in de pan gieten. Een kwart van de tomaten en mozzarella erop leggen.

4 | Het mengsel laten stollen.

5 | De omelet op een voorverwarmd bord laten glijden. Met basilicumblaadjes bedekken en dubbelklappen.

6 | De resterende omeletten op dezelfde wijze bereiden.
Zo stelt u in:

 Met braadsensor, stand 2
na het signaal ca. 5 minuten laten stollen



Aardappelomelet

Voor 4 porties

Ingrediënten

Ingrediënten:

700 g aardappelen

1 ui, ca. 100 g

7 eieren

1 tl zout

peper uit de molen

250 ml olijfolie

Per portie:

438 kcal, 30 g KH, 28 g vet, 16 g eiwit

Bereiding**1** | De aardappelen en ui schillen en in ca. 1-2 cm grote stukken snijden.**2** | De eieren samen met zout en peper in een grote schaal klutsen.**3** | De olijfolie in de pan verwarmen zoals aangegeven. Na de signaaltoon de stukken aardappel en ui 20-25 minuten in de hete pan braden.**4** | De gebraden stukken aardappel en ui uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen. Hierna aan de geklopte eieren toevoegen.**5** | Een klein beetje olie in de pan laten en de overige olie uit de pan nemen.**6** | De pan weer verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon hierin het aardappel-ei-mengsel laten stollen. Met behulp van een groot bord keren en afbakken.**Zo stelt u in:**

Aardappels en uien:

Met braadsensor, stand 2

na het signaal 20-25 minuten braden

Omelet:

Met braadsensor, stand 2

na het signaal 20-30 minuten braden

Tip:

Snij de omelet in vieren. U kunt de omelet warm of koud met rauwe ham serveren.

Hoofdstuk 6

Desserts





Fruit in een deeglaagje

Voor 4 porties

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 2 eieren

 zout

 60 g suiker

 140 g bloem

 100 ml witte wijn

 2 el olijfolie

 20 stukjes fruit van het seizoen,
 bijv. aardbeien, kwetsen, vijgen,
 stukjes banaan of appelpartjes

 Voor het uitbakken:

 400 ml plantaardige olie

Per portie:

 416 kcal, 45 g KH, 21 g vet, 8 g eiwit

Bereiding

1 | De eieren scheiden en het eiwit met een snufje zout stijf kloppen. De suiker er langzaam aan toevoegen en het eiwit verder kloppen.

2 | De bloem, witte wijn, olijfolie en eidooiers tot een glad deeg roeren.

3 | Het geklopte eiwit geleidelijk en voorzichtig door het deeg werken.

4 | Het fruit in het deeg wentelen.

5 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie in de pan doen en de vruchten portie voor portie goudbruin bakken in de hete olie en op keukenpapier laten uitdruipen.

Zo stelt u in:

Met braadsensor, stand 4
 na het signaal 5-6 minuten per portie

Tip:

Serveer het fruit met honing, poedersuiker of roomijs.

Receptenlijst

A

Aardappelomelet **74**

B

Bamischotel **64**

Bolognesesaus **28**

C

Chicken nuggets **18**

E

Eieren met tomaten en serranoham **70**

F

Frittata met groente, spek en kaas **68**

Fruit in een deeglaagje **78**

G

Gebakken forel **52**

Gebraden paddestoelen **56**

Gepaneerde fetasticks **20**

Gevulde kipfiletrolltjes **50**

Gevulde pannenkoeken **58**

Gorgonzola-saus **34**

Groene asperges met honing **16**

I

Italiaanse omelet **72**

M

Mediterrane vispennen **42**

Mozzarella-gehaktballetjes **38**

P

Patatas Bravas **22**

Perzik-gevogeltepenen **40**

Pindasaus met kokosmelk **30**

R

Rijstpannetje **60**

Rösti **24**

Rumpsteak met gebakken uien **44**

S

Scampischotel **62**

Schnitzel met kruiden-knoflookpanade **46**

Sinaasappel-prei-saus **32**

V

Varkenshaas in spekmantel **48**



9001116075
BOFS5I
970201 nl

www.bosch-home.com

9001116075

