



BOSCH

Technologie voor het leven

Koken vereenvoudigd - simpel naar het perfecte resultaat.

Tips en recepten voor uw kookplaat
met PerfectFry Sensor en PerfectCook Sensor.



Koken vereenvoudigd -
simpel naar het perfecte resultaat.

Tips en recepten voor uw inductiekookplaat
met PerfectFry Sensor en PerfectCook 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 inductiekookplaat met PerfectCook Sensor en PerfectFry Sensor verandert elk gerecht in een smaakbelevens.

Of u nu iets kookt, smooft, stooft, laat sudderen, braadt of frituurt - of simpelweg alleen uw gerecht warmhoudt: de PerfectCook Sensor en de PerfectFry Sensor helpen 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 inductiekookplaat.

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 uitgetest. 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
<hr/>	
Informatie over de recepten	10
<hr/>	
Voor- en bijgerechten	14
<hr/>	
Soepen	30
<hr/>	
Sauzen	40
<hr/>	
Vlees en vis	50
<hr/>	
Groente- en pangerechten	78
<hr/>	
Eiergerechten	96
<hr/>	
Desserts	106
<hr/>	
Receptenlijst	120
<hr/>	

Informatie over het apparaat





PerfectCook Sensor - kookt alles, maar niet over.

Met de PerfectCook Sensor kookt u zoals in uw bakoven: met temperatuurregeling. De PerfectCook Sensor regelt het opwarmen en handhaaft tijdens het koken op betrouwbare wijze de geselecteerde temperatuur in de pan. U hoeft niet meer te controleren of aan te passen.

De melk loopt niet over, balletjes worden niet te lang gekookt en worsten barsten niet meer. Groente wordt niet verkookt en behoudt zo waardevolle mineralen en vitamines. U kunt altijd met gesloten deksel koken, wat extra energie spaart.

Nadat u het juiste temperatuurbereik heeft geselecteerd, lukken u de lekkerste gerechten in een handomdraai.

Aanwijzing:

Controleer vooraf of de pannen die u gebruikt, voldoende hoog zijn voor de opgegeven hoeveelheden.

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 voor de PerferctFry Sensor 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.

De meeste recepten voor de PerfectCook Sensor WSP zijn op pannen met een bodemdiameter van 180 en 210 mm afgestemd. De recepten voor panna cotta en punch zijn op pannen met een bodemdiameter van 145 mm afgestemd.



Systeempan, 15 cm Ø
HEZ390210



Systeempan, 19 cm Ø
HEZ390220



Systeempan, 21 cm Ø
HEZ390230



Systeempan, 28 cm Ø
HEZ390250



kookSensor WSP
HEZ39050

Informatie over de recepten



Afkortingen en opgaven van de hoeveelheden

Afkortingen

ml	milliliter
l	liter
g	gram
kg	kilogram
cm	centimeter
mm	millimeter
el	eetlepel
tl	theelepels
afgestr.	afgestreken
vol	volle
bijv.	bijvoorbeeld
ca.	circa
Ø	diameter

Grootte van de zakjes

bakpoeder	17 g
vanillesuiker	9 g
droge gist	7 g

Gewichten, inhoudsmaten

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Opgaven van de voedingswaarden

kcal	kilocalorieën
	vet
KH	koolhydraten
	eiwit

Lepelmaten	afgestr. tl	afgestr. el	volle tl	volle el
bakpoeder	3 g	6 g	7 g	13 g
boter	3 g	8 g	10 g	18 g
pindakaas	4 g	7 g	7 g	14 g
azijn	4 g	9 g	-	-
bouillon in poedervorm	2 g	6 g	5 g	10 g
honing	6 g	13 g	12 g	26 g
marmelade	6 g	18 g	14 g	36 g
bloem	3 g	7 g	5 g	15 g
olie	3 g	12 g	-	-
paneermeel	2 g	6 g	4 g	11 g
rum	2 g	8 g	-	-
zout	5 g	13 g	8 g	24 g
mosterd	4 g	12 g	11 g	26 g
sojasaus	4 g	9 g	-	-
tomatenpuree	5 g	11 g	8 g	16 g
water/melk	5 g	15 g	-	-
kaneel	2 g	3 g	4 g	11 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



Groenteschotel met courgette en tomaat

Voor 4 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Ingrediënten:

2 uien, ca. 200 g

2 el olie

4-5 middelgrote courgettes, 750 g

5-6 tomaten, ca. 600 g

4-5 tl groentebouillon in poedervorm

750 ml water

Per portie:

127 kcal, 9 g KH, 7 g vet, 6 g eiwit

Bereiding

1 | De uien pellen en in blokjes snijden. Vervolgens kort in olie fruiten.

2 | Courgettes en tomaten wassen, in plakken snijden en erbij doen. Met groentebouillon kruiden en water erbij gieten. De pan met een deksel sluiten en de draadloze temperatuursensor activeren. De groente garen zoals aangegeven.

3 | Na de helft van de bereidingstijd een keer omroeren.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C na het signaal 20 minuten



Aardappelballetjes

Voor 4 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 450 g aardappelen

 15 g boter

 1 eidooiers

 15 g aardappel- of maïszetmeel

 20 g kaas, geraspt

 zout

 nootmuskaat

 paneermeel

 Voor het koken:

 2 l water

 Voor het frituren:

 2 l olie

Per portie:

 351 kcal, 34 g KH, 21 g vet, 6 g eiwit

Bereiding

1 | De aardappels in 2 l water koken zoals aangegeven. De hete aardappels na het koken pellen en stampen.

2 | De aardappels met boter, eidooier, aardappel- of maïszetmeel en kaas kneden en goed kruiden met zout en nootmuskaat.

3 | Van het aardappeldeeg kleine balletjes van ca. 2 cm in diameter vormen en in het paneermeel wentelen.

4 | De draadloze temperatuursensor activeren en het vet zoals aangegeven in de afgesloten pan verhitten.

5 | Na het signaal het deksel afnemen. De balletjes in zes porties zoals aangegeven in een open pan goudgeel frituren.

Zo stelt u in:

Aardappels:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C na het signaal ca. 50 minuten koken

Frituren:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 5 / 170 °C na het signaal ca. 3 minuten per portie

Tip:

Als u een snelkookpan gebruikt, kookt u de aardappels ca. 20 minuten op niveau 4 / 120 °C.

Hoofdstuk 2

Soepen





Aardappelsoep

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

1 kleine ui

 50 g boter

600 g aardappelen

 1 tl majoraan

1,5 l vleesbouillon

 100 g bloem

700 ml water

 zout

peper uit de molen

 100 g crème fraîche

Per portie:

 247 kcal, 30 g KH, 12 g vet, 5 g eiwit

Bereiding

1 | De uien pellen en fijnhakken. Vervolgens in boter op niveau 6-7 kort fruiten.

2 | De aardappels schillen en in kleine blokjes snijden. De aardappels samen met de majoraan bij de uien voegen. Goed door elkaar mengen en met vleesbouillon vullen.

3 | De pan met een deksel sluiten en de draadloze temperatuursensor activeren. De soep garen zoals aangegeven.

4 | De bloem samen met het water tot een glad papje roeren, bij de gegaarde aardappels doen en kort aan de kook brengen. De soep met peper en zout kruiden en vervolgens de soepkommen vullen.

5 | Elke soepkom met 1 tl crème fraîche garneren.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C na het signaal 30 minuten



Soep met lente-uitjes en gehakt

Voor 4 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1 middelgrote ui

 1 el plantaardige olie

 400 g rundergehakt

 1,5 l vleesbouillon

 2 kleine preitjes

 150 g romige smeerkaas

 150 g kruidensmeerkaas

 150 ml room

 150 g champignons, in plakjes

 1 tl mosterd

 witte wijn

 knoflookpoeder

 bieslook

Per portie:

 642 kcal, 6 g KH, 52 g vet, 36 g eiwit

Bereiding

1 | De ui pellen en kleinsnijden. De olie in de pan verhitten en de uien op niveau 7-8 lichtjes bruinen.

2 | Vervolgens tot niveau 9 verhogen, het gehakt toevoegen en aanbraden. Blussen met witte wijn.

3 | De bouillon toevoegen, de pan met een deksel sluiten en de draadloze temperatuursensor activeren. De soep 10 minuten zachtjes laten koken.

4 | De preitjes wassen, klein snijden en aan de soep toevoegen. De kaas in de soep laten smelten. De champignons toevoegen. Met mosterd en knoflookpoeder op smaak brengen en nog 30 minuten laten garen. Kort voor het einde van de bereidingstijd de room toevoegen en doorroeren.

5 | Garneren met bieslook.

Zo stelt u in:

 Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C na het signaal 40 minuten



Kehdinger bruiloftsoep

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Voor de balletjes:

1 oudbakken broodje

500 g rundergehakt

1 ei

zout

peper uit de molen

2 l water

zout

Voor de soep:

450 g rundvlees

1,5 l koud water

150 g bleekselderij

500 g wortelen

1 prei

zout

vleesbouillon in poedervorm

2 el verse peterselie

Per portie:

366 kcal, 12 g KH, 19 g vet, 37 g eiwit

Bereiding

1 | Het broodje in water weken, goed uitknijpen en met gehakt, ei, zout en peper vermengen. Van het deeg kleine balletjes van ca. 4 cm doorsnede vormen.

2 | Water en zout in een pan doen en de pan met een deksel sluiten. De draadloze temperatuursensor activeren en na het signaal de balletjes garen zoals aangegeven. Het water afgieten en de balletjes opzij zetten.

3 | Het rundvlees onder koud water afspoelen, in 3 cm grote blokjes snijden en in een pan met koud water doen. De draadloze temperatuursensor activeren, de pan met een deksel sluiten en het vlees 60 minuten garen. Tussentijds eventueel optredend schuim afscheppen.

4 | Intussen de groente schoonmaken en in stukken snijden. Na de bereidingstijd aan de soep toevoegen, met zout en bouillon kruiden en nog eens 40 minuten garen.

5 | De balletjes aan de soep toevoegen en nogmaals 5 minuten garen. Bestrooien met peterselie.

Zo stelt u in:

Balletjes garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C
na het signaal 10 minuten

Soep garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C
na het signaal 100 minuten



Linzensoep

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Ingrediënten:

400 g gedroogde linzen

1,5 l water

1 ui

3 kruidnagels

1 laurierblad

400 g doorregen spek

1 teentje knoflook

1-2 wortels (250 g)

1 prei (150 g)

2 stengels bleekselderij (200 g)

zout

peper uit de molen

suiker

2 el azijn

Per portie:

626 kcal, 33 g KH, 45 g vet, 23 g eiwit

Bereiding

1 | De linzen 3-4 uur in water laten weken. Hierna in een zeef laten uitlekken.

2 | De ui pellen en de kruidnagels en het laurierblad in de ui prikken. De linzen met water, spek, de gekruide ui en knoflook in de pan doen. De draadloze temperatuursensor activeren, de pan met een deksel sluiten en de linzen garen zoals aangegeven.

3 | In de tussentijd de groente wassen en klein snijden.

4 | De groente na 30 minuten bij de linzen voegen en verder garen.

5 | Voor het serveren met zout, peper, suiker en azijn kruiden.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C na het signaal 50 minuten

Tip:

Als u niet voldoende tijd hebt, kunt u de linzensoep ook in een snelkookpan bereiden. Week de linzen in dat geval niet en doe alle ingrediënten in de pan. Stel de kookplaat in op niveau 4 / 120 °C en gaar de soep na het signaal 10 minuten.

Hoofdstuk 3

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 kipfiletrollertjes of varkensmedallions.

Hoofdstuk 4

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 sjasliëkpennen

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 sjasliëkpennen prikken en kruiden met zout en peper.

4 | De pan verhitten zoals aangegeven. De pennen 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 pennen 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 sjasliekpennen

 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 pennen prikken.

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

5 | De pennen goed met de marinade bestrijken.

6 | De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de pennen 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 vispennen 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 kipfiletrollertjes 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.



Chili con carne

Voor 8 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Ingrediënten:

2 uien

3 teentjes knoflook

250 g doorregen spek

3 el olie

1 kg rundergehakt

2 tl chilikruiden

1 tl komijn

3 rode paprika's

1 rode chilipeper

800 g tomaten

950 ml rode bonen (2 blikjes)

500 ml water

2 el runderbouillon in poedervorm

zout

peper uit de molen

Per portie:

640 kcal, 22 g KH, 44 g vet, 40 g eiwit

Bereiding

1 | Uien en knoflook pellen. De uien en knoflook fijnhakken en het spek in kleine blokjes snijden. Samen met het gehakt in op niveau 9 in olie aanbraden. Met chili en komijn kruiden.

2 | De paprika's en de chilipeper wassen, halveren, ontpitten en in reepjes snijden. De tomaten ontvellen, de steelaanzetten verwijderen en de tomaten in stukken snijden. De stukken paprika en tomaten, en het water bij het vlees doen.

3 | De draadloze temperatuursensor activeren, de pan met een deksel sluiten en de rijst garen zoals aangegeven.

4 | De bonen afgieten en kort wassen. Na de helft van de bereidingstijd de bonen bij het vlees doen en de ingrediënten mengen.

5 | Met bouillon, zout en peper kruiden.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C na het signaal 30 minuten



Kippenpoten in een deeglaagje

Voor 4 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

80 g bloem

 1 tl bakpoeder

1 snufje zout

 2 eieren

100 ml melk

 8 kipdrumsticks

zout

 Voor het frituren:

2 l olie

Per portie:

 824 kcal, 16 g KH, 62 g vet, 52 g eiwit

Bereiding

1 | Bloem, bakpoeder, zout, ei en melk goed door elkaar mengen.

2 | De kipdrumsticks onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Vervolgens met zout inwrijven.

3 | De draadloze temperatuursensor activeren en de olie zoals aangegeven in een afgesloten pan verhitten.

4 | Na het signaal het deksel afnemen. De kipdrumsticks in het deegbeslag dompelen en achtereenvolgens in 3-4 porties in een open pan zoals aangegeven frituren.

Zo stelt u in:

Frituren:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 5 / 170 °C na het signaal 20 minuten per portie



Runderrollades met banaan

Voor 6 porties

Snelkookpan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Ingrediënten:

6 plakken runderrolladevlees

zout

peper uit de molen

4 el mosterd

2 el peterselie, gehakt

6 plakken gekookte ham

3 bananen

3-4 augurken, in reepjes gesneden

75 g olie

750 ml vleesbouillon

100 g tomatenpuree

250 g crème fraîche

peterselie

prikkers

Per portie:

497 kcal, 14 g KH, 32 g vet, 39 g eiwit

Bereiding

1 | De plakken rolladevlees onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Daarna plat kloppen en kruiden. Met mosterd bestrijken en de peterselie erover strooien.

2 | Op elke rollade een plak ham, ½ banaan en enkele reepjes augurk leggen. De vulling zo over de rollade verdelen dat er een kleine rand vrij blijft.

3 | De rollades oprollen, aan de uiteinden naar binnen slaan en met prikkers vastprikken.

4 | De rollades in de snelkookpan in de hete olie in meerdere porties aan alle zijden op niveau 9 aanbraden.

5 | De tomatenpuree door de vleesbouillon mengen en de bouillon bij de rollades gieten.

6 | De snelkookpan sluiten en de draadloze temperatuursensor activeren. De rollades na de signaaltoon garen zoals aangegeven.

7 | Daarna de pan openen, crème fraîche aan de saus toevoegen en de peterselie erover strooien.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 4 / 120 °C na het signaal ca. 6-8 minuten



Gekookt rundvlees

Voor 4 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Ingrediënten:

1,5 l water

1 kg gekookt rundvlees

2 wortels

2 plakken selderij

1 peterseliewortel

1 el zout

peperkorrels

Per portie:

351 kcal, 8 g KH, 11 g vet, 54 g eiwit

Bereiding

1 | De draadloze temperatuursensor activeren en het water in een afgesloten pan op niveau 3 / 100 °C verhitten.

2 | Wortelen, selderij en peterseliewortel wassen en in grote stukken snijden. Het vlees onder koud water afspoelen. Na de signaaltoon in het water doen en garen zoals aangegeven.

3 | Na ca. 20 minuten de groente en de kruiden toevoegen.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C na het signaal 90-120 minuten



Paprikagoulash met vis

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1,4 kg vastkokende vis,
 bijv. roodbaarsfilet of heek

 zout

 citroensap

 2 uien

 1 el olie

 4-5 paprika's

 4-5 el tomatenpuree

 400 ml room

 500 ml water

 peterselie, gehakt

Per portie:
 503 kcal, 8 g KH, 32 g vet, 46 g eiwit

Bereiding

1 | De visfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Kruiden met zout en met citroensap besprenkelen.

2 | De uien pellen en kleinsnijden. Op niveau 7-8 in wat olie aanbraden. De paprika's wassen, ontpitten en in kleine ruiten snijden. Bij de uien doen en enkele minuten meefruiten. Daarbij doorroeren.

3 | De visfilet in ca. 3 cm grote stukken snijden en erbij doen. De tomatenpuree door het water roeren en samen eveneens in de pan doen.

4 | De draadloze temperatuursensor activeren, de pan met een deksel sluiten en de goulash garen zoals aangegeven. Na de helft van de bereidingstijd een keer voorzichtig omroeren. Ongeveer 2 minuten voor het einde van de bereidingstijd de room toevoegen en erdoor roeren.

5 | Met de gehakte peterselie garneren.

Zo stelt u in:

Vis garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C
 na het signaal 20 minuten

Hoofdstuk 5

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 beetbaar 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

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 200 g mie

 1 bosje bosuitjes

 2 wortels

 1 stuk gember, ter grootte van een walnoot

 2 teentjes knoflook

 200 g rundergehakt

 150 g taugé

 4 el sojasaus

 citroensap

 cayennepeper

 Voor het braden:

 3 el olie

Per portie:

 439 kcal, 40 g KH, 19 g vet, 28 g eiwit

Bereiding

1 | De draadloze temperatuursensor activeren.

Ca. 2 l zout water in een pan verhitten zoals aangegeven. Na het signaal de mie toevoegen en garen zoals aangegeven.

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

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

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

5 | 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:

Mie garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 3 / 100 °C na het signaal bereidingstijd die op de verpakking is aangegeven

Braden:

Met braadSensor, stand 4, ca. 10 minuten



Risotto met garnalen

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

1 ui

1 teentje knoflook

1 paprika

1 wortel

1 stengel bleekselderij

700 g rondkorrelrijst (risottorijst)

2-3 el olijfolie

200 g garnalen of krabben

125 ml witte wijn

sap van een citroen

zout

peper uit de molen

1,5 l groentebouillon

1 bosje peterselie, gehakt

75 g Parmezaanse kaas, geraspt

Per portie:

 632 kcal, 99 g KH, 14 g vet, 22 g eiwit

Bereiding

1 | De ui, knoflook, wortel en selderij schillen. De paprika wassen en ontpitten. Alles klein hakken. Alles in wat olie lichtjes bruinen op niveau 9.

2 | De garnalen of krabben erbij doen. Vervolgens de rijst erbij doen, omroeren en kort aanbraden. Met wijn en citroensap blussen. Kruiden op niveau 9 kort laten opkoken.

3 | De bouillon bij de rijst gieten en de pan met een deksel sluiten. De draadloze temperatuursensor activeren en instellen zoals aangegeven.

4 | De rijst koken zoals aangegeven en om de 15 minuten omroeren.

5 | Als de risotto bijna gaar is, de gehakte peterselie en de Parmezaanse kaas erover strooien.

Zo stelt u in:

Garen:

 Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C
 na het signaal 35-45 minuten



Exotische rijst

Voor 4 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Ingrediënten:

750 g rijst, bijv. basmatirijst

1,5 l groentebouillon

600 g abrikozen

2 el honing

2 tl kerrie

2 tl sojasaus

75 g amandelen, gepeld

Om te bestrooien:

verse korianderbladeren

Per portie:

351 kcal, 65 g KH, 6 g vet, 8 g eiwit

Bereiding

1 | De rijst met de groentebouillon in de pan doen. De draadloze temperatuursensor activeren, de pan met een deksel sluiten en de rijst zoals aangegeven garen totdat de vloeistof is opgezogen. Tijdens de bereidingstijd een keer omroeren.

2 | In de tussentijd de abrikozen laten uitdruipen en in ca. 2 cm grote stukken snijden.

3 | De rijst met honing, kerrie en sojasaus kruiden. De abrikozen met de hele amandelen aan de rijst toevoegen en bestrooid met korianderblaadjes serveren.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C na het signaal ca. 35-40 minuten



Reepjes varkensvlees in gebonden saus met rijst

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Voor de rijst:

 620 g langkorrelrijst (parboiled)

 1,5 l water

 1 tl zout

 Voor de reepjes vlees in gebonden
saus:

 950 g varkenshaas

 400 g champignons

 2 uien (ca. 200 g)

 500 ml room

 500 ml water

 1 ½ tl zout

 50 g maïszetmeel

 150-200 ml koud water

 peper uit de molen

Per portie:
 837 kcal, 93 g KH, 30 g vet, 47 g eiwit

Bereiding

1 | Rijst samen met water en zout in een pan voor de kookzone van 210 mm doen. De draadloze temperatuursensor activeren, de pan met een deksel sluiten en de rijst garen zoals aangegeven.

2 | De varkensfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In dunne reepjes snijden. De champignons schoonmaken en in plakjes snijden, de uien pellen en in kleine stukjes snijden.

3 | De champignons en uien met de olie in de pan doen en op niveau 8-9 aanbraden. Het vlees toevoegen en eveneens aanbraden.

4 | Water toevoegen, alles een keer doorroeren en de pan met een deksel sluiten. De draadloze temperatuursensor activeren en garen zoals aangegeven.

5 | Het aardappel- of maïszetmeel met het koude water aanmaken en 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd met de reepjes vlees mengen. De pan weer met het deksel sluiten en verder garen. Ongeveer twee minuten voor het einde van de bereidingstijd de room toevoegen en er doorheen roeren.

6 | De reepjes vlees naar smaak met peper kruiden en samen met de rijst serveren.

Zo stelt u in:

Rijst garen:

 Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C
na het signaal 20-30 minuten

Reepjes varkensvlees in gebonden saus garen:

 Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C
na het signaal 15-20 minuten

Hoofdstuk 6

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:

120 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. Ui en ham in kleine stukjes snijden.
- 2 |** De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en ui in de pan doen en 7 minuten braden.
- 3 |** De serranoham toevoegen en samen met de ui 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 7

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.



Panna cotta - Italiaans dessert

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 145 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

750 ml room

 150 ml melk

75-100 g suiker

 1 pakje vanillesuiker

1 vanillestokje

 1½ pakje gelatine of
 10 g gemalen gelatine

300 g frambozen

 poedersuiker

Per portie:

 480 kcal, 23 g KH, 41 g vet, 6 g eiwit

Bereiding

1 | De draadloze temperatuursensor activeren en de room en melk met de suiker, vanillesuiker en het uitgeschraapte vanillestokje in de pan doen. Een deksel erop leggen en zoals aangegeven laten koken.

2 | Intussen de gelatine volgens de aanwijzingen op de verpakking laten wellen.

3 | De room van de kookzone nemen. Het vanillestokje verwijderen en de room door een fijne zeef gieten. De gewelde gelatine door de warme room roeren totdat deze opgelost is.

4 | De nog warme panna cotta in een ingevette vorm of in schaaltes vullen en ca. 4-5 uur op een koele plaats zetten.

5 | De frambozen naar wens met poedersuiker zoeten en samen met de afgekoelde crème serveren.

Zo stelt u in:

Room koken:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C
 na het signaal 10 minuten

Tip:

U kunt de frambozen door een fijne zeef roeren en als vruchtensaus serveren. Deze dan eveneens naar smaak zoeten met poedersuiker.



Gefrituurde Duitse spritsen

Voor 20 stuks

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Deeg:

 $\frac{1}{4}$ l water

1 snufje zout

60 g boter

150 g bloem

3-4 eieren

1 tl bakpoeder

Voor het frituren:

1,5 l olie

Voor het glazuur:

200 g poedersuiker

3-4 el citroensap

Per stuk:

146 kcal, 16 g KH, 8 g vet, 2 g eiwit

Bereiding**1** | Water, zout en boter op niveau 9 aan de kook brengen.**2** | De kookplaat uitzetten en de pan opzij zetten.**3** | De gezeefde bloem in één keer in de pan doen en goed doorroeren. In de nog warme pan bruineren.

Daartoe het mengsel zo lang roeren tot het als een bal van de pan loskomt en op de bodem van de pan een wit laagje te zien is.

4 | De bal in een hoge mengkom doen. Er een ei doorroeren en het deeg laten afkoelen.**5** | De overige eieren er geleidelijk door mengen tot het deeg glanst en in lange dikke punten kan worden afgescheurd. Tenslotte het bakpoeder toevoegen.**6** | De draadloze temperatuursensor activeren en de olie in de gesloten pan verhitten zoals aangegeven. Na het signaal het deksel van de pan nemen om te frituren.**7** | Een stuk bakpapier met een kwastje invetten en op een schaal leggen. Een spuitzak met wijd mondstuk met een deel van het deeg vullen en per vulling 4 kransjes met een hoogte van ca. 2 cm en een doorsnede van 6 cm op het papier spuiten. Met het papier in het hete vet laten glijden. Hierbij het papier aan een van de hoeken vasthouden tot de kransjes ervan afglijden. De kransjes aan beide zijden goudbruin bakken en daarna op een met keukenpapier bedekt taartrooster laten uitlekken.**8** | De poedersuiker met het citroensap door elkaar roeren en hiermee de bovenkant van de gefrituurde Duitse spritsen bestrijken.**Zo stelt u in:**

Frituren:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 5 / 170 °C na het signaal ca. 4 minuten per portie



Berlinerbollen

Voor 12 stuks

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

 Voor het gistdeeg:

500 g bloem

 2 pakjes gedroogde gist

175 ml melk

 70 g suiker

1 snufje zout

 2 eieren

2 el rum

 100 g zachte boter

 Voor het frituren:

2 l olie

 Voor het vullen:

marmelade

 Om te bestrooien:

suiker

Per stuk:

 362 kcal, 40 g KH, 19 g vet, 7 g eiwit

Bereiding

1 | De bloem boven een kom zeven. De gist met de suiker en melk mengen. De overige ingrediënten erdoor kneden.

2 | Het gistdeeg uit de kom nemen en op een bebloemd werkvlak ronde stukken met een diameter van ca. 7 cm vormen. 45 minuten laten rijzen. De stukken deeg moeten ongeveer in omvang verdubbelen.

3 | De draadloze temperatuursensor activeren en de olie in een gesloten pan verhitten zoals aangegeven. Na het signaal het deksel van de pan nemen om te frituren.

4 | Een taartrooster met keukenpapier bedekken. De bollen portie voor portie aan beide zijden goudbruin frituren en op het keukenpapier laten uitlekken.

5 | De confiture glad roeren, in een spuitzak met lang mondstuk vullen en in de bollen spuiten. Met suiker bestrooien.

Zo stelt u in:

Frituren:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 5 / 170 °C na het signaal 4-6 minuten per portie

Tip:

Om er zeker van te zijn dat het deeg rijst, dit ca. 45 minuten op een warme plaats laten rijzen.



Abrikozenrijst

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 180 of 210 mm

Ingrediënten

Ingrediënten:

2 l melk

sinaasappelschil

citroenschil

150 g suiker

1 snufje zout

500 g rondkorrelrijst

500 g abrikozen uit blik

Per portie:

667 kcal, 118 g KH, 13 g vet,
18 g eiwit

Bereiding

1 | De draadloze temperatuursensor activeren. De melk met de citroenschil en zout in een pan doen. De pan met een deksel sluiten en de melk verhitten zoals aangegeven.

2 | Na de signaaltoon de rijst en suiker bij de melk doen, met het deksel afdekken en garen zoals aangegeven. Hierbij om de 15 minuten omroeren.

3 | In de tussentijd de abrikozen laten uitlekken en in 3 cm grote stukken snijden.

4 | Na afloop van de bereidingstijd de abrikozen door de rijst mengen en naar wens warm of koud serveren.

Zo stelt u in:

Garen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 2 / 90 °C
na het signaal 50 minuten



Punch

Voor 6 porties

Pan met een bodemdiameter van 145 mm

Ingrediënten

 Ingrediënten:

 1,5 l rode wijn

 schil van 2-3 onbespoten
 sinaasappels

 ca. 400 ml vers geperst
 sinaasappelsap

 250 ml thee

 kaneel

 kruidnagels

 een beetje rum

 150-250 g suiker

Per portie:

 308 kcal, 37 g KH, 1 g vet, 1 g eiwit

Bereiding

- 1** | Alle ingrediënten behalve de suiker in een pan doen.
- 2** | De draadloze temperatuursensor activeren en de pan met een deksel sluiten.
- 3** | De punch verhitten zoals aangegeven.
- 4** | Na de signaaltoon de suiker toevoegen en serveren.

Zo stelt u in:

Verwarmen:

Met draadloze temperatuursensor, niveau 1 / 70 °C

Tip:

Voor een kinderpunch kunt u in plaats van rode wijn ook druiven- of appelsap, zonder rum, gebruiken.

Receptenlijst

A

- Aardappelballetjes **28**
- Aardappelomelet **104**
- Aardappelsoep **32**
- Abrikozenrijst **116**

B

- Bamischotel **88**
- Berlinerbollen **114**
- Bolognesesaus **42**

C

- Chicken nuggets **18**
- Chili con carne **68**

E

- Eieren met tomaten en serranoham **100**
- Exotische rijst **92**

F

- Frittata met groente, spek en kaas **98**
- Fruit in een deeglaagje **108**

G

- Gebakken forel **66**
- Gebraden paddestoelen **80**
- Gefrituurde Duitse spritsen **112**
- Gekookt rundvlees **74**
- Gepaneerde fetasticks **20**
- Gevulde kipfiletrolletjes **64**
- Gevulde pannenkoeken **82**
- Gorgonzola-saus **48**
- Groene asperges met honing **16**
- Groenteschotel met courgette en tomaat **26**

I

- Italiaanse omelet **102**

K

- Kehdinger bruiloftsoep **36**
- Kippenpoten in een deeglaagje **70**

L

- Linzensoep **38**

M

- Mediterrane vispennen **56**
- Mozzarella-gehaktballetjes **52**

P

- Panna cotta - Italiaans dessert **110**
- Paprikagoulash met vis **76**
- Patatas Bravas **22**
- Perzik-gevogeltepennen **54**
- Pindasaus met kokosmelk **44**
- Punch **118**

R

- Reepjes varkensvlees in gebonden saus met rijst **94**
- Rijstpannetje **84**
- Risotto met garnalen **90**
- Rösti **24**
- Rumpsteak met gebakken uien **58**
- Runderrollades met banaan **72**

S

- Scampischotel **86**
- Schnitzel met kruiden-knoflookpanade **60**
- Sinaasappel-prei-saus **46**
- Soep met lente-uitjes en gehakt **34**

V

- Varkenshaas in spekmantel **62**



9001116074
BOFSCS51
970201 nl

www.bosch-home.com

9001116074

