



***Magnetronrecepten***  
***(Pim-Pages.com)***

## Koken in de magnetron

### Inhoud

Rijst, pasta en aardappelen

Groente

Soepen

Sauzen

Vlees

Vis, kaas en eieren

Desserts

Gebak

Recepten

    Vlees en gevogelte

    Vis en schaaldieren

    Groente

    Desserts en gebak

## 1 Rijst, pasta en aardappelen

Rijst koken in de magnetron is niet altijd een tijdsparing. Voordeel is wel, dat de rijst niet aan de bodem van de schaal kleeft. Als u rijst opwarmt, blijft de smaak goed en de korrel stevig.

Oude aardappelen legt u voor het koken een half uur in ijskoud water. Aardappelen die te lang gekookt hebben, krijgen een vliesje rondom.

### Rijst koken

200 gr rijst  
500 ml heet water  
zout

Doe de rijst in een schaal, giet daarbij het water en eventueel wat zout. Kooktijd 10 minuten op HOOG (100%). De rijst moet 5 tot 10 minuten nagaren.

### Macaroni of spaghetti

200 gr macaroni of spaghetti  
1 liter heet water  
zout  
klontje boter

Doe de macaroni of spaghetti in een schaal, giet het water erbij en eventueel wat zout. Doe de deksel op de schaal. Kook de macaroni of spaghetti gaar in 6 minuten op HOOG (100%). Giet de pasta af en roer er wat boter door.

### Aardappelen koken

500 gr aardappelen

Schil en was de aardappelen. Snijd ze in min of meer gelijke delen en doe ze zonder water en zout in een schaal met deksel. Kook de aardappelen in 6 minuten op HOOG (100%). Giet het weinige water af en laat de aardappelen vervolgens 2 ... 3 minuten nagaren.

### Aardappelpuree

500 gr gekookte aardappelen  
1 dl melk  
klontje boter  
zout en peper

Stamp de gekookte aardappelen. Verwarm de melk 1 minuut op HOOG (100%). Meng de melk, boter, zout en peper door de gestampte aardappelen.

## Aardappelen poffen

3 gemiddelde maat aardappelen  
kruidenboter of crème fraiche

Boen de aardappelen schoon en prik met een sat,-stokje aan alle kanten gaatjes in de schil.  
Rol iedere aardappel in een stuk keukenpapier en leg ze in de magnetron.  
Kook de aardappelen 3 minuten op HOOG (100%).  
Keer halverwege de kooktijd de aardappelen om.  
Laat ze ca. 2 minuten nagaren, pel ze dan open en vul ze eventueel met kruidenboter of crème fraiche

## Krieltjes

400 gr krieltjes

Doe de schoongewassen krieltjes in een schaal met een deksel erop.  
Kook de krieltjes in 4 minuten op HOOG (100%) en laat ze 1 minuut nagaren.

## 2 Groente

Groente koken in een magnetron gaat snel. Het resultaat is knapperig en smakelijk. Vitamines en mineralen in groente blijven goed bewaard, omdat u in de meeste gevallen zonder water kookt. Laat daarom zout ook achterwege. U kunt altijd aan tafel zout toevoegen, hoewel u het waarschijnlijk niet eens zult missen.

Het resultaat van de gekookte groente is mede afhankelijk van de versheid, maat en kooktijd. De aangegeven kooktijden zijn minimaal; naar smaak kunt u altijd de groente langer koken. Houd rekening met het nagaren. Roer slinkgroente halverwege de kooktijd een keer door.

### Lijst van Kooktijden van Groente

(kolommen):

Gerecht - Eenheid - Tijd - Vermogen

Andijvie - 500 gr - 5 minuten - HOOG (100%)  
Appelmoes - 2 appels - 5 minuten - HOOG (100%)  
Bietjes rauw - 500 gr - 15 minuten - HOOG (100%)  
Bietjes gekookt - 500 gr - 3 minuten - HOOG (100%)  
Bloemkool - 1 kleine - 8 minuten - HOOG (100%)  
Boerenkool - 300 gr - 6 minuten - HOOG (100%)  
Broccoli - 500 gr - 4 minuten - HOOG (100%)  
Chinees kool - 350 gr - 7 minuten - HOOG (100%)  
Prei - 500 gr - 5 minuten - HOOG (100%)  
Savooienkool - 300 gr - 6 minuten - HOOG (100%)  
Snijbonen - 350 gr - 7 minuten - HOOG (100%)  
Spinazie - 500 gr - 6 minuten - HOOG (100%)  
Spruitjes - 350 gr - 5 minuten - HOOG (100%)  
Witte kool - 300 gr - 6 minuten - HOOG (100%)  
Witlof - 500 gr - 5 minuten - HOOG (100%)  
Worteltjes - 500 gr - 7 minuten - HOOG (100%)

### Appelmoes

2 moesappels  
1 eetlepel citroensap  
1 ... 2 eetlepels suiker  
halve theelepels kaneel

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in kleine stukjes.

Doe deze stukjes in een schaal en voeg het citroensap toe.

Dek de schaal

af en kook de appels in 5 minuten op HOOG (100%) tot moes.

Roer de moes halverwege de kooktijd door.

Na afloop van de kooktijd enkele

minuten laten nagaren en suiker en kaneel naar smaak toevoegen.

### Bloemkool

1 kleine bloemkool

Snijd de bloemkool in roosjes en was deze.

Kook in 8 minuten op HOOG (100%) de bloemkool met een eetlepel water in een schaal met deksel.

Laat de bloemkool 3 minuten nagaren.

#### Broccoli

500 gr broccoli

Snijd de dikke stronk van de broccoli af.  
Was de roosjes en leg ze met de stronkjes naar buiten in een ronde schaal.  
Kook, in 4 minuten op HOOG (100%), de groente met een deksel op de schaal.  
Laat de broccoli 2 minuten nagaren.

#### Prei

500 gr prei

Snijd de prei in ringetjes en doe de groente zonder water in een schaal met de deksel erop.  
Kook de prei in 5 minuten op HOOG (100%).  
Laat de prei 2 minuten nagaren.

#### Witlof

500 gr witlof

Was de witlof en snijd het kegelvormige stuk uit de harde stronken.  
Halveer de witlofstronkjes in de lengte als ze erg dik zijn.  
Het is ook mogelijk, de witlof in smalle reepjes te snijden.  
Leg de witlof in een schaal en voeg een eetlepel water toe.  
Doe een deksel op de schaal  
en kook de witlof 2 minuten op HOOG (100%).  
Laat de witlof 2 minuten in de schaal nagaren.

#### Bietjes

500 gr gekookte bietjes  
10 gr boter  
1 kleine ui  
1 theelepel suiker  
1 eetlepel azijn  
kruidnagelpoeder

Was, schil en schaf de bietjes.  
Smelt, in een schaal, de boter in 30 seconden op HOOG (100%).  
Snijd de ui in kleine stukjes en roer deze door de boter.  
De ui in 3 minuten op HOOG (100%) glazig koken.  
De geschaafde bietjes, azijn, suiker en kruidnagelpoeder toevoegen aan de gesneden ui en alles goed doorroeren.  
Kook de bietjes met een deksel op de schaal 5 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.

Het is ook goed mogelijk rauwe bieten in de magnetron te koken.  
Was de

bieten, snijd de bovenkant eraf en doe ze met 1 eetlepel water in een schaal met een deksel.

Kook ze in 15 minuten op HOOG (100%) en vervolgens 5 minuten laten nagaren.

#### Worteltjes

500 gr worteltjes  
klontje boter  
peterselie

Schrap en was de worteltjes, dikke wortels in de lengte doorsnijden.

Doe

de worteltjes in een schaal met deksel en kook ze in de magnetron 7 minuten op HOOG (100%).

Laat de worteltjes 3 minuten in de schaal nagaren en maak de groente af met een klontje boter en wat peterselie.

Kool (boeren-, Chinese-, savooie- of witte kool)

300 gr kool

Verwijder uit de kool de dikke nerven.

De rest van de kool fijnsnijden of schaven.

De gewassen kool in een schaal met deksel doen en beetgaar koken in 6 minuten op HOOG (100%).

Voor een meer gare kool nog 3 ... 5 minuten doorkoken op MIDDEN LAAG (30%) vermogen.

Laat de kool 3 minuten nagaren.

#### Rode kool

250 gr rode kool  
2 eetlepels water  
1 appel  
2 kruidnagels  
1 laurierblaadje  
1/2 eetlepel azijn  
eventueel kaneel en suiker

Verwijder de dikke nerven.

De rode kool snijden of schaven.

Doe de rode

kool en de overige ingrediënten in een schaal met deksel en kook deze beetgaar in 8 minuten op HOOG (100%).

Voor een meer gare rode kool nog 5 ... 7 minuten laten doorkoken op MIDDEN LAAG (30%).

Laat de kool 4 minuten nagaren.

Eventueel wat kaneel of suiker naar smaak toevoegen.

#### Stampot zuurkool

750 gr aardappelen  
peper en zout  
1 1/2 dl melk  
25 gr boter

1 ui

350 gr zuurkool

eventueel 1 gesnipperde appel

Kook de aardappelen gaar en maak er met behulp van de melk, peper en zout een puree van.

Snipper de ui, smelt de boter 30 seconde op HOOG (100%).

Roer de ui door de boter en zet de schaal zonder deksel 3 minuten op HOOG (100%).

Voeg de zuurkool (en eventueel appel) toe en kook deze met een deksel op de schaal in 4 minuten op HOOG (100%).

Stamp de zuurkool door de aardappelpuree.

#### Hutspot van Winy

500 gr aardappelen

300 gr winterwortel

150 gr gehakte uien

30 gr boter

3 dl water

1 zakje jachtsaus

zout, peper

1 pakje borrelballetjes gehakt (uit de koelvitrine)

Schil, was en kook de aardappelen op de gebruikelijke wijze.

Smelt in een andere schaal de boter in 1 minuut op HOOG (100%).

Roer de uien erdoor en verwarm ze 3 minuten op HOOG (100%).

Doe de schoongemaakte en in blokjes gesneden winterwortel erbij, evenals de jachtsaus

en 3 dl water.

Zet de schaal met een deksel erop in de magnetron en kook de hutspot in 7 minuten op HOOG (100%) gaar.

Stamp de aardappelen fijn en snijd de balletjes gehakt in stukjes.

Meng alle ingrediënten.

Verwarm de hutspot nog 1 minuut op HOOG (100%).

Eventueel zout en peper naar smaak toevoegen.



### 3 Soepen

#### Bouillon

250 gr schenkel of poelet  
1 liter water  
2 worteltjes  
7 gr zout  
1/4 ui  
peterselie  
tijm  
peperkorrels  
foelie

Neem, liefst heet water, waaraan de schenkel met worteltjes, kleingesneden ui en kruiden worden toegevoegd.

Breng dit aan de kook en laat de bouillon trekken, 40 minuten op MIDDEN (30%).

Na de kooktijd de schenkel 5 minuten laten nagaren.

Nadat de bouillon gezeefd is kan deze zo gedronken worden of al basis worden gebruikt voor een soep of saus.

#### Groentesoep

1 liter bouillon  
200 gr soepgroenten  
30 gr vermicelli  
50 gr aangemaakt runder of kalfsgehakt

De bouillon, soepgroenten en vermicelli in een schaal met deksel aan de kook brengen in 7 minuten op HOOG (100%) vermogen.

Van het gehakt kleine balletjes maken en bij de soep doen.

Vervolgens nog 5 minuten op MIDDEN LAAG (30%) vermogen laten sudderen.

De soep 5 minuten laten nagaren.

#### Tomatensoep

25 gr boter  
1/2 ui  
15 gr bloem  
1 blik gepelde tomaten (400 gr)  
1 bouillontablet  
1 dl water  
2 eetlepels slagroom  
bieslook

Smelt de boter in 30 seconden op HOOG (100%).

Roer daar de versnipperde ui

door en zet dit in de magnetron op 2 minuten op HOOG (100%).

Roer de bloem door de gesmoorde ui en als de bloem weg is, voeg dan de gepelde tomaten toe.

Goed doorroeren en het bouillontablet toevoegen.

Deksel op de pan doen en de soep aan de kook brengen 5 minuten op HOOG (100%).

Roer tijdens het koken de soep een paar maal door.

Nu het water er door

roeren en de soep opnieuw afgedekt aan de kook brengen 4 minuten op HOOG (100%).

Ook nu halverwege de tijd even doorroeren.

Tot slot de slagroom door de soep roeren en wat verse bieslook boven de soep knippen.

### Kippensoep

kleine prei

20 gr boter

1/2 theelepel kerrie

1 kippenbouillontablet

15 gr vermicelli

1/2 liter heet water

50 gr kipfilet

1 eetlepel droge witte wijn

1 theelepel aardappelmeel

peterselie

Was en snijd de prei in kleine ringetjes.

Smelt de boter 30 seconden op

HOOG (100%) en roer daarna de prei en de kerrie door.

Zet dit afgedekt in de magnetron 2 minuten op HOOG (100%).

Voeg nu de bouillon tablet, de vermicelli en het warme water toe.

Laat dit

aan de kook komen, 5 minuten op HOOG (100%).

Snijd de kipfilet in kleine blokjes en breng dit in de soep opnieuw aan de

kook 3 minuten op HOOG (100%).

Roer de wijn en het aardappelmeel door de

soep.

Knip tot slot wat verse peterselie boven de soep.

### Champignonsoep

100 gr champignons

1/2 dl droge witte wijn

20 gr boter

3 dl warm water

1 pakje champignonsoep

1/2 liter water

citroensap

crème fraîche

Was en snijd de champignons in plakjes, sprenkel er wat citroensap over.

Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%).

Roer de plakjes champignon door de boter en smoor ze afgedekt in 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.

Roer het pakje champignonsoep door de halve liter water, voeg de wijn eraan toe, doe de soep bij de champignons en kook dit in 7 minuten op HOOG (100%).

Even roeren gevolgd door 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%).

De soep verdunnen met het water en zo nodig weer opwarmen in de magnetron.

Tot slot 2 eetlepels crème fraîche door de soep roeren.

### Vissoep

20 gr boter

1 kleine prei  
15 gr bloem  
1 visbouillonblokje  
4 dl heet water  
1/2 dl witte wijn  
200 gr visfilet  
25 gr garnalen  
2 eetlepels crème fraîche  
takje dille

Smelt de boter in een schaal in 30 seconden op HOOG (100%).

Was de prei en

snijd ze in hele smalle reepjes.

Roer de bloem en de prei door de boter en

zet de schaal met een deksel in de magnetron 2 minuten op HOOG (100%).

Voeg het visbouillonblokje, water en wijn toe en breng dit aan de kook 3 minuten op HOOG (100%).

Snijd de visfilet in kleine stukjes en voeg dit toe aan de visbouillon,

laat de vis gaar worden in 4 minuten op MIDDEN LAAG (30%) Voeg tot slot de garnalen en crème fraîche toe.

Knip wat verse dille boven de soep.

Crouton voor in de soep

2 witte boterhammen

20 gr boter

zout, peper

peterselie

Snijd de korstjes van het brood.

Snijd de boterhammen in kleine blokjes en

smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%) en roer de kruiden door de boter.

Roer vervolgens de stukjes brood er doorheen.

Doe de stukjes in een schaal en zet deze in de magnetron 1 1/2 minuut op HOOG (100%), daarbij om de 30 seconden de frontons omschudden.

## 4 Sauzen

### Witte saus

25 gr boter  
1 theelepel bouillonpoeder  
25 gr bloem  
citroensap  
1 dl melk  
zout, peper  
2 dl water

Smelt de boter in een schenkan in 30 seconden op HOOG (100%).  
Klop met een garde de bloem er goed door, gevolgd door de melk, het water en de bouillonpoeder.  
Breng dit aan de kook in 2 minuten op HOOG (100%).  
Klop de saus door en  
zet deze nogmaals terug in de magnetron 1 minuut op HOOG (100%).  
Nog eenmaal doorkloppen en op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

### Kerriesaus

25 gr boter  
1 theelepel bouillonpoeder  
25 gr bloem  
3 dl melk  
1 theelepel kerrie  
zout en peper

Smelt de boter in een schenkan in 30 seconden op HOOG (100%).  
Klop met een garde de bloem er goed door, gevolgd door de melk, de kerrie en de bouillon poeder.  
Breng de saus aan de kook in 2 minuten op HOOG (100%).  
Klop de saus door en zet de kan nog een keer terug in de magnetron op 1 minuut op HOOG (100%).  
Klop de saus goed door en voeg zout en peper naar smaak toe.

### Snelle pindasaus

100 gr pindakaas  
1 eetlepel ketjap asin  
1 theelepel sambal oelek  
1 theelepel bruine suiker  
1 dl water  
1 dl melk

Doe in de schenkan de pindakaas, ketjap, sambal, suiker en het water.  
Niet roeren.  
Zet dit in de magnetron en breng het aan de kook 1 minuut op HOOG (100%).  
Roer met een garde de saus door en zet de kan weer terug in de magnetron 1 minuut op HOOG (100%).  
Roer tot slot de melk erdoor en zet de pindasaus nog 30 seconden op HOOG (100%) in de magnetron.  
Doorroeren en klaar.

## Kaassaus

25 gr boter  
25 gr bloem  
2 dl melk  
1 dl water  
1 theelepel bouillonpoeder  
100 gr geraspte oude kaas  
peper

Smelt de boter in 30 seconden op HOOG (100%) magnetron.  
Klop de bloem met een garde en roer vervolgens de melk, het water en de bouillonpoeder erdoor.  
Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook.  
Roer de saus door en voeg de kaas toe.  
Even doorroeren en terugzetten in de magnetron, 1 minuut op HOOG (100%).  
Roer de saus door en voeg voor de smaak nog wat peper toe.

## Saus uit een zakje

1 zakje saus naar keuze  
250 cc melk of water

Schenk het water of de melk in een schenkan.  
Voeg de sauspoeder toe en klop dit even door met een garde.  
Zet de schenkan in de magnetron en breng de saus in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook.  
Klop de saus glad en plaats de kan nogmaals in de magnetron 1 minuut op HOOG (100%).  
Klop de saus tot slot weer glad.

## Tomatensaus

1 blikje tomatenpuree  
25 gr boter  
25 gr bloem  
2 1/2 dl water  
1 theelepel bouillonpoeder  
tijm  
peterselie  
zout  
eventueel 2 eetlepels crème fraîche

Smelt de boter in 1 minuut HOOG (100%) magnetron.  
Klop met een garde de bloem erdoor, voeg het water, de bouillonpoeder en tomatenpuree toe.  
Verwarm dit 2 minuten op HOOG (100%).  
Doe de kruiden erbij en zet de saus nog 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.  
Extra romig krijgt u de saus door tot slot nog 2 eetlepels crème fraîche erdoor te roeren.

## Mosterdsaus

25 gr boter  
1 theelepel bouillonpoeder  
25 gr bloem  
2 eetlepels mosterd  
1 dl melk  
2 dl water  
1/2 dl slagroom

Smelt de boter in een schenkkan in 30 seconden op HOOG (100%).  
Klop met een garde de bloem er door, gevolgd door de melk, het water en de bouillonpoeder.  
Breng dit aan de kook in 2 minuten op HOOG (100%).  
Klop de saus door en voeg de mosterd toe.  
Zet de saus nog 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.  
Klop de saus goed door en schenk de slagroom er door tijdens het kloppen.  
Nu niet meer doorkoken.

## Knoflookboter

1 teen knoflook  
100 gr roomboter  
1 eetlepel water  
worcestershiresaus  
zout, peper

Zorg dat de roomboter op kamertemperatuur is.  
Uit de koelkast vandaan maakt u de boter smearbaar door deze 1 1/2 minuut MIDDEN LAAG (30%) te zette.  
Doe het teentje knoflook met een eetlepel water in een kopje en verwarm dit 1 minuut op HOOG (100%).  
Roer druppelsgewijs het water door de boter, pers de knoflook er boven en kruid de boter met zout, peper en enkele druppels worcestershiresaus.  
Roer tot slot de boter met een vork goed door.

## 5 Vlees

Vlees bereiden in de magnetron vereist enige aandacht. In de regel gebeurt het bereiden op een lager vermogen. In korte tijd zet u de lekkerste vleesgerechten op tafel.

### Rookworst

rookworst (250 gram)

Prik door het vel van de rookworst wat gaatjes.

Dit geldt ook voor een vacuüm verpakte worst.

Plaats de rookworst op een bord in de magnetron.

Verwarm de worst in 2 minuten op MIDDEN (50%) vermogen.

### Goulash

350 gr mager rundvlees

2 uien

30 gr boter

tijm

peper, zout, paprikapoeder

1/2 dl water

3 eetlepels tomatenketchup

tabasco

1 theelepel azijn

1 laurierblad

1/2 dl witte wijn

2 tomaten

Snijdt het vlees en de uien in kleine stukjes.

Smelt de boter in 1 minuut

op HOOG (100%).

Roer de uien door de boter en laat ze onafgedekt glazig

worden in 4 minuten op HOOG (100%).

Strooi intussen zout, peper en paprikapoeder over het vlees.

Roer het vlees door de uien en zet dit onafgedekt 4 minuten in de magnetron op MIDDEN (50%).

Het vlees moet nu niet meer rood zijn.

Doe de overige ingrediënten door de goulash, behalve de tomaten.

Even goed

doorroeren en afgedekt 1/2 minuut op HOOG (100%) zetten, gevolgd door 20 minuten op MIDDEN LAAG (30%).

Voor het einde van de tijd de gepelde tomaten in stukjes toevoegen.

### Tropische schotel

20 gr boter

1 ui

1/2 rode en 1/2 groene paprika

2 tomaten

150 gr hamlappen

100 gr pindakaas

150 cc water

50 gr taugé,

1 banaan  
1 theelepel sambal  
peper, zout, ketoembar

Smelt de boter in een schaal 30 seconden op HOOG (100%).  
Snijd de ui, paprika en tomaten in kleine stukjes.  
Roer de groenten door de gesmolten boter, dek de schaal af en bak dit in 3 minuten op HOOG (100%).  
Snijd de hamlap in kleine blokjes en voeg deze toe aan de groenten.  
Zet de schaal afgedekt terug in de magnetron 2 minuten op HOOG (100%).  
Voeg de pindakaas en het water toe en laat dit sudderen in de magnetron 5 minuten op MIDDEN LAAG (30%).  
Voeg tot slot de taugé, banaan in plakjes en de sambal toe.  
Zet de tropische schotel terug in de magnetron voor 2 minuten op HOOG (100%).  
Roer alles goed door en serveer deze schotel met rijst en verse ananas.

#### Kipfilet in vruchtensaus

300 gr kipfilet  
zout  
1 eetlepel kerrie  
1 eetlepel bloem  
1 blik cocktailfruit (ca. 400 gr)  
125 ml zure room

De kipfilet in kleine stukjes snijden en in een schaal met het zout, de kerrie en de bloem mengen.  
Zet de schaal afgedekt in de magnetron en gaar de kipfilet in 5 minuten op MIDDEN (50%).  
Laat het cocktailfruit uitlekken.  
Neem 2 eetlepels van het sap en roer dit samen met het fruit door de net gare kipfilet.  
Zet de schaal afgedekt terug in de magnetron en warm de kipfilet en vruchten 4 minuten op MIDDEN HOOG (70%).  
Roer vervolgens de zure room door het gerecht.  
De kipfilet in vruchtensaus is goed te combineren met rijst of aardappelen.

#### Spek

200 gr magere spekblokjes

Leg de spekblokjes in een schaal en dek ze af met een velletje keukenpapier, i.v.m. spatten.  
Bak de spekblokjes uit in 4 minuten op HOOG (100%).  
Laat de spekblokjes 2 minuten nagaren.  
Wanneer u het spekvet niet gebruikt, kunt u een dubbel vel keukenpapier op de bodem van de schaal leggen.  
Spekvet wordt dan direct door het papier geabsorbeerd.  
Ook dan de spekblokjes wel afdekken.

#### Gehaktbrood

1/2 rode en 1/2 groene paprika  
75 gr schouderham in 1 plak  
500 gr mager rundergehakt



250 gr varkensgehakt  
1 ei  
50 cc koffieroom  
25 gr paneermeel  
1 zakje nassikruiden  
zout, peper

Snijd de ham en paprika in kleine stukjes en meng dit door het gehakt.  
Voeg alle overige ingrediënten toe en vul hiermee een langwerpige vorm (cakevorm).  
Plaats het gehakt in de magnetron en bak het gehaktbrood af in 15 minuten op MIDDEN HOOG (70%).  
Laat het gehaktbrood 5 minuten nagaren.

## 6 Vis, kaas en eieren

Vis bereiden in de magnetron gaat prima. De smaak is perfect. Doordat vis uit de magnetron altijd wat steviger blijft, serveert u het makkelijk uit.

Eieren koken in de magnetron gaat niet. Doordat een schaal en een vlies rond de dooier geen lucht doorlaten, klappen de eieren uit elkaar. Als het ei uit de schaal is en de dooier kapot is, kunt u wel eieren in de magnetron bereiden.

### Gegratineerde visfilet

350 gr schelvis (of visfilet naar keuze)  
30 gr geraspte kaas  
2 eetlepels paneermeel  
1 theelepel peterselie  
citroensap  
20 gr boter  
zout

Leg de visfilet in een schaal en besprenkel deze met citroensap.  
Strooi er wat zout over, de geraspte kaas, het paneermeel en wat peterselie.  
Snipper de boter er over en zet de schaal in de magnetron.  
Kook de vis zonder deksel in 8 minuten op MIDDEN (50%).

### Kabeljauw met mosterd-roomsaus

300 gr (diepvries) kabeljauwfilet  
1 eetlepel citroensap  
25 gr boter  
1 theelepel bouillonpoeder  
25 gr bloem  
1 eetlepel Dijonmosterd  
1 dl melk  
1 eetlepel Limburgse mosterd  
2 dl water  
1/2 dl slagroom

Leg de (ontdooide) kabeljauwfilet in een schaal en sprenkel er wat citroensap over.  
Doe de deksel op de schaal en kook de vis gaar in 5 minuten op HOOG (100%).  
Laat de vis 2 minuten nagaren.  
Smelt, voor de mosterdroomsaus de boter in een schenkan in 1 minuut op HOOG (100%).  
Klop met een garde de bloem erdoor, gevolgd door de melk, het water en de bouillonpoeder.  
Breng dit aan de kook in 2 minuten op HOOG (100%) Klop de saus door en voeg de mosterd toe.  
Zet de saus nog 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.  
Klop de saus goed door en voeg de slagroom tijdens het kloppen toe.  
Giet de saus over de inmiddels nagegaarde kabeljauwfilet.

### Krabsouffl,

1 dl melk

4 eieren  
1/2 theelepel kerrie  
1 eetlepel maïzena  
100 gr crème fraîche  
20 gr boter  
peper en zout  
150 gr krabvlees

Verwarm de melk in een beker 1 1/2 minuut op HOOG (100%).  
Klop de eieren met de kerrie, maïzena, peper en zout.  
Voeg de melk toe en tot slot de crème fraîche en kleingesneden krab.  
Beboter de soufl,vorm en giet het krabmengsel er in.  
Zet de vorm in de magnetron en verwarm dit 5 minuten op MIDDEN HOOG (70%).  
Roer de soufflée voorzichtig door en plaats de vorm nogmaals 5 minuten op MIDDEN HOOG (70%).  
De krab soufflée iets laten afkoelen.

#### Kaasfondue

1/4 liter droge witte wijn  
500 gr belegen kaas, geraspt  
2 eetlepels koffieroom  
1 knoflookteentje  
2 eetlepel maïzena  
50 gr blauw-geaderde kaas  
peper, zout, nootmuskaat

Snijd het knoflookteentje open en wrijf daar de schaal mee in.  
Schenk de wijn in de schaal en breng dit aan de kook in 3 1/2 minuten op HOOG (100%).  
Roer de kaas door de wijn en zet de schaal 4 minuten op HOOG (100%), daarbij de fondue iedere minuut even doorroeren.  
Tot slot de maïzena door de koffieroom roeren en tezamen met de blauw-geaderde kaas aan de fondue toevoegen.  
Op smaak maken met zout, peper en nootmuskaat.  
1 minuut op HOOG (100%).

#### Gebakken ei met spek

1 ei  
3 plakjes ontbijtspek

Leg de plakjes spek op een bord.  
Dek ze af met een velletje van de keukenrol, zet het bord in de magnetron.  
Zet de magnetron aan: 1 minuut op HOOG (100%).  
Haal het velletje keukenpapier weg.  
Kluts het ei en schenk dit over de spek.  
Zet het bord nu terug in de magnetron, 2 minuten op MIDDEN HOOG (70%), daarna even laten nagaren.

#### Roerei

3 eieren  
3 eetlepels melk  
peper en zout  
eventueel 20 gr geraspte kaas  
en peterselie

Breek in de eieren in een schenkan.

Klop ze los met de melk, Zout en peper en eventueel met kaas en peterse-  
lie.

Zet de schenkan in de magnetron en laat de eieren stollen in 5 minuten op  
MIDDEN (50%).

## 7 Desserts

### Gepocheerd fruit

1/4 liter appelsap  
1/4 liter water  
2 eetlepels honing  
1 kaneelstokje  
25 gr rozijnen  
2 kruidnagels  
1 schil van een sinaasappel  
2 peren  
2 appels  
1 mango

Doe in een schaal, de appelsap, het water, de honing, een gebroken kaneelstokje, de kruidnagels, rozijnen en een schoongemaakte schil van een sinaasappel.

Doe de deksel op de schaal en breng het aan de kook 5 minuten op HOOG (100%).

Schil intussen de peren en de mango.

Snijd deze vruchten in 4 of 8 stukken, afhankelijk van de maat van de vruchten.

Doe deze bij het kookvocht en kook ze afgedekt 5 minuten op HOOG (100%).

Haal de kruidnagels en het kaneelstokje uit het kookvocht.

De gepocheerde vruchten zijn heerlijk als nagerecht met vanilleijs of -vla, maar ook te serveren als bijgerecht.

### Warme appel in koude vanillejas

2 eetlepels rozijnen  
30 cc rum of water  
2 kleine appels  
1 eetlepel bruine suiker  
2 dl vanillevla

Doe de rozijnen in een kopje met de rum of het water en verwarm dit 1 minuut op HOOG (100%).

Schil de appels en haal met een appelboor de klokhuisen eruit.

Roer de warme rozijnen zonder het vocht door de bruine suiker en vul daarmee de gaten in de appels.

Zet de appels in 2 schaaltes en verwarm ze 2 minuten op HOOG (100%).

Schenk de koude vanillevla erover.

### Sam-zoenen

1/2 liter melk  
1 pakje chocoladepuddingpoeder  
2 eiwitten  
1 zakje vanillesuiker  
30 gr poedersuiker  
zout

Doe de melk in een glazen schenkan, voeg het puddingpoeder toe en klop dit met een garde door.

Zet de kan in de magnetron en kook de pudding 4 minuten op HOOG (100%).

Klop de pudding weer glad, zet de kan 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron en klop de pudding weer glad.  
Neem een met koud water omgespoelde vorm en giet daar de pudding in uit.  
Klop 2 eiwitten met wat zout en de vanillesuiker stijf, voeg de poedersuiker in 2 delen toe en vorm er, als de eiwitten goed stijf zijn, met behulp van 2 eetlepels eieren van.  
Leg de eiwiteieren op een bord en plaats ze in de magnetron, 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%).  
Als de eieren droog aanvoelen, ze op de chocoladepudding leggen en serveren.

#### Custardpudding

25 gr custardpoeder  
20 gr suiker  
2 1/2 dl melk

Roer met een garde in een glazen schenkan de custardpoeder en suiker door elkaar.  
Blijf roeren als de melk er door gaat.  
Zet de kan in de magnetron en verwarm de pudding 2 minuten op HOOG (100%).  
Roer de pudding egaal en zet de kan nogmaals 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.  
Roer de pudding weer glad en schenk deze in een met koud water omgespoelde vorm.  
Koud laten worden en eventueel garneren met mandarijntjes of een pudding-saus.

## 8 Gebak

Ook in een solomagnetron is het mogelijk gebak te maken. Razendsnel heeft u een upside-downtaart of een verrukkelijke sachertorte voor bij de koffie of thee.

Voor het bakken van taart in de magnetron zijn de aardappel- of groenteschaal ook goed als vorm te gebruiken.

### Sachertorte

150 gr boter  
2 eetlepels paneermeel  
3 eieren  
150 gr lichtbruine basterdsuiker  
50 gr cacao  
zout  
150 gr zelfrijzend bakmeel  
2 eetlepel chocoladelikeur  
150 gr abrikozenjam  
2 eetlepels water of kirsch  
75 gr pure chocolade  
80 gr poedersuiker  
2 eetlepels water

Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%), smeer er een vorm van 22 cm doorsnee mee in en bestrooi deze met paneermeel.

Roer er met een garde de rest van de boter, de eieren, de suiker, de cacao, zout en het bakmeel door en maak het beslag met de likeur iets dunner.

Vul de ingevette vorm met het beslag en bak de taart in 10 minuten op MIDDEN (50%).

Laat de taart ondersteboven afkoelen en snijd hem horizontaal door.

Verdun de abrikozenjam met 2 eetlepels water of kirsch en verwarm de jam 30 seconden op HOOG (100%).

Smeer de onderste helft van de taart met de jam in, leg de bovenste helft terug en smeer nu zowel de boven- als de zijanten met de jam in.

Laat de jam afkoelen.

Breek de chocolade in een schenkan, voeg de poedersuiker en water toe en verwarm dit 40 seconden op HOOG (100%).

Smeer de taart hiermee in en laat hem in de koelkast verder opstijven.

### Upside-downtaart

50 gr boter  
100 gr lichtbruine basterdsuiker  
1 groot blik ananas  
8 kersen  
3 eieren  
125 gr witte basterdsuiker  
125 gr bloem  
zout  
1 theelepel bakpoeder

Smelt de boter met de suiker in 1 minuut op HOOG (100%).

Vet een quichevorm van 27 cm doorsnee in en giet de gesmolten boter met de suiker hierin.

Laat 7 ananasschijven uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.

Verdeel de schijven over de vorm en leg in elke schijf een kers.  
Mix in een kom de eieren met 3/4 dl ananassap schuimig.  
Doe lepelsgewijs de witte basterdsuiker, gevolgd door de bloem, het zout en het bakpoeder bij het beslag en schenk dit beslag over de ananasschijven.  
Zet de quichevorm in de magnetron en bak de taart in 15 minuten HOOG (100%).  
De taart is klaar als hij droog aanvoelt.  
Laat de taart iets afkoelen alvorens hem op een plat bord of op een taartschaal te keren.

#### Chobis

2 repen chocolade ... 75 gr  
250 gr roomboter  
2 eetlepels cacao  
2 eieren  
150 gr witte basterdsuiker  
2 rollen biscuit

Breek de chocolade in een schenkan en voeg de boter in stukjes toe.  
Smelt dit in 2 minuten op HOOG (100%).  
Meng intussen de basterdsuiker, cacao en eieren en roer dit goed door.  
Giet de gesmolten boter en de chocola door het cacaomengsel.  
Verbrokkel de biscuit en roer die door het chocolademengsel.  
Bedek de bodem van een quichevorm van 27 cm doorsnee met bakpapier, spatel het mengsel in de vorm en laat het in de koelkast opstijven.

#### Banketbakkersroom

1 vanillestokje  
2 1/2 dl melk  
zout  
2 eidooiers  
40 gr witte basterdsuiker  
250 gr bloem

Snijd het vanillestokje open en doe dit tezamen met de melk in een schenkan.  
Doe er een beetje zout bij en laat dit in de magnetron trekken, 15 minuten op LAAG (10%).  
Roer in een schaalje de eidooiers met de basterdsuiker en vervolgens de bloem los.  
Haal het vanillestokje uit de melk, schraap de zaadjes eruit en doe die terug in de melk.  
Breng de melk aan de kook, 1/2 minuut op HOOG (100%).  
Giet wat hete melk bij het eidooiermengsel en giet het vervolgens terug bij de melk.  
Roer met een garde goed door.  
Zet de schenkan terug in de magnetron en kook de banketbakkersroom in 1/2 minuut op HOOG (100%); klop daarbij om de 30 seconden door. De banketbakkersroom is nu dik. Laat de room in de koelkast afkoelen.  
De room is te gebruiken als vulling voor tompoezen, soezen, kadetjes of knapperige croissants. Meng 2 eetlepels banketbakkersroom door 100 gr roomboter en 100 gr poedersuiker en u heeft crème au beurre.

#### Chocolade truffels

2 repen pure chocolade ... 75 gr  
4 eetlepels slagroom  
1 eidooier



1 eetlepel boter  
1 eetlepel likeur naar keuze  
poedersuiker  
1 theelepel cacao

Breek in een schenkan de chocolade en voeg de slagroom toe.  
Zet de kan in de magnetron en smelt de chocolade op HOOG (100%) in 1 minuut.  
Roer de eidooier, boter en likeur door de gesmolten chocolade en zet de an 1 uur in de vriezer om de chocolade op te laten stijven.  
Vorm, met behulp van 2 theelepeltjes, balletjes van de chocolade en rol de truffels door een mengsel van poedersuiker en cacao.  
Laat de truffels in de koelkast verder opstijven en bewaar ze daar ook in.

## 9 Vlees en gevogelte

Gevulde kipfilets in rode wijnsaus

4 kipfilets ... 100 gr  
1 platte plak roombrie van 100 gr  
8 zeer kleine roosjes broccoli  
4 plakjes rauwe ham  
1 ui  
1 klein teentje knoflook  
zout, peper  
1 1/2 dl rode wijn  
2-3 theelepels maïzena  
2 eetlepels crème fraiche

Sla de kipfilets tussen plasticfolie goed plat.

Snij de brie in 4 plakken, leg op iedere kipfilet en plak en daarop 2 gewassen en drooggedepte roosjes broccoli.

Rol de kipfilet voorzichtig om de vulling.

Omwikkel iedere kipfilet met een plakje rauwe ham en zet de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Pel de ui en snipper hem zeer fijn.

Pel de knoflook en pers hem uit.

Leg de gevulde kipfilets in een ondiepe ovenvaste schaal, verdeel er de ui en de knoflook met de wijn over en verwarm de schaal afgedekt 10-12 minuten op 300 Watt.

Neem de kipfilets uit het kookvocht, leg ze op een schaal en houd ze warm.

Roer de maïzena met 1 eetlepel water of wijn los en roer dit door het kookvocht.

Verwarm het nog 1-2 minuten op 600 Watt tot de saus is gebonden en roer er dan de crème fraiche door.

Schenk de saus over de kipfilets.

## Gevulde lamsrollade

750 gr lamsborst  
zout, peper

Voor de vulling:

2 lente-uitjes  
1 teentje knoflook  
5-6 groene olijven zonder pit  
1 theelepel Provençaalse kruiden  
2-3 sneetjes witbrood  
1 ei  
50 gr boter

Laat de lamsborst door de slager opensnijden en plat slaan.

Wrijf het lamsvlees goed in met peper.

Maak intussen voor de vulling de lente-uitjes schoon en snijd ze klein.

Pel het teentje knoflook en pers het uit.

Hak de olijven fijn.

Vermeng de lente-ui, de uitgeperste knoflook, de fijngehakte olijven en de Provençaalse kruiden.

Snijd de korstjes van het brood, verkruimel het brood en vermeng het kruim met het losgeklopte ei.

Meng er het uimengsel door en bestrijk de lamsborst hiermee.

Rol het vlees op en bind het op tot een rollade.

Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees hierin snel aan alle kanten bruin.

Neem de rollade uit de pan, leg hem op een druipschaal in een passende ovenvaste schaal en verwarm het vlees onafgedekt 18-20 minuten op 70%.

Dek de rollade met aluminiumfolie af en laat hem tenminste 5 minuten staan alvorens hem aan te snijden.

## Hamschotel met mangochutney

1 ui  
1/2 groene en 1/2 rode paprika  
25 gr boter  
300 gr hamblokjes  
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker  
2 theelepels kerriepoeder  
4 eetlepels mangochutney  
1 dl vers sinaasappelsap  
200 gr verse of diepvries doperwten

Snipper de ui fijn en snijd de schoongemaakte en gewassen paprika's in dunne reepjes.

Smelt de boter in een glazen ovenschaal van 1 1/2 liter inhoud onafgedekt in ca. 1 minuut.

Doe de groenten bij de gesmolten boter en verwarm ze afgedekt 4-5 minuten op 100%.

Roer de hamblokjes, de basterdsuiker, het kerriepoeder, de mangochutney, het sinaasappelsap en de doperwten door de groenten en laat alles afgedekt in 12-14 minuten op 50% door en door warm worden.

Laat de hamschotel voor het serveren enkele minuten nagaren.

Lekker met rijst of met krielaardappeltjes.

## Lamscurry

500 gr lamsvlees zonder bot  
2 grote uien  
2 teentjes knoflook  
een stukje verse gemberwortel van 2 cm  
2 tomaten  
2 eetlepels olie  
1 theelepel geelwortel (kurkuma)  
1 theelepel chilipoeder  
1 theelepel garam masala  
1 theelepel gemalen koriander  
2 eetlepels yoghurt  
sterrenkers  
zout, peper

Snijd het vlees in blokjes.

Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.

Schil de gemberwortel en snijd hem fijn.

Was de tomaten en snijd ze klein.

Verwarm de olie in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud onafgedekt 1 minuut op 100%, schep de uien, de knoflook en de gember erdoor en verwarm alles onafgedekt 4-5 minuten op 100%.

Roer de tomaten en de kruiden erdoor en tot slot het vlees en de yoghurt.

Verwarm de curry afgedekt 20-22 minuten op 50% tot het vlees gaar is.

Roer tussendoor eenmaal.

Breng de schotel op smaak met zout en peper.

Geef er rijst of gekookte aardappelen bij.

## Lamskarbonades met ui en karwij

4 dikke lamskarbonades  
50 gr boter  
1 grote ui  
1 eetlepel karwijzaadjes  
1 eetlepel dragonazijn  
1 dl kippebouillon van tablet  
1 eetlepel maïzena  
zout, peper

Bak de karbonades in de hete boter in een koekepan aan beide kanten snel bruin.

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.

Leg de karbonades in een ondiepe ovenvaste schaal zo naast elkaar dat de botten naar het midden van de schaal liggen.

Leg de uiringen op het vlees, strooi de karwijzaadjes erover en schenk er de azijn en de bouillon bij.

Laat de karbonades afgedekt in 15 minuten op 70% gaar worden.

Roer de maïzena met water glad en bind het vocht hiermee.

Breng op smaak met zout en peper.

## Lamskoteletten met honingsaus

4 lamskoteletten  
1 teentje knoflook

peterselie  
1 eetlepel ketjap  
1 eetlepel sherry  
2 eetlepels honing

Snijd het meeste vet van de koteletten en maak met een scherp mesje sneetjes in het vlees.  
Pel de knoflook, snijd hem in dunne reepjes en steek die in de sneetjes in het vlees.  
Roer de ketjap, sherry en honing door elkaar en smeer de helft hiervan op de koteletten.  
Leg deze in een ondiepe ovenvaste schaal zo naast elkaar dat de botten naar het midden van de schaal liggen.  
Laat de koteletten onafgedekt in 10 minuten op 70% gaar worden en smeer ze halverwege nogmaals met de rest van het honingmengsel in.

#### Lamsragout

500 gr lamsbout zonder been  
50 gr boter  
2 kleine uien  
1 eetlepel bloem  
1 eetlepel (rode wijn)azijn  
3 dl kippenbouillon (tablet)  
1 takje rozemarijn  
zout, peper

Snijd het lamsvlees in blokjes.  
Verwarm de boter in een glazen schaal onafgedekt 1 minuut op 100%.  
Snipper de uien, schep ze door de boter en laat ze onafgedekt in 3-4 minuten op 100% glazig worden.  
Schep het vlees door de ui en verwarm het afgedekt 7 minuten op 100%.  
Schep de bloem en de azijn door het vleesmengsel.  
Verwarm de bouillon in een glazen litermaat onafgedekt 2 minuten op 100% en schenk hem vervolgens bij het vlees.  
Voeg de rozemarijn toe en laat het geheel afgedekt in 10 minuten op 100% gaar worden.  
Breng op smaak met zout en peper.

#### Lamsvlees met verse kruiden

500 gr mager lamsvlees (uitgebeende bout)  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 middelgrote aardappel  
1 kleine winterwortel  
50 gr mager spek in blokjes  
1 eetlepel fijngehakte verse tijm  
2 eetlepels fijngehakte verse munt  
2 eetlepels fijngehakte verse basilicum  
1 dl kippenbouillon van tablet  
1 eetlepel bloem  
2 eetlepels tomatenpuree  
1/4 literblik fijne doperwtten

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.  
Schil de aardappel en de winterwortel en snijd ze in blokjes.  
Doe het spek in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud en laat het afgedekt met wit keukenpapier in 2-3 minuten op 100% uitbakken.  
Roer de ui en de knoflook erdoor en verwarm ze onafgedekt 3 minuten op 100% tot de ui glazig is.  
Voeg het vlees, de aardappel, de wortel en de verse kruiden toe.  
Roer van de bouillon, de bloem en de tomatenpuree een glad papje en schep dit door het vlees.  
Verwarm de schaal afgedekt eerst 5 minuten op 100% en dan 25 minuten op 50%.  
Roer tussendoor eenmaal.  
Laat de doperwten uitlekken, schep ze erdoor en verwarm alles afgedekt nog 5 minuten op 70%.

#### Lamsvleeschotel uit de Balkan

400 gr mager lamsvlees zonder bot  
2 uien  
1 teentje knoflook  
1 rode en 1 groene paprika  
1 groene Spaanse peper  
3 dl bouillon van tablet  
150 gr champignons  
4 tomaten  
3 eetlepels fijngehakte verse munt  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 eetlepel maïzena  
zout, peper  
fijngehakte peterselie

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.  
Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.  
Verwijder het zaad en de zaadlijsten uit de paprika's en de Spaanse peper, was het vruchtvlees en snijd het klein.  
Doe het vlees met de ui, de paprika, de Spaanse peper en de bouillon in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud en verwarm het afgedekt 20 minuten op 50%.  
Maak intussen de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes.  
Schep de champignons, de tomaten en de verse kruiden door het vlees en verwarm de schotel afgedekt nog 15-17 minuten op 50% tot het vlees en de groenten gaar zijn.  
U kunt het stoofvocht eventueel met de met water tot een glad papje geroerde maïzena binden.  
Voeg naar smaak zout en peper toe en bestrooi alles met fijngehakte peterselie.

#### Tomaat-eischotel met mortadella

3 sjalotjes  
6 trostomaten  
1 groene paprika  
1 rood pepertje  
8 eieren  
100 gr mortadella in reepjes

2 theelepels Provençaalse kruiden  
peper, zout  
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Snijd de sjalotjes in dunne partjes.  
Snijd de tomaten in plakken.  
Snijd de paprika in repen.  
Verwijder van het pepertje de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn.  
Schik de groenten in een magnetronschaal en verwarm de groenten afgedekt ca. 8 minuten op 700 Watt.  
Schep tussentijds om.  
Klop de eieren los, schep er de mortadella, de Provençaalse kruiden en wat peper en zout door en schenk dit mengsel over de groenten.  
Verwarm de schotel onafgedekt 7 minuten op 400 Watt.  
Schep het gerecht tussentijds tweemaal om.

Varkensstoofschotel met bier  
(2 personen)

1 sjalotje  
250 gr varkenslapjes  
1 eetlepel mosterd  
1 eetlepel azijn  
2 theelepels tomatenpuree  
1 theelepel tijm  
1 theelepel majoraan  
zout, (versgemalen) peper  
1 laurierblaadje  
2 dl donker bier  
1 dunne prei (ca. 100 gr)  
1 kleine winterwortel (ca. 150 gr)  
1 plakje ontbijtkoek

Pel en snipper het sjalotje.  
Snijd het vlees in blokjes.  
Doe de mosterd, azijn, tomatenpuree, tijm, majoraan, 1 theelepel zout en peper in een glazen schaal en roer dit door elkaar.  
Schep het vlees en de sjalot erdoor.  
Voeg het laurierblaadje en het bier aan het vlees toe en laat het even staan.  
Maak intussen de prei en de wortel schoon, was ze en snijd ze in stukjes.  
Snijd de ontbijtkoek in stukjes.  
Schep de prei, wortel en ontbijtkoek door het vlees.  
Dek de schaal met een glazen deksel of met magnetronfolie af.  
laat de stoofschotel in de magnetron in 20-25 minuten op 525/600 Watt gaar worden.  
Schep tussentijds regelmatig door.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.  
Lekker met gekookte aardappels en een gemengde salade.



## Zoetzure lamsgehaktballetjes

500 gr lamsgehakt  
3 sneetjes wittebrood zonder korst  
melk  
zout, peper  
1 ui  
2 stengels bleekselderij  
2 eetlepels olie  
1 blik gepelde tomaten  
3 eetlepels tomatenpuree  
3 eetlepels wijnazijn  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
2 dl bouillon van tablet  
1 eetlepel rozenbottelgelei  
1 theelepel gedroogde basilicum  
zout, peper  
limoen

Week het brood in melk tot het zacht is.

Knijp het brood uit, vermeng het met het gehakt en zout en peper en draai van het gehakt kleine balletjes.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Ontdoe de bleekselderijstengels van draden, was ze en snijd ze klein.

Verwarm de olie in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud onafgedekt 1 minuut op 100%, schep de ui en de bleekselderij erdoor en verwarm alles onafgedekt 3-4 minuten op 100% tot de groenten glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe en verwarm het gerecht onafgedekt nogmaals 3-4 minuten op 100%.

Schep de rest van de ingrediënten erdoor en verwarm de schaal afgedekt ca. 20 minuten op 70%.

Roer tussentijds eenmaal.

Serveer deze zoetzure gehaktballetjes met rijst.

Tip: In plaats van de rozenbottelgelei kunt u een 1/4 literblik ananas gebruiken. voeg de in kleine stukjes gesneden ananas 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd toe.

## Zuurkool-kip

500 gr wijnzuurkool

2-3 zoetzure appels

300-400 gr gemarineerde kipfilet

450 gr kant-en-klare aardappelgolfjes, -blokjes of -schijfjes (koeling)

1 1/2 eetlepel cajunkruiden

Laat de zuurkool in zeef uitlekken.

Schil de appels, boor het klokhuis eruit en snijd de appels in dunne plakjes.

Snijd de kipfilet in stukjes en schep ze door de zuurkool.

Vet een magnetronschaal in, doe er de helft van het zuurkool-kipmengsel in en strijk het glad.

Bedek met een laag appelschijfjes.

Verdeel er de helft van de aardappelgolfjes over en bestrooi met cajun-kruiden.

Herhaal dit met het restant.

Laat de schotel afgedekt in de magnetron op vol vermogen (700 Watt) in 10-15 minuten door en door heet en gaar worden.

## 10 Vis en schaaldieren

Aardappel-visrago-t

300 gr kabeljauwfilet  
naar smaak citroensap  
300 gr aardappelen  
1 lente-uitje  
35 gr boter  
35 gr bloem  
2 dl visbouillon  
2 dl melk  
3 wortelen  
1 eetlepel mosterd  
diepvriesdille en zout naar smaak

Leg de kabeljauwfilets in een wijde ovenvaste schaal, besprenkel ze met citroensap en kook ze afgedekt op 100% in 3-5 minuten net aan gaar.  
Boen intussen de aardappelen onder koud stromend water schoon, prik ze met een vork in en pof ze tussen een dubbele laag wit keukenpapier op 100% in 7-9 minuten gaar.  
Laat de aardappelen afgedekt 5 minuten nagaren, schil ze en snijd ze in blokjes.  
Maak de lente-ui schoon en snijd hem ragfijn.  
Laat de boter in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud op 100% in ca. 2 minuten smelten, voeg de lente-ui toe en fruit die onafgedekt op 100% in 1 minuut glazig.  
Roer de bloem erdoor en schenk er de bouillon en de melk bij.  
Laat alles afgedekt op 100% 6-8 minuten aan koken.  
Schrap en rasp intussen de worteltjes.  
Neem met een houten lepel de bloem van de rand en de bodem en roer het geheel met een garde glad.  
Breng de saus op smaak met de mosterd.  
Snijd de vis in blokjes en schep die met de aardappelen, de wortel, de mosterd en dille naar smaak door de saus.  
Breng de rago-t met nog wat zout op smaak en garneer met een takje dille.  
Warm de rago-t eventueel kort door.

## Forelfilet met basilicumsaus

4 dikke forelfilets  
4 eetlepels verse basilicum in reepjes  
zout, peper  
1 eetlepel citroensap  
1 dl witte wijn  
1 pakje Roomfris  
wat blaadjes verse basilicum

Verwarm de forelfilets in een ondiepe schaal ca. 5 minuten op 700 Watt.

Draai ze om en verwarm nogmaals 4 minuten op 700 Watt.

Neem ze uit de schaal en houd ze warm.

Voeg aan het kookvocht de reepjes basilicum, zout, peper, het citroensap, de witte wijn en de Roomfris toe en laat dit mengsel ca. 3 minuten onafgedekt op 700 Watt inkoken.

Verdeel de filets over 4 borden, schenk de saus erover en garneer met verse basilicum.

Lekker met dikke frites en courgettes.

## Gevulde visrolletjes

8 verse visfilets (tong, griet of schol)  
citroensap

### Voor de vulling:

100 gr krabsticks  
100 gr garnalen  
1 eetlepel crème fraîche  
1 eierdooier  
zout, versgemalen zwarte peper

### Voor de saus:

2 dl visbouillon (tablet) of 2 dl witte wijn  
1 eetlepel maïzena  
3 eetlepels slagroom  
2 eetlepels fijngehakt bieslook  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### Voor de garnering:

50 garnalen  
plakjes citroen

Snijdt voor de vulling de krabsticks klein, maak ze los en vermeng ze met de garnalen, de crème fraîche, de eierdooier en zout en peper naar smaak.

Leg de visfilets op een plat oppervlak en verdeel de vulling erover.

Strijk de vulling goed glad en rol de visfilets op, beginnend bij de smalle kant.

Zet de visrolletjes met een cocktailprikker vast, leg ze met de naad naar de beneden in een ondiepe ovenvaste schaal en besprenkel ze met citroensap.

Zet de vis afgedekt in de koelkast, terwijl u de saus maakt.

Doe hiervoor de bouillon of de wijn in een glazen litermaat.

Roer de maïzena met de slagroom tot een glad papje en voeg dit met de kruiden aan het vocht toe.

Breng de saus afgedekt in 3-4 minuten op 100% aan de kook en roer halverwege en na afloop goed door met een garde.

Laat de saus afgedekt op het aanrecht staan.

Zet de visrolletjes in de magnetron en verwarm ze afgedekt 7-9 minuten op 100%.

Warm de saus nog even door op 100% en schenk de warme saus over de warme vis.

Bestrooi de visrolletjes met de garnalen en garneer met plakjes citroen.

## Hartige visschotel met tutti frutti en noten

200 gr tutti frutti  
1 courgette of komkommer in plakjes  
1 gele en 1 oranje paprika in snippers  
15 gr boter  
4 lente-uitjes of sjalotjes  
400 gr ongepaneerde kabeljauwfilet of koolvisfilet  
2 1/2 dl kerriesaus  
1 dl Room Culinair of garderoom  
4 eetlepels cashewnoten

Spoel de gedroogde tutti frutti in lauwwarm water.  
Vul per 100 gr een glazen litermaat of kom met ca. 2 dl zoete witte wijn of appelsap of kruidenthee zonder looizuur of water met een scheutje likeur.  
Voeg de tutti frutti, 1 theelepel citroensap, 1 kaneelstokje en 1 zakje vanillesuiker of honing toe en dek dit af.  
Zet de litermaat in de magnetron op vol vermogen en breng het in ca. 5 minuten aan de kook.  
Laat de tutti frutti een uur losjes afgedekt met bijvoorbeeld folie staan.  
Bind eventueel bij met aangelengd aardappelmeel.  
Voeg naar smaak suiker of honing toe.

Vul een magnetronschaal met de groenten en 1/2 dl water en zet de afgedekte schaal ca. 5 minuten op 750 Watt in de magnetron.  
Laat de groenten dan in een vergiet even uitlekken.  
Verwarm de boter in een pan en roerbak hierin de gehakte uien.  
Bedek de bodem van de magnetronschaal met de tutti frutti en verdeel de vis hier in blokjes over.  
Bedek met de uien en de groenten.  
Verwarm de kerriesaus al roerend met de room in een glazen litermaat in de magnetron en voeg dit aan de schaal toe.  
Bedek het geheel met plasticfolie en zet de schaal 6 minuten in de magnetron op 750 Watt.  
Dan 1 minuut rust en 6 minuten op 500 Watt.  
Voeg op het laatst de noten toe.  
Geef er gebakken rijst en een salade met banaan, ananas en rozijnen bij.

## Inktvis gevuld met tuinkruiden

75 gr broodkruim  
3 eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden naar keuze  
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
zout, peper  
1 losgeklopt ei  
1 middelgrote schoongemaakte inktvis van 250 gr (bewaar de tentakels)  
250 gr gepelde en kleingesneden tomaten  
3 kleingehakte ansjovisfilets  
1 1/2 dl droge witte wijn  
1 1/2 dl vis- of groentebouillon  
takjes tuinkruiden voor de garnering

Meng voor de vulling het broodkruim, de tuinkruiden, de kaas en zout en peper in een kom.

Voeg het losgeklopte ei toe om het mengsel te binden en vul de inktvis met dit mengsel.

Naai de inktvis met naald en draad voorzichtig dicht.

Doe de tomaten, de ansjovis, de wijn, de bouillon en zout en peper in een grote schaal, leg de gevulde inktvis hierin en voeg de in stukjes gesneden tentakels toe.

Zet de schaal afgedekt 10-12 minuten op de halfhoge stand in de magnetron tot de inktvis zacht is.

Neem de inktvis uit de saus.

Schakel 8-10 minuten in op de hoogste stand tot de saus tot de helft is gereduceerd.

Leg de inktvis terug in de saus en schakel 2-3 minuten in op de hoogste stand tot de inktvis warm is.

Verdeel de saus over 4 borden.

Trek het draadje uit de inktvis en snijd hem in plakken.

Verdeel de plakken inktvis en de tentakels over de borden.

Garneer met een tuinkruidentakje naar keuze en dien de vis direct op.

Kokkel-preitaartjes  
(4 stuks)

100 gr volkorenbloem  
1 theelepel mosterdpoeder  
1 theelepel paprikapoeder  
zout, peper  
75 gr boter  
500 gr prei  
3 eetlepels zure room of Bulgaarse yoghurt  
3 dl gekookte kokkels, uit de schelp  
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Meng in een schaal de bloem, het mosterdpoeder, het paprikapoeder en een snufje zout en wrijf met de vinger 50 gr van de boter door de bloem tot een kruimeldeeg.

Voeg 3-4 eetlepels water toe en roer het met behulp van een breed mes tot een glad deeg.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad dun uit.

Deel de deegplak in vieren en Bekleed hiermee 4 ronde glazen vormpjes van 10 cm.

Zet ze afgedekt in de koelkast tot de vulling klaar is.

Smelt de rest van de boter in een grote schaal in 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.

Snij de preien fijn, was ze, laat ze uitlekken en schep ze door de boter.

Dek af en schakel 8-10 minuten in op de hoogste stand tot de prei zacht is.

Roer de zure room of Yoghurt, de kokkels en de helft van de geraspte kaas door de prei en breng de vulling op smaak met peper en zout.

Prik de deegbakjes met een vork rondom in en zet ze 2 1/2-3 minuten in de magnetron op de hoogste stand tot ze stevig aanvoelen.

Haal ze voorzichtig uit de vormpjes en leg ze op 4 borden.

Verwarm de preivulling 2 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Verdeel de vulling over de taartbodems, strooi er de rest van de geraspte kaas over en dien ze direct op.

Viscurry  
(2 personen)

400 gr kabeljauwfilet  
1 eetlepel citroensap  
2 uien  
100 gr crème fraîche  
2 eidooiers  
zout, peper, kerriepoeder  
1 grote banaan  
100 gr diepvries doperwtjes  
peterselie

Was de vis onder de koude kraan, dep hem met keukenpapier droog en besprenkel met citroensap.

Snij de uien in ringen en verwarm ze samen met de kabeljauw in een ingevette glazen schaal afgedekt 4 minuten op 50% (300 Watt).

Roer de crème fraîche met de eidooiers los en breng op smaak met zout, peper en kerriepoeder.

Snij de banaan in plakjes.



Verdeel de banaan, de doperwtjes en de saus over de vis en laat de viscurry op 50% en afgedekt in 5 minuten gaar worden.  
Bestrooi de visschotel voor het serveren met gehakte peterselie.

#### Visterrine met zalm

400 gr kabeljauwfilet  
200 gr gefileerde zalm  
2 eieren  
2 gehakte sjalotjes  
2 eetlepels witte wijn  
2 eetlepels crème fraîche  
2 theelepels Dijonmosterd  
zout, peper  
fijngehakte peterselie  
fijngehakte dille

Pureer de kabeljauwfilet met de eieren, de room, de mosterd, zout en peper in een keukenmachine tot een glad mengsel.  
Stoof de uitjes 5 minuten in de wijn en schep ze met de peterselie en de dille door het vismengsel.  
Schep de helft van het mengsel in een met magnetronfolie beklede glazen pft.vorm (het folie moet 5 cm over de rand hangen).  
Leg de in repen gesneden zalm erop, dek af met de rest van het vismengsel en vouw het folie erover.  
Druk de inhoud goed aan en laat de terrine in 15-17 minuten gaar worden (350 Watt).  
Laat hem in de vorm afkoelen.

#### Zalmforel met gorgonzola (2 personen)

4 stengels bleekselderij  
150 gr sugar snaps of peultjes  
200 gr prei  
2 zalmforelfilets  
1 eetlepel mosterd  
peper, zout  
30 gr boter  
150 gr gorgonzola  
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Snijd de bleekselderij in plakjes, haal de sugar snaps af en snijd de prei in ringen.  
Wrijf de zalmforelfilets in met de mosterd en bestrooi ze met peper en zout.  
Smelt de boter onafgedekt in ca. 1 minuut op 700 Watt.  
Leg de zalmforelfilets in de schaal en schik de groenten eromheen.  
Bestrooi de groenten met wat peper en zout.  
Laat de zalmforelfilets en de groenten afgedekt in ca. 12 minuten op 400 Watt gaar worden.  
Verdeel 2 minuten voor het einde van de bereidingstijd de verkruimelde gorgonzola over de vis.  
Bestrooi het geheel met peterselie.

## Zalmmoten met pesto en noten

4 zalmmoten van ca. 200 gr  
4 theelepels pesto  
2 eetlepels gehakte walnoten  
15 gr boter  
peper  
gekartelde citroenschijfjes  
1/2 dl water

Bestrijk „n kant van de zalm met een mengsel van de pesto en de noten.  
Vet een magnetronschaal met de boter in en voeg 1/2 dl water toe.  
Leg de zalm hierin en dek de schaal met plasticfolie af.  
Zet de schaal ca. 6 minuten in de magnetron op 500 Watt.  
Neem de schaal eruit en laat hem 1 minuut staan.  
Neem de folie er voorzichtig af en bestrooi de vis royaal met grofgemalen  
peper.  
Garneer met de citroen.  
Lekker met gepofte aardappelen en verse peultjes, die met geraspte kokos  
zijn bestrooid.

## 11 Groenten

Atjar tjampoer

1 sjalotje  
1 teentje knoflook  
1 kemirienootje  
2 theelepels koenjit  
1 theelepel gemberpoeder  
1 eetlepel olie  
1 dl azijn  
75 gr witte basterdsuiker  
+ theelepel zout  
75 gr panklare witte kool of spitskool  
75 gr winterwortel in luciferdunne reepjes  
50 gr kleine bloemkoolroosjes  
1 kleine rode Spaanse peper

Hak het sjalotje, het teentje knoflook en het kemirienootje met de koenjit en het gemberpoeder met een staafmixer of in het kleine bakje van de keukenmachine fijn.

Doe dit mengsel samen met de olie in een magnetronschaal en verwarm het 1 minuut op vol vermogen.

Roer de azijn, de suiker en het zout erdoor en schep er dan de groenten door.

Verwarm het geheel, afgedekt, ca. 4 minuten op vol vermogen.

Schep de groenten tussentijds tweemaal om.

### Maïs met kerrieboter

4 maïskolven  
100 gr zachte boter  
1 theelepel kerrievoeder  
een snufje cayennepeper  
peper, zout  
45 gr geschaafde amandelen

Maak de maïskolven schoon en verpak ze elk apart in magnetronfolie.  
Verhit de kolven ca. 10 minuten op 700 Watt en laat ze ingepakt dan nog 4 minuten nagaren.  
Verwarm de amandelen ca. 5 minuten onafgedekt in een ovenschaal op 700 Watt; schep tussentijds af en toe door.  
Roer het kerrievoeder, de cayennepeper en wat peper en zout door de boter, verdeel de boter over de maïskolven en strooi er de amandelen over.

### Met rijst gevulde tomaten

8 stevige tomaten  
zout  
3 eetlepels koudgeperste olijfolie  
1/2 theelepel gedroogde oregano  
1 takje verse marjolein  
1 takje verse munt  
1 takje peterselie  
100 gr dessertrijst  
1/4 liter kippenbouillon  
boter  
versgemalen peper

Was de tomaten, snijd het kapje eraf en hol ze uit.  
Bestrooi ze binnenin met zout en laat ze uitlekken in een vergiet.  
Hak het uitgeholde vruchtvlies fijn en meng het met de oregano, de marjolein, de gehakte munt, de peterselie en de olijfolie door de rijst.  
Roer de kippenbouillon erdoor en laat het mengsel in een schaal met deksel in de magnetron 10 minuten op vol vermogen koken.  
Zet de tomaten dan in een ingevette magnetronschaal, vul ze met de rijst en laat ze onafgedekt nog 10 minuten op vol vermogen koken.  
Breng op smaak met peper.  
Dien de tomaten Warm of koud op.

### Salade met ei en pindasaus

4 eieren  
300 gr winterwortel  
100 gr taug,  
1/2 krop ijsbergsla  
1/2 komkommer

Voor de saus:  
4 eetlepels sat,sauspasta uit een pot  
het sap van 1 sinaasappel

Kook de eieren hard en pel ze.

Rasp de schoongemaakte wortel grof.

Was de taug, en laat deze uitlekken.

Snij de ijsbergsla in smalle reepjes.

Snij de komkommer in plakjes.

Roer de sauspasta en het sinaasappelsap in een steelpannetje op laag vuur door elkaar, of zet het 1 1/2 minuut in de magnetron op 750 Watt en laat de saus in een kom afkoelen.

Meng de wortel en de taug, en schep deze in het midden van een platte schaal.

Verdeel er de ijsbergsla omheen.

Garneer met plakjes komkommer en partjes ei en geef de saus apart bij de salade.

## 12 Desserts en gebak

### Bitterkoekjesijs met aardbeien

4 bitterkoekjes  
2 eetlepels Amaretto  
3 eetlepels sinaasappelsap  
1/2 liter vanilleroomijs  
250 gr aardbeien  
slagroom uit spuitbus  
magnetronschaal inhoud 1/2 liter, magnetronschaal inhoud 1 liter  
ijsbolletjeslepel  
4 wijde ijscoupes ... 3 dl

Knip de bitterkoekjes boven een kleine schaal in stukjes en schep er de Amaretto en het sinaasappelsap door.  
Verwarm het 1 minuut op vol vermogen (700 Watt), schep het opnieuw door en laat het iets afkoelen.  
Laat in een andere schaal het ijs onafgedekt op half vermogen (350 Watt) in 1-2 minuten zacht worden en schep het bitterkoekjesmengsel erdoor.  
Laat het ijs in de diepvries in 1-2 uur bevroren.  
Was intussen de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer ze.  
Schep het bitterkoekjesijs met de bolletjeslepel in de coupes en verdeel er de aardbeien over.  
Garneer met een flinke toef slagroom.

### Chocolade-roomkwark met pruimen

4 pruimen  
2 eetlepels sinaasappellikeur  
25 gr blanke hazelnoten  
100 gr melkchocolade  
1 bekertje koude slagroom (125 ml)  
2 eetlepels poedersuiker  
1/2 bak koude magere kwark ... 450 gr  
4 wijde coupes (inhoud 3 dl)

Was de pruimen, halveer ze en verwijder de pitten.  
Snijd de pruimen in partjes en besprenkel die met de likeur.  
Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekepan goudbruin.  
Breek de chocolade boven een magnetronschaal in stukjes en laat die in de magnetron onafgedekt op vol vermogen (700 Watt) in 2 minuten smelten.  
Roer tussentijds 2 keer door.  
Roer de gesmolten chocolade goed door en laat iets afkoelen.  
Klop de slagroom met de poedersuiker in een kom stijf en schep de kwark er luchtig door.  
Schenk er al omscheppend de gesmolten chocolade bij en verdeel de chocolade goed door de roomkwark.  
Verdeel de chocolade-roomkwark over de coupes en zet ze tot het gebruik in de koelkast.  
Garneer de coupes met de partjes pruim en bestrooi met de hazelnoten.

### Citroenmousse met gepocheerde sinaasappelschijfjes

Voor de mousse:

3 eieren  
100 gr suiker  
1 zakje gelatinepoeder  
1 dl water  
1 1/2 dl citroensap  
de rasp van 1 citroen  
75 gr suiker  
2 dl slagroom

Voor de sinaasappelschijfjes:

1 sinaasappel  
25 gr suiker  
1 1/2 dl water

Splits voor de mousse de eieren en roer de eierdooiers met 100 gr suiker in een glazen litermaat schuimig.

Roer er het gelatinepoeder, het water, het citroensap en de citroenrasp erdoor en laat de vla onafgedekt in 3-4 minuten op 100% binden.

Roer iedere minuut.

Laat de vla afkoelen.

Sla de eiwitten stijf met een snufje zout en klof er de 75 gr suiker door.

Schep de afgekoelde vla erdoor.

Klop de slagroom stijf, vermeng die met het eiwit-citroenvlamengsel en schep de mousse in een schaal van 1 liter inhoud.

Doe voor een mooie opstaande rand rondom de schaal een dubbelgevouwen ingevet stuk vetvrij (bak)papier, zodat een 'kraag' ontstaat.

Laat de mousse in de koelkast tenminste 6 uur opstijven.

Schil de sinaasappel dik, zodat alle wit verdwenen is, snijd hem in niet te dikke schijfjes en verwijder de pitten.

Doe de suiker en het water in een ovenvaste schaal van 1 1/2 liter inhoud en verwarm het onafgedekt 3-4 minuten op 100%.

Roer tussendoor, zodat de suiker goed is opgelost.

Verwarm de schijfjes 1-2 minuten in de saus en laat afkoelen.

Garneer de koude mousse met de plakken sinaasappel.

Gevulde sinaasappels met zabaglione

6 perssinaasappelen  
het sap van 1/2 citroen  
4 blaadjes witte gelatine  
witte basterdsuiker naar smaak

Voor de zabaglione:

3 eieren  
ca. 50 gr witte basterdsuiker  
2 1/2 dl Marsala (zoete witte wijn)

Pers de sinaasappelen en de citroen uit en zeef het sap.

Verwijder alle velletjes uit de schil.

Week de gelatine in ruim koud water, knijp hem uit en los hem in een klein ovenvast schaaltje onafgedekt in 15-20 seconden op 600 Watt op.

Roer de opgeloste gelatine door het sap en breng het sap op smaak met basterdsuiker.

Vul de 4 sinaasappelhelften met het sap en laat het in de koelkast opstijven.

Snijd elke sinaasappelhelft in 3 partjes en leg die op een bordje.

Doe voor de zabaglione de eieren met de suiker in een glazen litermaat en klof ze met een mixer dik en schuimig.

Voeg er, onder voortdurend kloppen, de wijn aan toe en laat de saus in 3-4 minuten op 600 Watt binden.

Klop de saus iedere 20 seconden op.

Laat de zabaglione beslist niet koken, anders schift hij!

Serveer de saus warm bij de sinaasappelpartjes.

Garneer het geheel eventueel met een takje citroenmelisse.

### Kabinetpudding

50 gr rozijnen

50 gr krenten

3 eetlepels rum

200 gr cake of lange vingers

75 gr suiker

4 eieren

1 zakje vanillesuiker

4 dl melk

Was de rozijnen en de krenten en dep ze met keukenpapier droog.

Doe ze met de rum in een klein ovenvast schaalje en verwarm ze afgedekt 1 minuut op 100%.

Laat ze afgedekt 5 minuten staan.

Snij de cake in blokjes of breek de lange vingers in stukjes.

Leg in een ronde ovenvaste schaal van 18 cm doorsnee laag om laag de cake of lange vingers en de rozijnen met de krenten.

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker schuimig, voeg de melk toe en schenk het mengsel over de cake.

Laat het tenminste 5 minuten intrekken, zodat het gebak geheel is doorweekt.

Verwarm de pudding onafgedekt 13-15 minuten op 30% tot het midden is gestold.

Laat hem afgedekt enkele minuten nagaren alvorens de pudding te serveren, eventueel met een koude vanillesaus.

### Limoenpudding met granaatappelsaus

2 granaatappels

2 eetlepels grenadine

2 1/2 theelepel limoensap

3 theelepels maïzena

vet en 1 eetlepel griesmeel voor de vormpjes

2 eieren

1/2 dl room

30 gr gezeefde poedersuiker

de fijngeraspte schil van 2 limoenen

2 eetlepels tarwegriesmeel

citroenmelisse om te garneren

Haal de pitjes uit de granaatappels.

Pureer 2/3 van het vruchtvlees, wrijf het sap door een zeef en kook het 2 minuten op de hoogste stand.

Roer 2 theelepels maïzena glad in 1 theelepel limoensap en de grenadine en meng deze liaison door het sap en kook nog 2 minuten op de hoogste stand.

Vet 4 vormpjes in en strooi er griesmeel in.

Splits de eieren en klop het eiwit en de room stijf.

Klop de eierdooiers eerst met de poedersuiker, 1 theelepel maïzena de



limoenschil, de rest van het limoensap en 1 eetlepel water.  
Spatel er het tarwegriesmeel, de room en het eiwitschuim door en vul de vormpjes hiermee.  
Zet de vormpjes in kruisvorm in de magnetron en gaar de pudding ong 3 minuten op de hoogste stand.  
Verdeel de saus over 4 borden, maak de rand los van de vormpjes en stort de puddinkjes op de borden.  
Strooi er de rest van de granaatappelpitten over en garneer met citroenmelisse.

Riz ... la Cond,

Voor de garnering:  
100 gr gedroogde abrikozen  
2 dl water  
2 eetlepels suiker  
1 theelepel aardappelmeel

Voor de pudding:  
4 dl melk  
30 gr papriest  
1/2 vanillestokje  
zout  
2 blaadjes witte gelatine  
2 eierdooiers  
80 gr witte basterdsuiker  
1 1/2 dl slagroom

Voor het koken van de rijstebrij in de magnetron is geen tijdwinst in vergelijking met het 'gewone' koken.  
Het voordeel van de magnetron is echter dat de rijstebrij nooit aanbrandt en ook minder inkookt.

Was de gedroogde abrikozen goed, doe ze met het water en de suiker in een klein ovenvast schaaltje en verwarm ze afgedekt 3 minuten op 100% en 5 minuten op 50%.

Roer intussen het aardappelmeel met 1 eetlepel water los.  
Neem de gare abrikozen uit het kookvocht en bind het vocht met het aardappelmeel tot een dunne saus.  
Doe de abrikozen erin terug en laat alles afkoelen.  
Doe de melk met de rijst, het opengesneden vanillestokje en het zout in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud en breng het afgedekt in 6-8 minuten op 100% aan de kook.  
Roer de massa door en kook de rijstebrij afgedekt in 50-60 minuten op 30% gaar.

Vul intussen een puddingvorm van 1 liter inhoud met koud water.  
Week de gelatine in ruim koud water.  
Roer de eierdooiers met de suiker schuimig.  
Verwijder het vanillestokje uit de hete rijstebrij, roer het eidooiermengsel erdoor en verwarm de brij onafgedekt 2-3 minuten op 100% tot deze is gebonden.  
Roer tussen door eenmaal.  
Knijp de gelatine uit, roer hem door de warme pap en laat deze afkoelen.  
Klop de slagroom stijf en schep hem luchtig door de afgekoelde, lobbige rijstebrij.  
Giet het water uit de vorm, vul de vorm en laat de pudding in de koelkast tenminste enkele uren opstijven.  
Stort de pudding en garneer met de abrikozen.

### Romige pruimenvla

500 gr pruimen  
suiker naar smaak  
2 1/2 dl slagroom  
1/2 dl advocaat

Was de pruimen, doe ze met 1 dl water in een ovenvaste schaal van 2 liter inhoud en laat ze afgedekt in 6-8 minuten op 100% tot moes koken.

Wrijf de pruimen door een zeef, zodat de velletjes en de pitten achterblijven.

Breng de pruimenmoes op smaak met suiker en laat afkoelen.

Klop de slagroom bijna stijf en schep hem met de advocaat door de koude pruimenmoes.

Serveer de moes in coupes en garneer met een ijswafel.

In plaats van slagroom kunt u ook vanillevla door de pruimenmoes scheppen.

### Roomparfait met warme bramen

2 eieren  
2 eidooiers  
125 gr suiker  
1/2 vanillestokje  
2 1/2 dl slagroom  
250 gr bramen  
2 dl Crème de Cassis  
1 theelepel vanillesuiker  
munt naar smaak

Klop de eieren, de dooiers, de suiker en de zaadjes uit het vanillestokje met een mixer schuimig tot het mengsel als een lint van de lepel loopt. Verwarm het mengsel onafgedekt 2-3 minuten op 100% en klop het met een garde om de 15 seconden door.

Laat het mengsel, zodra het is gebonden, afkoelen.

Klop intussen de slagroom stijf en spatel hem snel door het eimengsel.

Giet het mengsel in een rechthoekige vorm van ca. 6 dl inhoud en zet de vorm 12 uur in de vriezer.

Was de bramen vlak voor het serveren en verwarm ze in een schone glazen litermaat met de Crème de Cassis en de vanillesuiker afgedekt 2-3 minuten op 100%.

Dompel de vorm met de parfait kort in kokend water, stort hem en snijd hem in plakken.

Leg op elk bordje 1-2 plakjes parfait en garneer met de warme bramen en een takje munt.

\

### Sherry-koffiegelei

Magnetron

2 eetlepels gelatinepoeder  
1 dl extra sterke hete koffie  
100 gr suiker  
1 dl sherry (zoet of medium)  
koffieboontjes

### stijfgeslagen slagroom

Spoel een puddingvorm van 1 liter inhoud met koud water om.  
Week de poedergelatine in 1 dl water.  
Zet de koffie vers (of warm koude koffie in ca. 1 minuut op 100% op) en los de geweekte gelatine en de suiker hierin op.  
Roer de sherry erdoor en de laat massa in de koelkast enige uren afkoelen en opstijven.  
Stort de pudding en garneer met de koffieboontjes en stijfgeslagen slagroom.

### Wijngelei met vruchten

4 blaadjes witte gelatine  
300 gr zacht fruit (bijvoorbeeld kleine aardbeien, frambozen en/of bramen)  
75 gr suiker  
2 dl droge rode wijn  
eventueel wat citroensap  
gezoete stijfgeslagen slagroom

Laat de gelatine in ruim koud water weken.  
Maak het fruit schoon, was het en laat het uitlekken.  
Doe het fruit met de suiker in een ovenvaste schaal van 1 1/2 liter inhoud en verwarm het afgedekt ca. 3 minuten op 100% tot het zacht is.  
Voeg de wijn en eventueel nog wat suiker en/of citroensap toe.  
Knijp de gelatine uit en laat hem in een klein ovenvast schaaltje onafgedekt in ca. 10 seconden op 100% smelten.  
Roer de gelatine door het wijn-fruitmengsel, doe de gelei in 4 schaaltjes en laat opstijven.  
Stort de gelei en garneer met stijfgeslagen slagroom en eventueel wat fruit en verse blaadjes munt.

### Zwarte-bessenmuffins (18 stuks)

175 gr verse schoongemaakte zwarte bessen (of diepvries)  
1 eetlepel fijne witte suiker  
175 gr gemout tarwemeel (reformwinkel)  
1 1/2 theelepel bakpoeder  
6 eetlepels magere melk  
125 gr lichtbruine suiker  
6 eetlepels saffloerolie  
1 groot los geklopt ei

Voor de deklaag  
4 eetlepels lichtbruine suiker  
1/2 theelepel gemalen kaneel

Doe de zwarte bessen en de suiker in een kom, dek die losjes af en zet hem 1 1/2-2 minuten in de magnetron op hoog, tot de bessen zacht, maar nog heel zijn.  
Roer het mengsel daarbij eenmaal door.  
Als de bessen langer in de magnetron staan, gaan ze bij het door het beslag roeren kapot.  
Laat de bessen afkoelen.  
Bekleed intussen een magnetron-muffinvorm met 6 bakjes of bekleed 6 losse

bakvormpjes met 2 papieren bakvormpjes, dus 2 in ieder vormpje.  
Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom en doe de in de zeef achtergebleven korrels er weer bij.

Voeg de melk, de bruine suiker, de olie en het ei toe en schep er voorzichtig de zwarte bessen door.

Neem 1/3 deel van het mengsel en vul hiermee de papieren bakjes voor de helft.

Zet de vorm of de vormpjes 2 1/2-3 minuten in de magnetron op vol vermogen en draai de vorm na 1 1/2 minuut een halve slag.

Meng intussen de suiker en de kaneel voor de deklaag en bestrooi iedere muffin, zodra ze uit de magnetron komen, met wat van het suiker-kaneelmengsel.

Verwijder de papieren bakjes van de muffins en laat ze op een rooster afkoelen.

Ga met de overblijvende 2 porties muffins net zo te werk.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

