

# MICRO MINUUT



**Tupperware®**

# TAJINE VAN KIP



15 min



± 12 min  
900 watt



± 10 min

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 200 g tomaten
- 1 (± 150 g) ui
- 3 teentjes knoflook
- 15 g verse gember
- 500 g kipfilets
- 30 ml (2 el) komijnpoeder
- 15 ml (1 el) korianderpoeder
- 1 dosis saffraanpoeder
- 30 ml (2 el) bloem
- 1 kaneelstokje
- ½ blik tomatenblokjes (± 200 g)
- peper en zout

## BEREIDING:

1. Was en pel de tomaten, snijd ze in 8 en verwijder de pitten. Schil de ui en snijd in grove stukken.



2. Pel de teentjes knoflook en de gember, en hak ze grof in de **TurboChef**.
3. Doe de in grove stukken gesneden kipfilet, de kruiden (behalve de kaneel) en de bloem in de **Micro Minuut**. Meng alles door elkaar met de **Silicone(n) Spatel** tot de stukken kip goed bedekt zijn.
4. Voeg de tomaten, de ui, de mengeling uit de **TurboChef**, het kaneelstokje en de tomatenblokjes toe. Meng alles door elkaar en sluit af.
5. Laat 12 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
6. Kruid met zout en peper. Dien op met het griesmeel, dat je laat garen in de **Maxi Graankoker**.

# RUNDSWANGETJES OP BOURGONDISCHE WIJZE



10 min



± 30 min  
900 watt



± 20 min

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN :

- 800 g runderwangen
- 50 ml (± 25 g) bloem
- 200 g wortelen
- 1 (± 150 g) ui
- 1 teentje knoflook
- 1 laurierblad
- 1 kruidnagel
- 1 blokje vetarme runderbouillon
- 200 ml rode wijn
- 250 ml warm water
- peper en zout

## Tip:

Als je een iets dikkere saus verkiest, voeg dan 25 ml bloem toe.



## BEREIDING :

1. Snijd de runderwangen in stukken. Meng ze met behulp van de **Silicone(n) Spatel** met de bloem in de **Micro Minuut**.
2. Schil de wortelen en de ui. Snijd ze in blokjes.
3. Leg de stukken wortel en de ui op het vlees. Voeg het gepelde en ontkiemde teentje knoflook, het laurierblad, de kruidnagel en het verkruidde bouillonblokje toe.
4. Voeg de rode wijn en het warme water toe zonder te mengen, sluit af en laat 30 min garen op 900 watt. Laat 20 min rusten zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
5. Kruid met zout en peper, en dien op met pasta.

# SNELLE CHILI



10 min



± 13 min  
900 watt



± 10 min

## INGREDIËNTEN VOOR 4-6 PERSONEN :

- 1 (± 150 g) witte ui
- 2 teentjes knoflook
- 500 g rundergehakt
- 1 groot blik rode bonen (± 800 g)
- 2 blikken tomatenblokjes (± 800 g)
- 2 ml (1/2 tl) peper in poedervorm
- peper en zout
- 25 g zwarte chocolade (optioneel)

## BEREIDING :

1. Schil de ui en de teentjes knoflook. Hak ze fijn in de **TurboMax**.
2. Doe de inhoud van de TurboMax, het gehakt, de afgespoelde en uitgedropen rode bonen, de tomatenblokjes en het peperpoeder in de **Micro Minuut**.



Meng alles door elkaar met de **Silicone(n) Spatel**.

3. Sluit af en laat 13 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
4. Open het toestel, kruid met zout en peper, voeg de zwarte chocolade in stukken toe en meng goed. Dien op met witte rijst.

## Goed om te weten:

De chocolade zal de saus binden zonder een zoete smaak toe te voegen. De licht bittere smaak doet de smaken van jouw chili beter uitkomen.

# RISOTTO ALLA MILANESE



10 min



± 13 min  
900 watt



± 10 min

## INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN :

- 400 ml (± 350 g) risottorijst (arborio)
- 800 ml water
- 100 ml witte wijn
- 2 sjalotten
- 1 blokje vetarme gevogeltebouillon
- 15 ml saffraanpoeder
- peper en zout
- 60 g boter
- 80 g Parmezaan

## Tip:

Na het garen kan je naar keuze champignons, gebakken stukjes kip, reepjes gedroogde ham, rucola ... toevoegen.



## BEREIDING :

1. In de **Micro Minuut** meng je de rijst, het water, de witte wijn, de geschilde en met de **TurboChef** fijngehakte sjalotten, de verkruidde gevogeltebouillon en de saffraan.
2. Sluit af en laat 12 min garen op 900 watt voor lichtjes 'al dente' rijst of 13 min voor meer gegaarde rijst. Laat 10 min rusten zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
3. Kruid met zout en peper, en voeg de boter in blokjes en de met de **Kaasmolen Plus/Raspmolen** geraspte Parmezaan toe. Meng alles door elkaar met de **Silicone(n) Spatel** tot de boter volledig is gesmolten. Dien onmiddellijk op.

# RIJSTPAP



10 min



± 12 min  
600 watt



± 15 min

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN :

- 225 ml (± 200 g) risottorijst (arborio)
- 1 vanillestokje
- 200 ml melk
- 300 ml water
- 2 eidooiers
- 100 ml (± 100 g) suiker
- 50 g boter

## BEREIDING :

1. Spoel de rijst zorgvuldig in het **Dubbel/Duo Vergiet** tot het water helemaal helder is.
2. Doe de rijst, de zaadjes uit het vanillestokje, de melk en het water in de **Micro Minuut**.



3. Sluit af en laat 12 min garen op 600 watt. Laat 15 min rusten zodat het gerecht verder kan garen en de druk kan dalen.
4. Klop de eidooiers met de suiker op met behulp van de **Speedy Chef** tot de mengeling mooi wit en schuimend wordt.
5. Met behulp van de **Silicone(n) Spatel** meng je die bereiding onder de hete rijstpap. Voeg de klontjes boter toe en roer tot ze gesmolten zijn.
6. Dien lauw of koud op met schilfers van pistaches, hazelnoten, noten ... en rode vruchten.

# ZALM EN GEPLETTE SELDERIJ



10 min



± 20 min  
900 watt



± 15 min

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN :

- 650 g pureeaardappelen
- 900 g knolselderij
- 150 ml volle melk
- peper en zout
- 4 stukken zalm van ± 125 g per stuk (zonder vel of graten)



## BEREIDING :

1. Schil en was de aardappelen en de selderij. Snijd ze in stukken.
2. Doe alles in de **Micro Minuut**, voeg de melk toe en kruid met peper.
3. Sluit af en laat 15 min garen op 900 watt. Laat 10 min rusten zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.
4. Open het toestel, kruid met het zout en plet de groenten met behulp van de **Pureerstaaf/Aardappelstamper**.
5. Plaats de in 2 gesneden stukken zalm op de puree.
6. Sluit af en laat 5 min garen op 900 watt. Laat 5 min rusten zodat het gerecht verder kan garen en de druk opnieuw kan dalen.



1



2



3



4

**5 Drukindicatorventiel**

- omhoog: onder druk
- omlaag: geen druk

**6 Veiligheidsventiel**

**7 Drukregelingsventiel**

**8 Veiligheidshandvat met veiligheidsventiel**

- naar beneden om te vergrendelen en te koken onder druk
- omhoog na rusttijd
- 2 pictogrammen om het openen en sluiten aan te duiden

**9 Handvaten op de basis en het deksel**

- goede handligging

**10 Deksel**

- met bajonetsluiting
- verwijderbare afsluitring
- gebruiksinstructies aan de binnenkant van het deksel

**11 Basis**

- bruikbare inhoud: 2 l
- gekorrelde binnenkant om krassen te vermijden
- kleine voetjes zodat de golven goed kunnen circuleren voor een optimale kooktijd

# REVOLUTIONAIR, EEN SNELKOOKPAN ONDER DRUK VOOR DE MAGNETRON!



## Voor elk gebruik:

- Verwijder de afsluitring en controleer of deze proper is.
- Plaats de afsluitring opnieuw in de binnenste rand van het deksel ①.
- Controleer of de openingen van de ventielen niet geblokkeerd en goed geplaatst zijn.
- Ontgrendel het veiligheidshandvat: hef op tot 90° en trek. Controleer of het veiligheidsventiel aanwezig is en de opening niet geblokkeerd is en plaats opnieuw ②.

## Alvorens de Micro Minuut te openen:

Controleer of het drukindicatorventiel naar beneden is ③.

## Om te ontgrendelen:

Hef het veiligheidshandvat op tot je een "klik" hoort.

## Om het deksel te verwijderen:

Draai naar links tot de 2 ▲ van het deksel en het handvat, op elkaar staan. Hef het deksel op met de zijhandvaten.

## Om te sluiten:

Plaats de 2 ▲ ④ van het deksel en het handvat, op elkaar. Draai het deksel naar rechts met de zijhandvaten.

## Om te vergrendelen:

Druk het veiligheidshandvat naar beneden tot je een "klik" hoort.

## Voorzorgsmaatregelen:

- Je bereiding dient: 150 ml vloeistof per 10 min kooktijd te bevatten.
- Vul nooit voor meer dan 2/3, of anders gezegd respecteer de maximale vullijn op 2 L.
- Gebruik de Micro Minuut enkel in de magnetron en op maximaal 900 watt.
- Kook niet langer dan 30 min na elkaar.
- Voeg suiker en vetstoffen pas na het koken toe.
- Laat de Micro Minuut in de magnetron staan tot de rusttijd aangeduid in het recept voorbij is zodat de druk kan dalen (ventiel naar beneden).
- Gebruik ovenwanten om het product uit de magnetron te nemen.
- Open de Micro Minuut nooit voordat het drukindicatorventiel gedaald is.

- Forceer nooit de opening van het deksel.
- Plaats het product nooit onder stromend water om de druk te doen dalen.
- Hef het veiligheidshandvat op en plaats het product op voldoende afstand. Wees voorzichtig, er kan stoom uit het veiligheidsventiel ontsnappen.

## Opberging:

- Bewaar open om geurtjes te voorkomen.
- Compacte opberging: plaats het deksel onder de basis. Laat de ventielen op hun plaats.

## Onderhoud:

- Reinig en droog de Micro Minuut na elk gebruik.
- Alle onderdelen zijn vaatwasmachinebestendig. Verwijder de ventielen en was ze apart met de hand om te voorkomen dat ze verloren gaan in de vaatwasmachine.
- Met de hand wassen: reinig met warm zeepwater.
- Verwijder de afsluitring voor een optimale reiniging.
- Laat het product in warm zeepwater weken om hardnekkige voedingsresten te verwijderen.
- Gebruik geen schuursponzen of schurende reinigingsmiddelen.

## Belangrijk:

Raadpleeg de volledige gebruiksaanwijzing van het product vóór elk gebruik.

Stoofpotjes bereiden  
en koken in de  
magnetron zonder  
toezicht én in een  
recordtijd!