thermomix

Messendeksel
Handleiding

Ontdek recepten
en nog veel meer
op Cookidoo®!

Inleiding
Messendeksel

Sinds 1960 maakt Thermomix® het leven van gezinnen over de hele wereld eenvoudiger. Nu krijgt de Thermomix® met het messendeksel een nieuwe dimensie doordat het toestel ook een vacuümkoker wordt en toelaat om gerechten lang te laten sudderen. Het is niet meer nodig om permanent het kookproces te controleren! Kom thuis, start de Thermomix® en open een goed boek of speel met de kinderen en dit zonder op de klok te moeten kijken. Win tijd bij het klaarmaken van je maaltijden. Zet de Thermomix® aan het werk en geniet van je vrijgekomen tijd.

Dankzij het vacuümkoken (sous-vide koken) en de slow cooking (langzaam garen) behoudt het voedsel zijn smaak, aroma en voedingskwaliteiten. Deze 2 kookmethodes zijn bovendien zeer geschikt om vlees malser te maken en sappig te houden. Je kan beter anticiperen op de bereiding van je gerechten, verzekerd van een goed resultaat. Dit kan je organisatie alleen maar ten goede komen.

HOE PLAATS JE HET MESSENDEKSEL

SOUS-VIDE RUNDSSTEAK

Met de Sous-vide functie bekom je telkens de gewenste cuisson!

Inleiding
sous-vide koken

Vacuümkoken is een culinaire techniek die toelaat om voedsel, verpakt in hermetisch afgesloten zakken, die luchtvrij gemaakt zijn en verzegeld, op lage temperatuur te garen door onderdompeling in warm water. De temperatuur van het water wordt nauwkeurig geregeld. Deze kookmethode garandeert een homogene garing van het voedsel. Deze methode wordt enorm geappreciëerd door chef koks en hobbykoks overal in de wereld.

Aangezien de ingrediënten gegaard worden in een speciale hermetisch afgesloten sous-vide zak, zal het voedsel al zijn smaak behouden en geen voedingskwaliteiten verliezen. Het water wordt eerst verwarmd tot de aangeduide temperatuur en het voedsel wordt verpakt in de speciale zakken, die luchtvrij gezogen worden en verzegeld. Deze zak wordt dan ondergedompeld in het warme water en onder vootdurend zachtjes bewegen zal het voedsel gekookt worden op de ingestelde temperatuur.

De vacuümtechniek verschilt van andere kooktechnieken doordat het voedsel gegaard wordt op dezelfde temperatuur als die van het water, gekozen in functie van de temperatuur waarop de voedselstructuur verandert. Deze temperatuur wordt gedurende het ganse kookproces continu aangehouden, voor een zachte garing zonder risico van overkoken.
Het is de ideale methode voor het bereiden van de meest delicate ingrediënten, zoals vis of sommige soorten vlees, die temperatuurcontrole bij het koken vereisen. De Thermomix® maakt een nauwkeurige instelling van de kook-temperaturen mogelijk en is daarom ideaal voor sous-vide koken.

Richtlijnen voor sous-vide koken

Voor het koken wordt het voedsel in een hermetische zak geplaatst die luchtledig getrokken wordt. Dit kan op 2 manieren: met een vacumeermachine of door onderdompeling in water. Deze 2 methodes worden hieronder beschreven. Vacuümzakken zijn gemaakt uit hittebestendig materiaal, geschikt voor voedingswaren. Boterhamzakjes in polyethyleen zijn niet geschikt voor deze manier van koken. Voor alle recepten/hoeveelheden, vermeld in dit boekje, volstaan middelgrote zakken (20 x 30cm). Kies je voor onderdompeling in een waterbad, dan gebruik je best stevige zakken met sluiting. Wens je een marinade toe te voegen aan je ingrediënten, dan is een toestel met pomp- en lassysteem, om luchtledig te trekken en hermetisch af te sluiten, aangeraden.

VOORBEREIDING

Versnij het voedsel in plakjes/blokjes van uniforme grootte en dikte. Breng op smaak en leg het voedsel plat in de zakjes.

Duw zo veel mogelijk lucht weg.

MET EEN VACUMEERMACHINE

Zorg ervoor dat het bovenste deel van de zak, waar de lasnaad komt, heel netjes blijft, zodat de sluiting hermetisch verzegeld wordt. Plaats de bovenkant van de zak in de vacumeermachine en volg de aanwijzingen van de fabrikant.

Start het vacumeren en lassen en verwijder de zak. Controleer of het lassen correct is gebeurd.

ONDERDOMPELING IN WATER

Vul een gootsteen of een grote kom met water. Plaats de ingrediënten, die moeten gegaard worden, in een stevige zak met sluiting. Sluit de zak, maar laat een opening van ongeveer 3 cm in de hoek. Dompel de zak voorzichtig in het water-reservoir tot het niveau van de sluiting. De druk uitgeoefend door het water zal de lucht uit de zak verdrijven. Ga door met deze handeling totdat alleen de opening van de sluiting boven water blijft. Trek nu, in het water, de sluiting volledig dicht.

SOUS-VIDE KOKEN

Plaats het messendeksel in de mengbeker zoals aangegeven in de instructies. Vooraleer je het water opwarmt, plaats je eerst de vacuümgetrokken zak met ingrediënten in de mengbeker. Bedek hem met water, zonder de maximale capaciteit van 2,2 l te overschrijden. Verwijder de zak en leg deze opzij tot het water de gewenste temperatuur bereikt.

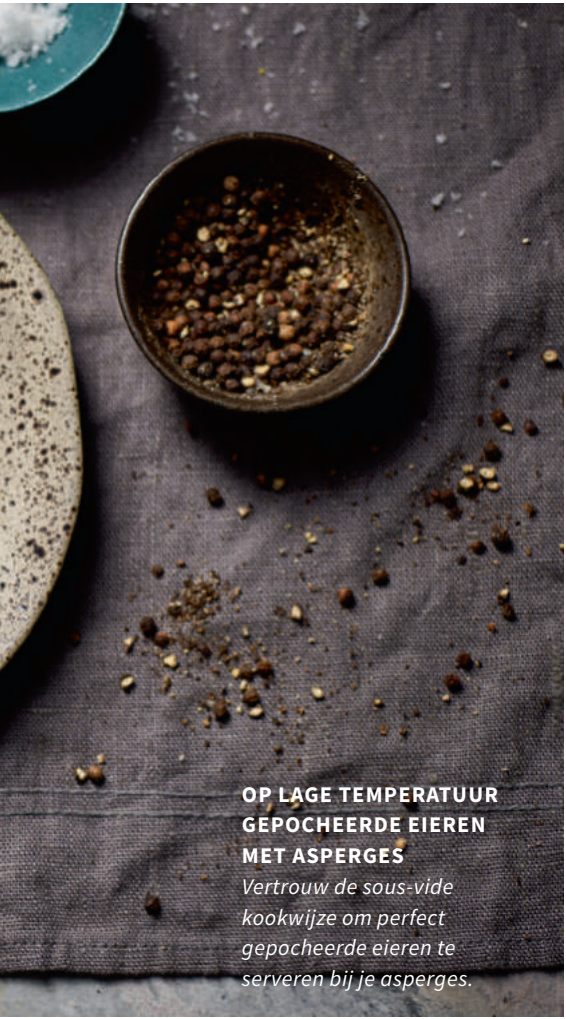
Selecteer de kooktemperatuur.

Wanneer het water de ingestelde temperatuur heeft bereikt, dompel je de zak voorzichtig in het water. Controleer of de zak gedurende het ganse kookproces onder water blijft. Indien je met 2 zakken werkt, moeten beide volledig in het water ondergedompeld blijven.

Volg je een Thermomix® recept of de instructies op het scherm van de sous-vide functie, dan zal de hoeveelheid water en de temperatuur vermeld worden.

OPDIENEN

Haal de zak voorzichtig met een tang uit de mengbeker vooraleer op te dienen. Snij de zak open. Meestal kan het voedsel onmiddellijk geconsumeerd worden.
Wens je het voedsel nog een korstje te geven, droog dan de buitenkant m.b.v. keukenpapier. Verwarm een pan, met eventueel nog wat vetstof, en bak het voedsel aan alle kanten kort aan, zonder de gaartijd sterk te verlengen. Dit is belangrijk vooral bij vlees en vis. Je zal zo een knapperige en goudkleurige korst bekomen.



OP LAGE TEMPERATUUR GEPOCHEERDE EIEREN MET ASPERGES

Vertrouw de sous-vide kookwijze om perfect gepocheerde eieren te serveren bij je asperges.

Raadgevingen en opmerkingen

- Voeg 1 el. ascorbinezuur of 30 g citroen sap toe aan het kookwater om kalkvorming te voorkomen bij langdurig koken.
- Plaats geen zakken in de mengbeker vooraleer de ingestelde watertemperatuur bereikt is.
- Reken gemiddeld op 10 à 15 minuten om het water op te warmen. De hoeveelheid water vermeld in de tabel is indicatief; het volume van de zak(ken) zal bepalen hoeveel water effectief nodig zal zijn. De zak(ken) moeten volledig ondergedompeld blijven, maar het water mag nooit de maximale capaciteit van de mengbeker (2,2 l) overschrijden.
- Pas de kooktijd aan volgens het gewicht en de dikte van de voedingsmiddelen in de zak(ken).
- Vlees afbruinen na het sous-vide koken geeft meer smaak en zorgt tevens voor een bijkomende maatregel i.v.m. de voedselhygiëne.

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
VLEES	**Lendebiefsteak / Biefsteak**	720 – 800 g	4 sneden van 180-200 g elk, 2,5-3 cm dikte
	Rundsribstuk, ontbeend	900 g	2 stukken van 450 g elk, 3-4 cm dikte (lengte max. 14 cm)
	Runderborst	600 – 800 g	In 2 stukken gesneden 5-6 cm dikte
	Kalfsmedaillons	650 – 800 g	8 medaillons van 80-100 g elk, 2,5 cm dikte
	Lamskoteletten	250 – 350 g	4 stuks van 60-80 g elk, 2,5 cm dikte
	Varkensfilet	500 – 700 g	1 filet in 2 stukken gesneden, Ø 5 cm
	Varkenskoteletten	700 g	2 koteletten, 3,5 cm dikte
	Varkenswangen	650 – 800 g	8 stuks van 80-100 g elk

	Hoev. water in mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Duur	Kookfase	Tips
	Ong. 1400 g	2	54 °C	1 u 30 min	saignant	Bruin het vlees kort af in de pan, na het garen
			60 °C	1 u 30 min	à point	
			64 °C	1 u 30 min	doorbakken	
	Ong. 1300 g	2	58 °C	2 u 15 min	saignant	Bruin het vlees kort af in de pan, na het garen
			65 °C	1 u 45 min	à point	
			70 °C	1 u 30 min	doorbakken	
	Ong. 1400 g	2	85 °C	12 u	totdat het stuk in vezels uiteenvalt	Voor meer smaak kan je het vlees vooraf marineren
	Ong. 1400 g	2	64 °C	1 u 30 min	doorbakken	Bruin het vlees kort af in de pan, na het garen
	Ong. 1800 g	2	58 °C	1 u 45 min	rosé	
	Ong. 1200 g	2	75 °C	1 u	doorbakken	
	Ong. 1400 g	2	60 °C	2 u 30 min	doorbakken	Bruin het vlees kort af in de pan, na het garen
	Ong. 1400 g	2	85 °C	8 u	totdat je het vlees kan lostrekken met een vork	

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
VLEES	**Varkensbuik, met zwoerd**	500 – 600 g	2 stukken van 250-300 g elk, 4,5 cm dikte
	Varkensschouder, ontbeend	800 g	In 2 stukken gesneden, 4-5 cm dikte
	Eendeborst	500 – 600 g	2 magrets van 250-300 g elk, 2,5-3 cm dikte
	Kipfilet	500 – 600 g	2 stuks van 250-300 g elk, 2-3 cm dikte
	Kippenbouten	700 – 750 g	4 bouten van 180 g elk, 3 cm dikte
	Kippendrumsticks	600 g	4 drumsticks van 150 g elk, 4-5 cm dikte

	Hoev. water in mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Duur	Kookfase	Tips
	Ong. 1500 g	2	80 °C	7 u	totdat je het vlees kan lostrekken met een vork	
	Ong. 1400 g	2	85 °C	12 u	totdat het stuk in vezels uiteenvalt	Voor meer smaak kan je het vlees vooraf marineren
	Ong. 1200 g	2	62 °C	1 u 30 min	rosé	Bruin het vlees kort af in de pan, na het garen
	Ong. 1500 g	2	72 °C	1 u 30 min	doorbakken	
	Ong. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 u	doorbakken	Indien met vel, bruin de kip kort af in de pan, na het garen
	Ong. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 u 15 min	doorbakken	Indien met vel, bruin de kip kort af in de pan, na het garen

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
VIS/ZEEVRUCHTEN	**Magere vis (zeeduivel / heek)**	800 g	4 stukken van 200 g elk, 2 cm dikte
	Vette vis (zalm, met of zonder vel)	600 g	4 stukken van 150 g elk, 3 cm dikte
	Garnalen/Gambas, middelgroot, gepeld	350 – 380 g	24 stuks van 15 g elk
	Gambas, gepeld en ontdarmd, maat XL	480 – 500 g	16 stuks van 30 g elk
	Tentakels van inktvis	500 – 800 g	2-2.5 cm dikte

	Hoev. water in mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Duur	Kookfase	Tips
	Ong. 1400 g	2	60 °C	1 u	à point	Vacuüm gekookte vis moet in onbewerkte staat klaar zijn voor consumptie, d.w.z. dat hij minimaal 24 uur bij een minimumtemperatuur van -20° C commercieel moet zijn ingevroren. Ingevroren vis en zeevruchten zijn bijzonder geschikt voor sous-vide koken. Laat de vis wel altijd eerst ontdooien
	Ong. 1450 g	2	55 °C	45 min	à point	
	Ong. 1500 g	2	62 °C	30 min	à point	
	Ong. 1660 g	2	70 °C	20 min	à point	
	Ong. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 u	sappig en mals	Kies verse of ingevroren inktvis (ontdooi voor het garen). Diepgevroren inktvis is meestal malser

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
EIEREN	**Gepocheerde eieren**	4 – 6	Medium eieren (53 – 63 g elk)
	Onsen-Tamago eieren (op lage temperatuur in de schelp gegaard)	6	Medium eieren (53 – 63 g elk)
GROENTEN	**Wortelen**	300 – 600 g	15 cm lang, Ø 2 cm
	Rode bieten	600 g	Ø 4–5 cm elk
GROENTEN, *ZACHT*	**Groene boontjes, vers**	300 – 600 g	Princessebonen of peulerwten
	Champignons	250 g	Ø 3–5 cm

	Hoev. water in mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Duur	Kookfase	Tips
	Ong. 1400 g	0	72 °C	18 – 20 min	romig eigeel	Breek elk ei in huishoud-folie of carta fata, vooraf ingesmeerd met boter of olie. Sluit het pakketje goed af en zorg dat er zo weinig mogelijk lucht in zit
	Ong. 1850 g	0	65 °C	45 min	lodderig eiwit en romig, zijdezacht eigeel	Plaats de eieren in het kookmandje. Na het garen de eieren onmiddellijk onderdompelen in ijswater
	Ong. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Na de gaartijd, kan je de wortelen afbakken in hun sap om ze een mooi kleurtje te geven
	Ong. 1300 g	1	85 °C	3 u		Halveer de dikste bieten
	Ong. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Kruid de groenten af. Doe de groenten in het kookzakje en voeg nog wat olijfolie of boter toe, en dit voor het garen
	Ong. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 u		

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
GROENTEN, *ZACHT*	**Aubergines**	320–360 g	2 aubergines van 160-180 g elk, in schijfjes van 1,5-2 cm dikte
	Asperges	500 g	Ø 1.5 cm
FRUIT, *STEVIG*	**Peren, rijp**	600 g	4 vruchten van 150 g, gehalveerd
	Ananas	400 g	4 sneden van 100 g elk, 2 cm dikte
FRUIT, *ZACHT*	**Abrikozen**	300–350 g	3 vruchten, gehalveerd en ontpit, Ø 5 cm
	Bananen	400 g	4 × 100 g elk, Ø 3 cm

	Hoev. water in mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Duur	Kookfase	Tips
	Ong. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 u		Plaats de schijfjes aubergine onder de grill na het garen om ze een lichte rooksmaak te geven
	Ong. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		Ideaal samen met sous-vide gepocheerde eieren
	Ong. 1600 g	2	80 °C	1 u 30 min		Kruid de peren en/of voeg wat rum toe of fruitsap
	Ong. 1500 g	1	85 °C	45 min		Voeg wat rum of fruitsap toe
	Ong. 1400 g	1	80 °C	1 u		
	Ong. 1500 g	1	68 °C	20 min		

TRAAG GEGAARDE LAMSSCHOUDER
Met slowcooking zal zelfs het meest taaie stuk mals worden.

Inleiding
Slow Cooking

De heerlijke geur van een lekker sudderend gerechtje, met al zijn geheime smaken en zijn beloften van gezellig samenzijn, is één van de grote geneugten van ons bestaan. De slow cook modus van Thermomix® is bijzonder geschikt voor recepten waarin langdurig koken vereist is, teneinde alle aroma's te ontwikkelen en om alle structuren mals te krijgen.

Recepten voor stoofpotjes zijn gemakkelijk en snel op voorhand te bereiden, waardoor de kok volledig ontspannen van de maaltijd kan genieten. Ze zijn niet alleen geschikt voor mensen met overvolle agenda's tijdens de week, maar ook in het weekend waar ze je zullen toelaten een leuke tijd door te brengen met gasten of familie, in afwachting dat het eten opgediend kan worden.

Met de slow cook modus van Thermomix® kan je minder malse stukken vlees transformeren in heerlijke gerechten. Waarom minder edele -maar wel goedkopere! - delen vlees, zoals varkenslende, lamsschouder, runderborst of kippenboutjes, links laten liggen als de Thermomix® ze kan omtoveren in wonderlijke schotels? Lust je gekonfijte eend bv? Voeg dan gewoon je favoriete ingrediënten en kruiden toe en selecteer de slow cooking modus om alles te garen. Thermomix® garandeert jou een geslaagd en uiterst smakelijk resultaat!

Richtlijnen voor slow cooking

Naargelang het gekozen recept, kan je verse of diepgevroren ingrediënten gebruiken. Kies je voor bevroren ingrediënten, laat ze dan vooraf ontdooien zodat de warmte tot in de kern kan doordringen.

Voor een homogene garing, snij je best het voedsel in plakjes/blokjes van dezelfde grootte en dikte. Breng het voedsel op smaak met kruiden of marineer het. Verwijder het overtollige vet voor het stoven: aangezien het sudderen van voedsel het vet niet laat smelten, kan je het beter op voorhand verwijderen. Bovendien zal het ontvetten van vlees gezondere maar even lekkere gerechten tot resultaat hebben! Plaats het messendeksel in de mengbeker zoals aangegeven in de instructies. Leg de voorbereide ingrediënten op het messendeksel en zorg daarbij voor een gelijkmatige verdeling over de ganse oppervlakte.

Voeg aromaten en kruiden toe aan het begin van het kookproces.

Je kan een vloeistof (bouillon of saus) toevoegen, maar het is absoluut niet nodig om ze volledig te bedekken.

Hou er rekening mee dat vloeistoffen, in tegenstelling met andere kooktechnieken, niet verdampen. Het is daarom nutteloos om de mengbeker te veel te vullen. Raadpleeg het recept om de temperatuur en tijd in te stellen en volg de instructies op het scherm.

Je kan pasta of rijst toevoegen op het einde van het kookproces.

Ingrediënten die snel gaar zijn, zoals spinazie, broccoli, erwtjes, courgetten,... kan je best pas op het einde aan de bereiding toevoegen.

Om je gerecht romiger te maken, kan je melk, room, smeerkaas,... laten ondermengen, ook best pas op het einde van het kookproces.

Een saus laten indikken die gemaakt is in slow cooking modus:

- Voeg 10 g bloem toe bij het begin van het recept; de saus zal indikken tijdens het koken.
- Meng 15 g maïzena met 15 g water in een kopje en voeg toe op het einde van het kookproces. Breng nog even zachtjes aan de kook.
- Voeg tomatenpuree toe.
- Verwijder de maatbeker en stel in: **10 min / 120°C / snelheid x**.

ANANAS IN TRAAG GAREN

Een grote variëteit ingrediënten, zowel hartig als zoet, kan klaargemaakt worden met langzaam garen. Laat je inspireren!

Raadgevingen en opmerkingen

- Voeg 1 el. ascorbinezuur of 30 g citroen sap toe aan het kookwater om kalkvorming te voorkomen bij langdurig koken.
- De hoeveelheid water vermeld in de tabel is bij benadering. Aangezien het water niet verdampt, is er bij slow cooking minder water nodig dan bij andere kooktechnieken.
- Overschrijd nooit de maximale capaciteit van de mengbeker. (2,2 l)
- Kook niet meer dan 800 g vlees per bereiding.
- Gebruik de slow cooking methode nooit om bruine bonen te garen. Deze kookwijze behaalt niet de nodige temperatuur om de natuurlijke toxines ervan te vernietigen.

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
VLEES	**Rundsstoofvlees**	400 g	3 × 3 cm
	Gehakte rundssteak	600 g	
	Runderribben, ontbeend	800 g	In 8 stukken versneden
	Lamsschouder	650 g	In blokjes van 4 × 4 cm
	Varkenswangen	500 g	4 stuks van 100-120 g elk
	Varkensbuik, met zwoerd	600 g	In blokjes van 3 × 9 cm

	Aanbevolen hoeveelheid water	Temperatuur TM6	Duur	Tips
	Ong. 300 g	85 °C	7 u	Voor een zeer lekkere stoverij, met een smeuïge gladde saus kan je starten met rundsbouillon en een bruin trappisten biertje
	Ong. 750 g	98 °C	4 u	Voor een traditionele bolognaisesaus, kan je het gehakt laten garen in een tomatensaus gemaakt van 150 g rode wijn, 200 g rundsbouillon en 400 g tomatenblokjes (conserven). Het messendeksel is hier niet nodig, wel best 'linksomdraai' instellen
	Ong. 700–800 g	98 °C	4 u 30 min	Dit vlees is ideaal voor een klassieke ragout, samen met een mengeling groenten gestoofd in een smakelijke saus van rode wijn en vleesbouillon
	Ong. 450–500 g	98 °C	6 u	Voor een heerlijke curry kan je best het vlees op voorhand marineren in currypasta. Voeg ook wat kokosmelk toe aan het kookvocht
	Ong. 1500 g	95 °C	8 u	Om meer smaak te bekomen, kan je het vlees op voorhand marineren in olie vermengd met een fijngehakte ui en kruiden
	Ong. 750 g	98 °C	4 u	Laat het vlees garen in groentenbouillon. Bak het nadien af om te korsten. Giet het kookvocht door een zeef, kruid af en gebruik deze bouillon om b.v. rijstnoedels te koken die je opdient samen met het vlees

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
VLEES	**Varkensrug, ontbeend, zonder zwoerd**	800 g	In blokjes van 10 × 10 cm
	Vleesballetjes	500 g gehakt	30 g elk
	Eendebouten	2	Ongeveer 800 g met vel en botten
	Kippenbouten	700–800 g	4 bouten à 180 g elk, 3 cm dikte
	Kippen drumsticks	6	
	Kalkoenbouten, zonder vel	650 g	In blokjes van 4–6 cm

	Aanbevolen hoeveelheid water	Temperatuur TM6	Duur	Tips
	Ong. 750 g	98 °C	4 u	Om meer smaak te bekomen, kan je het vlees op voorhand marineren. Laat het garen in kippenbouillon. Voor het opdienen, trek je het vlees los met een vork. Overgiet met wat BBQ saus of een saus naar smaak
	Ong. 800 g	98 °C	3 u	De vleesballetjes mogen lange tijd sudderen in een klassieke tomatensaus, gemaakt van tomatenconserven
	Ong. 1020 g	98 °C	3 u	Voor mals en smaakvol vlees kan je enkele kersen, groenten en laurier aan kippenbouillon toevoegen. Eenmaal de eend gegaard is, trek je het vlees met een vork van de botten en dien dit op met een pruimensaus
	Ong. 700 g	95 °C	3 u 30 min	Kippenbouillon waaraan een mengeling van rode piment, rode peper en tomaat toegevoegd is, is ideaal om een kippenragout te realiseren
	Ong. 650 g	98 °C	3 u	Voor een smaakvol gerecht met een Chinese invloed, kan je een saus bereiden op basis van kippenbouillon waaraan appelsiensap, honing en sojasaus toegevoegd is
	Ong. 550 g	95 °C	3 u	Stoof de bouten in kippenbouillon met groenten. Serveer er champignons bij, gebakken samen met bacon

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
ANDERE INGREDIËNTEN	**Tantakels van inktvis**	500-800 g	2–3 cm dikte
	Pijlinktvis	500–800 g	in ringen gesneden + de tentakels
	Gedroogde bonen, 1 nacht op voorhand geweekt	200 g, droog	
	Kikkererwten, 1 nacht op voorhand geweekt	200 g, droog	
	Lima bonen, 1 nacht op voorhand geweekt	200 g, droog	
	Wortelgroenten (wortel, ui, knolselder, zoete aardappel)	600 g	10 cm lang elk, Ø 2 cm
	Butternut/pompoen	700 g	Stukken van 1 x 3 x 6 cm
	Peren, rijp en stevig	4 peren × 180 g elk	In hun geheel, geschild

	Aanbevolen hoeveelheid water	Temperatuur TM6	Duur	Tips
	Ong. 800 g	80 °C	5 u	Bedek met olijfolie op smaak gebracht met look voor heerlijke geconfijte inktvis
	Ong. 800 g	80 °C	5 u	Laat zacht sudderen in een smeuïge tomatensaus
	Ong. 560 g	98 °C	4 u	Laat de bonen een ganse nacht weken in water voor het bereiden. Kook ze in een smeuïge tomatensaus en dien ze op met een assortiment groenten voor een heerlijke stoofschotel
	560 g vocht, groentenbouillon, kruiden, 50 ml olijfolie	98 °C	4 u	Laat de kikkererwten een ganse nacht weken in water voor het bereiden. Kook ze in een smeuïge tomatensaus en dien ze op met een assortiment groenten
	Ong. 560 g	98 °C	4 u	Laat de bonen een ganse nacht weken in water voor het bereiden. Kook ze in een smeuïge tomatensaus en dien ze op met een assortiment groenten
	Ong. 1300 g	85 °C	2 u 30 min	Kook de groenten in kippen- of groentenbouillon. Dien de groenten op met een kleine hoeveelheid kookvocht, afgewerkt met verse kruiden. Maak een heerlijke soep met de rest van het kookvocht
	Ong. 1200 g	85 °C	4 u	Braiseer de stukken pompoen, na garen, in een mengeling van het kookvocht en miso soep. Versier met fijngehakte verse kruiden
	Ong. 1100 g	90 °C	4 u	Laat de peren sudderen in een siroop met wijn, en parfumeer met appelsienzeste, kaneelstokje en steranijs

Aanbevolen kooktijd en -temperatuur

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Grootte/Dikte
ANDERE INGREDIËNTEN	**Ananas**	500 g	6 sneden, in de lengte gesneden, 2 cm dikte aan de uiteinden
	Appelen	4 appels	gehalveerd, geschild
	Nectarinen/Perziken, stevig	400 g	4 stuks, gehalveerd, ongeschild, ontpit

	Aanbevolen hoeveelheid water	Temperatuur TM6	Duur	Tips
	Ong. 800 g	85 °C	2 u	Laat de ananas sudderen in siroop en parfumeer met piment en rum. Dien de schijven ananas op met de siroop en een bolletje vanilleijs
	Ong. 1400 g	95 °C	2 u	Laat de appelen sudderen in siroop en hou ze warm tot het moment van opdienen
	Ong. 1700 g	95 °C	2 u	Druppel er honing over alvorens op te dienen

CREDITS

Project verantwoordelijke
Francisco Cedillo,
Vorwerk Int.
Sarah Werhahn, *Vorwerk Int.*

Project coördinator
Cara Hobday, *Tasty Art, UK*
Catarina Gouveia, *Consultant, Portugal*

Redactie
Beatriz Rodriguez Diez,
Editor, Vorwerk Int.
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, UK*
Catarina Gouveia,
Editor director, Portugal
Irmgard Buth,
Food consultant, Germany
Maria Resende, *Editor, Vorwerk Int.*

Tabel ontwikkelaars
Cara Hobday, *Tasty Art, UK*
Catarina Gouveia, Consultant, Portugal
Evelin Guder, *Consultant, Germany*

Fotograaf
Antonio Nascimento,
Premier Picture, Portugal

Stylist
Ana Trancoso,
Premier Picture, Portugal

Voeding stylist
Cara Hobday, *Tasty Art, UK*

Grafische creatie en realisatie
Concept/Design:
Lichten, *Hamburg, Germany*
Layout/Typesetting:
Effizienta oHG, *Munich, Germany*

Drukkerij
B&W Druck und Marketing GmbH
Emil-Weitz-Straße 2
D-44866 Bochum

Editie
June 2019
6 languages

Uitgave
Vorwerk International & Co. KmG
Verenastrasse 39
8832 Wollerau
Switzerland
thermomix.vorwerk.com

Copyright© 2019 by Vorwerk International & Co. KmG
Alle rechten voorbehouden. Elke reproductie, weergave, opslag of opname, geheel of gedeeltelijk, op welke manier dan ook, gemaakt zonder toestemming van Vorwerk International & Co. KmG, houder van het auteursrecht, wordt als een inbreuk beschouwd.