

THERA

Fine Cooker Recepten



Ch.Leibfried GmbH
An der Bundesstrasse 2 49733 Haren/Ems
Tel. 05932-7334784 Fax. 05932-7399844
info@globe-fire.de www.globe-fire.de



Inhoudsopgave

Algemene Tips	1
Gepofte Aardappel	3
Gevulde Champignons	5
Tomaat Capresse	7
Gevulde Courgette	9
Paprika Hawaii	11
Broodje Ei	13
Pizza Enveloppe	15
Warme Appel	17
Chocolade Banaan	19
Sinaasappel Brownie	21

Algemene tips

Dicht of open?

Bij het koken in de fine cooker, kan men gebruik maken van de opening in het deksel, het zo genaamde stoomventiel. Door het stoomventiel te openen kan het vocht uit de gerechten ontsnappen en worden de gerechten als het ware gebraden. Door het stoomventiel te sluiten kan het vocht uit de gerechten niet ontsnappen en worden de gerechten als gestoomd.

Invetten of water?

Het is belangrijk om bij het gebruik van de fine cooker, de fine cooker goed in te vetten met boter of olie. Een andere mogelijkheid voor het bereiden van groentes is een laagje water toevoegen, zo worden de groentes gestoomd.

Binnen of buiten?

De fine cooker kan zowel binnen als buiten op een (gietijzeren) kachel worden geplaatst om er op deze manier mee te koken. (niet op open vuur zetten) Aangezien er vocht kan vrijkomen altijd de fine cooker op het schaalteje zetten.

Voorverwarmd of koud?

De fine cooker kan zowel koud als voorverwarmd worden gebruikt. Als de fine cooker koud op de kachel wordt gezet moet men rekening houden met een extra kooktijd van ongeveer 10 minuten.

Onderhoud Thera

Het is belangrijk om na het gebruik van de fine cooker, deze goed in te vetten met bakolie, zowel de binnen als de buitenkant, en daarna de overtollige olie met een droog doekje te verwijderen, dit voorkomt roesten.



Gepofte Aardappel



Benodigheden

- Kleine aardappels
- 3 Eetlepels geraspte parmezaanse kaas
- Mespunt zout & peper

Tijd ca.

Vorbereiding: 10 min.
Baktijd: 20 & 10 min.

Werkwijze

Prik gaatjes in de aardappels en vet de fine cooker goed in.

Laat de aardappels ca.10 minuten in de met het geslotenventiel bakken en draai ze dan om. Laat ook deze kant nog ca.10 minuten bakken. Dan kunnen de aardappels doormidden worden gesneden en bestrooid worden met parmezaan, zout & peper.

Leg de aardappels vervolgens nog ca. 10 min. in de fine cooker.

Variatietip:

Voeg ook eens andere (verse) kruiden toe, zoals bascilicum of oregano.



Gevulde Champignons



Benodigdheden

- Champignons
- 50 gram roomkaas
- 50 gram spekjes
- Mespunt zout & peper

Tijd ca.

- Vorbereiding: 10 min.
- Baktijd: 20 min.

Werkwijze

Verwijder de steeltjes van de champignons. Meng vervolgens de roomkaas, spekjes en de zout & peper in een kom.

Vul de champignons met ongeveer één theelepel van het mengsel.

Vet de fine cooker goed in en laat de gevulde champignons in de fine cooker, (waarbij het ventiel gesloten is), ca. 20 min. bakken.

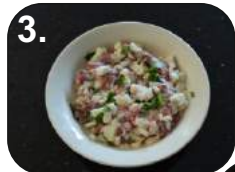
Variatietip:

Vervang de spekjes ook eens voor pesto en voeg stukjes tomaat toe!



Tomaat Caprese

7



Benodigheden

- Tomaten
- 200 gram mozzarella
- 200 gram gehakt
- Takje basilicum
- Theelepel Italiaanse kruiden

Tijd ca.

Vorbereiding: 15 min.
Baktijd: 35 min.

Werkwijze

Maak een gat in de bovenkant van de tomaat en hol deze uit.

Meng voor de vulling het gehakt, de kruiden, de gesneden mozzarella en de overgebleven tomaat door elkaar.

Vul vervolgens de uitgeholde tomaten hiermee. Vet de fine cooker in en zet deze ca. 35 minuten op de kachel. Zorg ervoor dat het stoomventiel is geopend.

Variatietip:

Voeg eens wat pesto toe of vervang het gehakt met kipfilet.

8



Gevulde Courgette



Benodigdheden

- Courgette
- 200 gram gehakt
- Halve ui
- Theelepel Italiaanse kruiden
- Mespunt paprika kruiden
- Mespunt Zout & Peper
- 3 Eetlepels geraspte kaas

Tijd ca.

Vorbereiding: 15 min.
Baktijd: 40 min.

Werkwijze

Snijd de courgettes doormidden en hol deze uit. Gebruik ongeveer een derde van dit vruchtvlees voor door het gehaktmengsel. Voeg aan het mengsel ook de kruiden en de ui toe. Vul de uitgeholde courgettes met het mengsel en strooi hier de geraspte kaas over heen. Vet de fine cookergoed in en bak de courgettes in ca. 40 minuten gaar. Sluit de opening met het stoomventiel.

Variatietip:

Voeg eens wat pesto toe of vervang het gehakt met kipfilet.



Paprika Hawaii



Benodigheden

- Paprika
- 100 gram Ananas
- 1 kipfilet
- 1 eetlepel kerriepoeder
- Mespunt zout & peper
- Handje geraspte kaas

Tijd ca.

Voorbereiding: 15 min.
Baktijd: 30 min.

Werkwijze

Snij de paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de kip en ananas in stukjes voeg wat ananassap en de kruiden toe en laat dit ca. 5 min. staan om het goed te laten intrekken.
Vul de paprika met het kipmengsel en strooi hier de geraspte kaas over.
Bak de paprika in ca. 30 minuten gaar met een gesloten ventiel.

Variatietip:

Vervang de kipfilet door gehakt.



Broodje Ei



Benodigheden

- Afbakbroodje
- Ei
- 3 Eetlepels geraspte kaas
- Mespunt zout & peper

Tijd ca.

Vorbereiding: 10 min.
Baktijd: 30 min.

Werkwijze

Hol het afbakbroodje uit.
Breek het ei en laat zowel het eigeel als het eiwit in het uitgeholde broodje lopen.
Strooi zout en peper over het ei heen en strooi tot slot de geraspte kaas over het broodje.
Plaats het broodje vervolgens voor ca. 30 min. in de fine cooker.
Zorg ervoor dat het de opening van het stoomventiel geopend is.

Variatietip:

Snijd wat groenten zoals paprika, tomaat en ui en voeg deze aan het ei toe.



Pizza Enveloppe



Benodigheden

- Tomaten
- 3 plakjes salami
- 3 Eetlepels geraspte kaas
- Rol pizza deeg
- 100 gram tomaten saus

Tijd ca.

Vorbereiding: 15 min.
Baktijd: 60 min.

Werkwijze

Rol het pizza deeg uit en maak er kleine vierkantjes van.

Beleg het deeg met tomatensaus, salami, tomaten en kaas.

Vouw deze vervolgens op als een enveloppe. Vet de fine cooker goed in en leg er de envelopjes in voor ca. 50 minuten.

Zorg ervoor dat het ventiel geopend is. Draai de envelopjes daarna om en laat deze nog 10 minuten doorgaren.

De pizzaenvelopjes zijn klaar om te worden geserveerd met evt. een dipsaus.

Variatietip:

Met het pizzabeleg kan natuurlijk oneindig worden gevarieerd.



Warme Appel



Benodigheden

- Appels
- Zakje vanille suiker
- Theelepel kaneel
- 50 gram bastard suiker
- 50 gram roomboter

Tijd ca.

Vorbereiding: 10 min.
Baktijd: 45 min.

Werkwijze

Verwijder het klokhuis en schil de appel. Vet de fine cooker goed in met roomboter en leg wat extra stukje boter in de fine cooker. Leg de appels in de fine cooker en bestrooi deze met de kaneel en de suikers. Laat de appel voor ca. 45 minuten in de fine cooker, waarbij het stoomventiel is gesloten, gaar worden.

Variatietip:

Serveer de warme appel met een bolletje vanille ijs.



Chocolade Banaan



Benodigheden

- Bananen
- 100 gram pure chocolade
- 100 gram melk chocolade
- 50 gram bastard suiker

Tijd ca.

Vorbereiding: 10 min.

Baktijd: 40 min.

Werkwijze

Snijd de banaan door midden, maar zorg er voor dat je niet door de onderkant van de schil heen snijd en verwijder het steeltje. Vervolgens snijd je de chocolade fijn en deze doe je in de opengesneden banaan. Strooi er tenslotte wat bastard suiker overheen. Plaats de banaan vervolgens in de fine cooker voor ca. 40 minuten, zorg ervoor dat het stoom ventiel geopend is.

Variatietip:

Voeg ook eens wat noten toe of probeer verschillende soorten chocolade.



Sinaasappel Brownie



Benodigheden

- Sinaasappels
- Brownie mix
- 100 gram pure chocolade

Tijd ca.

Vorbereiding: 10 min.
Baktijd: 90 min.

Werkwijze

Hol de sinaasappels uit en bewaar het vruchtvlees en het sap.

Maak een brownie beslag en voeg de chocolade en de helft van het sinaasappelsap toe.

Vul de sinaasappel voor de helft met de brownie mix.

Leg de sinaasappels vervolgens voor ca. 90 minuten in de fine cooker met het stoomventiel gesloten.

Variatietip:

Voeg ook eens wat cointreau toe voor wat meer smaak!