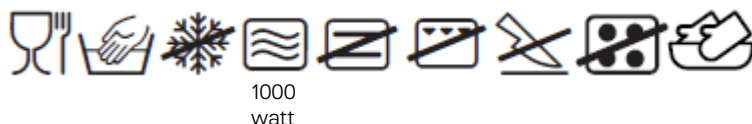


# MicroPro Grill



- Revolutionair en uniek product om **snel** en **eenvoudig** vlees, vis, groenten, broodjes ... te **grillen** in de microgolfoven.
- Ook uiterst geschikt voor het bereiden van **ovenshotels** en **gratins** in de microgolfoven.
- Tovert een **krokant** en **goudbruin korstje** op je gerecht in een handomdraai!
- Je kan eenvoudig **een volledige maaltijd** voor 1 tot 2 personen bereiden in de MicroPro Grill. Afhankelijk van de kooktijd van elk ingrediënt kan je het ene ingrediënt later toevoegen dan het andere.



**Dimensies**  
24,8 x 27,1 x 9 cm h / 1,5 L

# Belangrijkste kenmerken

- De MicroPro Grill bestaat uit **metaal** en **silicone**:
  - Metalen delen: ideaal om snel een hoge temperatuur te bereiken.
  - Silicone afwerking: wordt minder snel warm, voelt zeer aangenaam aan en maakt de MicroPro Grill uiterst geschikt om te gebruiken in de microgolfoven.
- **Metaal in de microgolfoven?** De MicroPro Grill is speciaal ontworpen om veilig en vonkvrij te gebruiken in de microgolfoven:
  - De randen en uiteinden zijn afgewerkt met silicone om rechtstreeks contact met de metalen wanden van de microgolfoven te vermijden.
  - Voorzien van 4 silicone voetjes zodat de onderkant van de MicroPro Grill niet in contact komt met de bodem van de microgolfoven.
  - Het deksel is voorzien van 2 langwerpige randen om het contact tussen de metalen onderdelen in het deksel en de basis tijdens het kookproces te vermijden.
    - ➔ De metalen onderdelen van de MicroPro Grill komen dus nooit in contact met het metaal in de microgolfoven.
- **Hoe werkt het?** De basis en het deksel zijn voorzien van warmte-elementen die de microgolven omzetten in warmte (thermische energie). Terwijl de warmte-elementen de microgolfoven absorberen, weerkaatsen de metalen onderdelen in de basis en het deksel de microgolven weg van het voedsel. Het voedsel wordt dus niet gekookt door de microgolven maar door de gegenereerde warmte. De warmte circuleert tussen 200 °C en 210 °C voor een goudbruin resultaat van je gerecht.

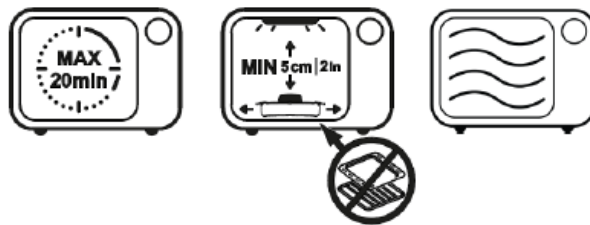
## HEEL EENVOUDIG IN GEBRUIK

1. Plaats de ingrediënten die je wilt grillen/gratineren in de basis.
2. Plaats het deksel in de juiste positie (grillen of gratineren).
3. Grill op maximaal 1000 watt gedurende maximaal 20 min na elkaar. Indien je langer wil koken, dien je jouw microgolfoven 5 tot 10 min te laten afkoelen (afhankelijk van je microgolfoven). Respecteer wel altijd de maximale kooktijd van 30 min na elkaar.
4. Haal de MicroPro Grill uit de microgolfoven. Gebruik hiervoor altijd ovenwanten. Draai het deksel altijd van jou weg zodat de je je niet verbrandt aan de hete stoom.

# Belangrijkste kenmerken

## BASIS

- Verhoogde onderkant met een gootje rondom het product om saus of vet op te vangen. Superhandig om maaltijden zonder vet te bereiden.
- Voorzien van een **antiaanbaklaag** om eenvoudig te koken zonder vet en om gemakkelijk schoon te maken.
  - In een gewone pan kan de teflonlaag oververhitten en uiteindelijk afpellen. Bij de MicroPro Grill is dit niet mogelijk omdat de temperatuur niet hoger kan stijgen dan 210 °C (product houdt de temperatuur onder controle). Het kan dus niet oververhitten.
- Voorzien van **4 silicone antislipvoetjes** voor een optimale verdeling van de microgolven. Op die manier bereiken de microgolven ook het warmte-element aan de onderkant om het voedsel gelijkmatig te garen.
- Beschikt over **2 grote ergonomische handvaten** voor een eenvoudige hantering.
- Design afwerking voor een **duurzame en mooie uitstraling** van de MicroPro Grill.
- De onderkant is voorzien van **3 pictogrammen met gebruiksinstructies**:
  - Kook niet langer dan 20 min na elkaar.
  - Plaats het product altijd minstens 5 cm van de binnenwanden (en de deur) van jouw microgolfoven.
  - Enkel geschikt voor de microgolfoven (maximaal 1000 watt).



## DEKSEL

- Buitenkant is volledig in silicone afgewerkt voor een veilige hantering.
- Voorzien van een **groot silicone handvat** zodat je het product ook met ovenhandschoenen kan vastnemen.
- De **2 lange randen** aan weerszijden voorkomen elk contact tussen de metalen onderdelen van het deksel en de basis.
- Voorzien van **2 pictogrammen voor de juiste kookpositie** (grillen of gratineren).

# Belangrijkste kenmerken

## VAN GRILLEN TOT GRATINEREN

- Het volstaat om het deksel 90° te draaien om van positie te wisselen.
  - **Grillen** (lage positie): ideaal voor het grillen van vlees, vis, panini's, groenten, croque monsieurs ...
    - Het voedsel komt zowel onder- als bovenaan in contact met de warmte-elementen waardoor beide zijden tegelijkertijd gegaard worden.
    - Plaats het voedsel altijd in het midden van de MicroPro Grill zodat saus of vet opgevangen kan worden in het gootje.
    - Het deksel is in direct contact met het voedsel daarom raden we aan om de ingrediënten uniform te snijden voor een gelijkmatig kookproces.
    - Voor een sterker grill-effect bij vlees kan je de MicroPro Grill ook voorverwarmen met een snede brood gedurende 2 minuten. Haal het brood eruit en plaats onmiddellijk je vlees erin voor een goudbruin resultaat. Plaats nooit de MicroPro Grill leeg in de microgolfoven.
  - **Gratineren** (hoge positie): perfect voor aardappel-of groentengratin, pizza, ovenschotels, crumbles, cake ...
    - Deze positie is geschikt voor fragielere ingrediënten die niet in contact mogen komen met het deksel.
    - Verdeel je bereiding gelijkmatig over de basis van de MicroPro Grill zodat het mooi uniform en goudbruin kan bakken.



Toasten



Grillen



Stoven



Roosteren



Bakken



Gratineren

# Belangrijkste kenmerken

## TIPS VOOR GEBRUIK

- Neem **vlees** ongeveer 20 min voor het grillen uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Indien je verschillende ingrediënten wil grillen, begin dan altijd met diegene die het langst moeten grillen en voeg de overige ingrediënten later toe. Op die manier is alles gelijktijdig klaar.
- Voor het **voorverwarmen** van de MicroPro Grill (ideaal alvorens vlees te grillen), leg je een **stuk brood** erin leggen en maximaal 2 min laten bakken. Het product is dan goed warm en zal een mooi grillresultaat teweegbrengen.
- Het is aangeraden om je voedsel licht in te strijken met olie of mosterd alvorens te grillen voor een optimaal resultaat. Mosterd is nóg gezonder dan olie.
- Bestrooi kippenborsten met bloem alvorens deze te grillen voor een mooi goudbruin resultaat.
- Voeg zout altijd na het grillen toe omdat zout je ingrediënten uitdroogt.
- Indien je een cake bakt, moet je voldoende ruimte voorzien zodat de cake nog kan rijzen.
- Wanneer je een gerecht gratineert met paneermeel, kaas, crumble ... moet je slechts een kleine ruimte tussen het voedsel en het deksel voorzien voor een goed gelijkmatig grill-resultaat.
  - Plaats de MicroPro Grill rechtstreeks op de bodem van de microgolfoven (niet op een rooster of bakplaat).
  - Als je een microgolfoven met een draaiplateau hebt, moet je het product altijd in het midden van het draaiplateau plaatsen en controleren of het plateau goed draait.
- Let op: niet alle microgolven werken op dezelfde manier. Sommige microgolven grillen niet gelijkmatig maar meer bovenaan dan onderaan, of omgekeerd. Indien dit het geval is, dien je het voedsel halverwege de baktijd om te draaien.
- Niet geschikt voor de oven en diepvries. Het is aangeraden om het met de hand af te wassen.
- Gebruik altijd **ovenwanten** om de MicroPro Grill uit de microgolfoven te halen.

# Gebruik

- De onderstaande tabellen geven een goede indicatie van de kooktijden van verschillende ingrediënten. Afhankelijk van je eigen microgolfoven dien je de tijden aan te passen.

Grillen en Gratineren 900-1000 watt					
Ingrediënt	Hoeveelheid	Baktijd	Positie Deksel	Voorverwarmen met snede brood 2 min 30 sec	Omdraaien
<b>Rund</b>					
Hot dogs	4, doorprikken	3 min	Laag	Ja	Nee
Hamburgers	225 g (per hamburger)	6 min	Laag	Ja	Ja, halverwege
Hamburgers	115-175 g (per hamburger)	8 min	Laag	Ja	Ja, halverwege
T-bone Steak	225 g	4 min	Laag	Ja	Nee
<b>Kip</b>					
Kippenborst	175 g	6 min	Laag	Nee	Ja, halverwege
Kippenborst	230 g	14-18 min	Laag	Nee	Ja, halverwege
Kippenbout	225-450 g	18-20 min	Laag	Nee	Ja, halverwege
<b>Varken</b>					
Spek	4 sneden	6 min	Laag	Nee	Nee
Karbonade	225 g	6 min	Laag	Ja	Ja, halverwege
Varkenshaas	445 g	15 min	Laag	Ja	Ja, halverwege
Worsten	4, doorprikken	10 - 15 min	Laag	Ja	Nee
<b>Vegetarisch</b>					
Tofu	400 g (2 cm dik, 8 cm lang)	6 min	Laag	Ja	Ja, halverwege
Vegetarische balletjes	130 g	8 min	Hoog	Nee	Nee
<b>Vis</b>					
Zeebaars	175 g	5 min	Laag	Nee	Nee
Zalm	225 g	5 min	Laag	Nee	Nee
Scampi (gepeld)	225-350 g	2-4 min	Laag	Ja	Nee
Sint-Jacobsschelpen	6	5 min (bestrijk met olie)	Laag	Ja	Nee
<b>Fruit &amp; Groenten</b>					
Asperges	1 bundel	3 min	Laag	Nee	Nee
Paprika, gesneden	2	4-6 min	Laag	Nee	Nee
Groene bonen	200 g	10 min	Hoog	Nee	Nee
Kerstomaten	350 g	10 min	Hoog	Nee	Nee
Aubergine	4 plakjes (1,5-2 cm dik)	4 + 1 min	Laag	Nee	Ja, na 4 min
Champignons, in plakjes	225 g	4-6 min	Laag	Nee	Nee
Champignons	450 g	10 min	Laag	Nee	Nee
Nectarines	2 (ontpit en gesneden)	3-4 min	Hoog	Nee	Nee
Uien	1 medium, in plakjes	5-8 min	Laag	Nee	Nee
Rode aardappelen	250 g (gehalveerd)	12-16 min	Laag	Nee	Nee
Courgette	4-5 plakjes (1,5-2 cm dik)	4 + 1 min	Laag	Nee	Ja, na 4 min

# Gebruik

## Grillen en Gratineren 900-1000 watt

Ingrediënt	Hoeveelheid	Baktijd	Positie Deksel	Voorverwarmen met snede brood 2 min 30 sec	Omdraaien
<b>Brood</b>					
Stokbrood	4 plakjes (5 cm dik)	4 + 1 min	Hoog	Nee	Ja, na 4 min
Panini	1	3-4 min	Laag	Nee	Ja, halverwege
<b>Bevroren voedsel</b>					
Hamburgers	225 g	6 min	Laag	Ja	Ja, halverwege
Gehaktballen	300 g	10 min	Hoog	Nee	Nee
Kippenborst	3-4 stuks	10 min	Hoog	Nee	Ja, halverwege
Scampi	240 g	10 min	Hoog	Nee	Nee
Zoete aardappel frietjes	300 g	10 min	Hoog	Nee	Ja, halverwege
Chicken nuggets	10 stuks	6 min	Laag	Nee	Ja, halverwege
Pizza	150 g	8-12 min	Hoog	Nee	Nee
<b>Ovenschotels</b>					
Aardappelgratin	1 l	10 -20 min (afhankelijk van de ingrediënten en de hoeveelheid)	Hoog	Nee	Nee
Gehaktschotel	1 l		Hoog	Nee	Nee
Lasagne van courgette	1 l		Hoog	Nee	Nee
<b>Pizza</b>					
Kant-en-klaar deeg	Ø 25 cm	10 min	Hoog	Nee	Nee
Vers deeg	225 g	5-8 min	Hoog	Nee	Nee
<b>Voorgerechten</b>					
Quesadillas	125 g	4 min	Hoog	Nee	Nee
Vleessaté	50 g (per stuk)	6 min	Laag	Nee	Ja, halverwege
Croque monsieur	1	3 min	Hoog	Nee	Ja, na 3 min
<b>Eieren</b>					
Spiegeleieren	2	2 min	Hoog	Nee	Nee
<b>Desserts</b>					
Fruitcrumble	1 l	15 min	Hoog	Nee	Nee
Fruitcake	1 l	10-13 min	Hoog	Nee	Nee