

Micro Urban Family



- Een **unieke, compacte en veelzijdige kookoplossing** voor de magnetron. Je kan gerechten stomen en pasta, rijst of andere graansoorten koken.
- Geniet met het **hele gezin** van heerlijke gezonde en voedzame maaltijden die je snel en eenvoudig bereidt!
- Geschikt voor maaltijden voor **3 tot 4 personen**.
- Dankzij de **veelzijdigheid** van de Micro Urban Family **bespaar** je niet alleen **ruimte** in je keuken maar ook **energie** tijdens het koken.
- Ook combineerbaar met de 8 **Stoompotjes** voor het stomen van desserts, cakes ...
- Bij aankoop ontvangt de klant een geplastificeerde schijf met gebruiksinstructies.



Dimensies

27,8 x 24,3 x 17,7 cm h / 3 L

Belangrijkste kenmerken



Granendeksel

- Om rijst en andere graansoorten te koken.
- Voorkomt overkoken.



Graneninzet

- Om rijst en andere graansoorten te koken.
- Neemt het schuim dat tijdens het koken ontstaat weg.



Stoomdeksel

- Weert microgolven tijdens het stomen.
- Houdt de stoom in het product voor een optimaal kookproces.



Laag vergiet

- Ideaal om gestapeld te stomen van delicaat en zacht voedsel zoals vis.



Groot vergiet

- Voor het stomen van aardappelen, groenten ...
- Ook geschikt voor het afgieten van pasta.
- Weert microgolven tijdens het stomen.



Basis

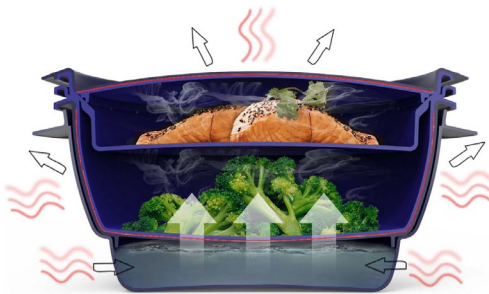
- Capaciteit: 3 l
- Voor het stomen, koken van pasta, rijst en andere graansoorten.

STOOMKOKER

- **Onderdelen:** basis, groot vergiet, laag vergiet (alleen bij gestapeld stomen) en stoomdeksel.
- Je kan **verschillende soorten voedsel** stomen: groenten, fruit, vis en gevogelte. Je kan eveneens restjes opwarmen of bevroren voedsel stomen.
- **Bevroren voedingswaren** zijn een goed alternatief voor verse producten vanwege hun hoge voedingswaarde. Je kan bevroren voedsel stomen door de kooktijden aan te passen volgens de kookrichtlijnen in de productbijsluiting.
- Vul de basis met koud water tot aan de vullijn van 400 ml onder het stoomlogo (☉). Bij voedsel met een hoog watergehalte zoals spinazie, champignons, mosselen en bevroren voedsel gebruik je slechts 350 ml water. Vervang het water niet door wijn, siroop, olie, vethoudende bouillon of andere suiker –of vethoudende vloeistoffen, want dit kan het product beschadigen.


Gebruik

- De microgolven kunnen enkel door de basis dringen om het water op te warmen tot stoom. De stoom zal het voedsel op zijn beurt stomen.
- **Gestapeld stomen:** plaats het lage vergiet op het grote vergiet voor het stomen van 2 gerechten tegelijkertijd zoals vis en groenten. Plaats altijd de delicatesere voedingswaren in het lage vergiet.
- **Stoom maximaal 30 minuten op maximaal 900 watt.** Laat nadien de Micro Urban Family en de magnetron afkoelen alvorens deze opnieuw te gebruiken.
- Behoud altijd **5 cm afstand** van de wanden van de magnetron.
- Laat altijd **5 minuten rusten** na de stoomtijd alvorens op te dienen.
- Je kan de gerechten rechtstreeks aan tafel serveren in de Micro Urban Family. Laat het grote vergiet in de basis staan en plaats het lage vergiet op het omgekeerde granendeksel (soort onderzetter).
- Het stoomdeksel is voorzien van de nodige pictogrammen met de belangrijkste gebruiksinstructies.
- Raadpleeg de productbijsluiters voor de juiste stoomtijden.



De microgolven kunnen enkel door de basis dringen. Het deksel en de vergieten weerkaatsen de microgolven.

GRAANKOKER

- **Onderdelen:** basis, graneninzet en granendeksel.
- Je kan **verschillende soorten granen** koken: rijst, couscous, polenta, bulgur, quinoa ...
- Spoel de rijst of de andere graansoorten voor het koken af, tenzij anders vermeld op de verpakking.
- Plaats de korrels en het water in de basis. Overschrijd de maximale hoeveelheid niet om overkoken te voorkomen. De maximale hoeveelheid wordt aangegeven door de maximale vullijn onder het rijst-koken-logo () aan de binnenkant van de kom.

Gebruik

- Voeg geen olie, boter of andere vetstof toe aan het water.
- Plaats altijd de graneninzet op de kom met de 2 handvaten naar boven. De juiste montage van de 3 onderdelen wordt ook aangegeven met een pictogram op de graneninzet.
- De unieke combinatie van de graneninzet en het granendeksel garandeert dat de natuurlijke schuimvorming door het overkoken wordt opgevangen in het **deksel met 8-vormige uitsparing**.
- Zorg er altijd voor dat de handvaten van het deksel op één lijn liggen met de handvaten van de basis voordat je het sluit. Druk het granendeksel omlaag om te sluiten.
- **Kook maximaal 30 minuten op maximaal 900 watt.** De kooktijd en het waterniveau moeten worden aangepast aan de rijst- of graansoort, het vermogen van de magnetron en de gewenste vochtigheid.
- Laat altijd **5 minuten rusten** na de kooktijd alvorens op te dienen.
- Om te **openen** druk je de handvaten van het granendeksel naar omlaag, terwijl je beide handvaten van de basis vasthoudt. Druk altijd eerst aan de ene en vervolgens aan de andere kant.
- De Micro Urban Family is niet geschikt voor het koken van risotto, paellarijst, dessertrijst of griesmeel.
- Voor korrels die veel zetmeel bevatten, raden wij aan om kleinere porties te koken. Bereid nooit minder dan 50 g.
- Raadpleeg de productbijsluiter voor de juiste kooktijden van granen.


MULTIKOKER

- **Onderdelen:** basis, groot vergiet, laag vergiet (bij gestapeld koken) en stoomdeksel.
- **Je kan zowel stomen als granen/pasta koken tegelijkertijd.** Een volledig gerecht voor 4 personen klaar in recordtijd én bovendien neemt de magnetron het werk uit jouw handen.
- Het is heel belangrijk om hiervoor de juiste kooktijden te respecteren om je product niet te beschadigen.

PASTAKOKER

- **Onderdelen:** basis, groot vergiet (voor het afgieten en opdienen) en stoomdeksel (voor het opdienen).
- Ideaal om **snel** en **eenvoudig** verschillende soorten **kleine pasta** te koken.

Gebruik

- Doe de pasta en het water in de basis. De maximale hoeveelheid pasta wordt stapsgewijs aangegeven in de basis. De maximale hoeveelheid water die je na de pasta mag toevoegen wordt aangegeven met de "MAX"-vullijn onder het pasta-koken-Logo (). Zelfs wanneer je minder pasta in de basis doet dan aangegeven bij de stap, moet je het water altijd vullen tot de "MAX"-vullijn .
- **Kooktijd in de magnetron = kooktijd op de verpakking x 2**
Raad de verpakking bijvoorbeeld een kooktijd van 8 min aan, dan dien je de pasta in de basis te koken gedurende 16 min.
- Kook de pasta zonder deksel **maximaal 30 minuten op maximaal 900 watt**.
- Voeg geen olie, boter of andere vetstof toe aan het water.
- Pas de kooktijd voor de magnetron met een paar minuten aan (overschrijd nooit de maximale kooktijd van 30 min) naargelang je persoonlijke smaak, de magnetroninstelling en het soort pasta.
- Haal de kom altijd met ovenwanten uit de magnetron. Je kan het grote vergiet gebruiken om de pasta af te gieten. Plaats hierna het vergiet in de basis en sluit met het stoomdeksel om je pasta warm te houden.
- Voor een beter resultaat raden wij aan om tijdens het koken niet in de pasta te roeren. Als de pasta na het koken samenkleeft, kan het helpen om de pasta meteen te spoelen met warm kraanwater.
- We raden niet aan om verse pasta, instant-pasta en pasta met een kooktijd van minder dan 6 minuten of meer dan 14 minuten te koken. De smaak en textuur ervan vallen mogelijk tegen.
- We raden aan om bepaalde soorten pasta niet te koken in de Micro Urban Family, zoals tagliatellenesten, vermicelli, cannelloni, gnocchi, heel kleine pasta en glutenvrije pasta. Deze pastasoorten kunnen overkoken of samenkleven.

STOOMPOTJES

- Perfect voor het bereiden van **8 zoete of hartige porties** met een verbazingwekkend resultaat: flan, individuele moelleux, kleine omeletjes ... Vergeet niet om het deksel van de Stoompotjes te verwijderen bij het koken.
- De deksels zijn enkel geschikt voor het bewaren of als stabiliserende basis om ze om te draaien.
- De Stoompotjes kunnen eveneens gebruikt worden om porties **kort op te warmen** in de magnetron (zonder deksel).
- De bereidingen zijn gemakkelijk uit de vorm te halen dankzij de grote randen.
- De Stoompotjes zijn niet geschikt voor de diepvries.

Gebruik

	Ingrediënt groot vergiet	Ingrediënt laag vergiet	Bereiding	Hoeveelheid groot vergiet	Hoeveelheid laag vergiet	Kooktijd bij 900 W (min.)
GROENTEN	Asperges		Verwijder het harde gedeelte en schil de asperges met de dunschiller	500 g	n.v.t.	16
	Broccoli		Snij het harde gedeelte in stukjes	600 g vers 600 g diepgevroren	n.v.t.	17 20
		Vis of vlees	Losse broccoliroosjes	400 g vers	400 g	19
	Spruiten		Reinig en spoel de spruiten grondig	1 kg	n.v.t.	18
	Wortelen		In plakken gesneden met de Tupperware MandoChef of de Mando Junior	1 kg vers 600 g diepgevroren	n.v.t.	22 22
			Heel – schil ze zo nodig met de dunschiller	1 kg vers	n.v.t.	22
		Vis of vlees	In plakken gesneden – Gebruik de Tupperware MandoChef of de Mando Junior (stand 3)	600 g vers	400 g	18
	Bloemkool		Verdeel de bloemkool in roosjes en snij onderaan de roosjes een kruisje voor een gelijkmatig resultaat	800 g vers 600 g diepgevroren	n.v.t.	20 25
	Aubergine		Geschild en in blokjes	700 g	n.v.t.	30
	Andijvie		Verwijder de kern en de buitenste bladeren. Snij grote andijviestronken over de lengte doormidden	1 kg	n.v.t.	18
	Sperziebonen		Verwijder de uiteinden, was en laat uitlekken	800 g vers 800 g diepgevroren	n.v.t.	19 28
		Vis of vlees	Verwijder de uiteinden, was en laat uitlekken	500 g vers	400 g	18
	Venkelknollen		Verwijder de kern. Snij dunne plakjes met de MandoChef of de Mando Junior (stand 2)	800 g	n.v.t.	18
		Vis	Verwijder de kern. Snij dunne plakjes met de MandoChef of de Mando Junior (stand 2)	500 g	400 g	17
	Prei		Snij doormidden, was de prei en laat uitlekken	700 g (enkel het witte gedeelte)	n.v.t.	18
	Witte champignons		Verwijder het vuil tijdens het spoelen en snij de champignons vervolgens in plakjes	500 g vers	n.v.t.	12
	Uien		Schil en snij dunne plakjes met de MandoChef of de Mando Junior (stand 2)	1 kg	n.v.t.	18
	Paprika's		Snij de bovenkant van de paprika's en verwijder de zaadlijst. Snij de paprika's in twee helften, spoel ze en laat ze uitlekken. Leg ze opzij.	600 g	n.v.t.	15
		Vlees	Snij de bovenkant van de paprika's en verwijder de zaadlijst. Spoel af en voer het water weg. Leg opzij.	400 g	400 g	16
Doperwtten met wortelen en aardappelen	Vlees	Schil de wortelen en aardappelen en snijd ze in blokjes met het Adaptacheef Snijwonder 15 mm	300 g erwten, 200 g wortelen en 100 g aardappelen	400 g	20	
Aardappelen		Heel – al dan niet geschild – en gewassen	800 g	n.v.t.	22	
		Gesneden met de MandoChef of de Mando Junior (stand 3)	800 g	n.v.t.	20	
		In stukjes gehakt	1 kg	n.v.t.	23	
	Vlees	In stukjes gehakt	800 g	400 g	20	
Pompoen		In stukjes gehakt	1 kg	n.v.t.	17	

Gebruik

	Ingrediënt groot vergiet	Ingrediënt laag vergiet	Bereiding	Hoeveelheid groot vergiet	Hoeveelheid laag vergiet	Kooktijd bij 900 W (min.)
GROENTEN	Rodekool		In reepjes gesneden met de MandoChef	600 g	n.v.t.	26
	Spinazie		Was de verse bladeren goed en verwijder de stelen. Druk indien nodig lichtjes aan om alles goed in de kom te doen inpassen	500 g	n.v.t.	12
	Gevulde tomaten		Snij de bovenkant van de tomaten weg, lepel de zaden en het pulp eruit en vul de tomaten met gehakt	4 grote tomaten, 500 g gehakt	n.v.t.	27
	Courgettes		Was ze, spoel ze af en snijd dunne plakken met de MandoChef	800 g	n.v.t.	13
Vis of vlees		Was de courgette, laat ze uitlekken en snij ze in dunne plakken met de MandoChef	500 g	400 g	13	
FRUIT	Appels		Verwijder de kern met een appelboor	4 stuks, ±700 g	n.v.t.	11
	Peren		Verwijder de kern met een appelboor en schil ze vervolgens	5 stuks, ±1 kg	n.v.t.	22
GEVOGELTE EN VLEES	Kipfilet		Snij in stukjes en plaats in het vergiet. Voeg een mengsel van een ui, peterselie en dragon toe, dat u in de TurboMax hebt gemengd.	500-600 g	n.v.t.	16
	Lamsfilet		Breng op smaak of marineer en laat ruimte tussen de stukken	400-500 g	n.v.t.	20
	Worst			500 g	n.v.t.	20
VIS EN ZEEVRUCHTEN	Mosselen		Reinig en spoel de mosselen grondig	1 kg	n.v.t.	15
	Zalm		Snij de zalm in stukken van gelijke grootte en laat ruimte tussen de stukken	400-500 g	n.v.t.	11
	Garnalen		Kruid de garnalen	600 g	n.v.t.	14

