



# Multicook & Grains



Tefal®





# CONTENTS / INHOUD

---

Cooking grains and pulses / Koken met granen en peulvruchten	4
Program guide / Volg het programma	6
A word from our chef / De chef aan het woord	8
Starters & sides / Voor- en bijgerechten	10
Main meals / Hoofdgerechten	20
Desserts & baking / Nagerechten	40

## NOTES ABOUT THE RECIPES

The cup measurements stated in the recipes use the grain measuring cup supplied with your appliance.

The cooking times stated are approximate.

Wash rice, grains and pulses before cooking.

Eggs used are medium size eggs unless stated otherwise.

The abbreviations used are tsp=teaspoon (5 ml spoon) and tbsp=tablespoon (15 ml spoon).

## OPMERKINGEN OVER DE RECEPSEN

Voor de kopjes aanduidingen vermeld in de recepten dien je gebruik te maken van de bijgeleverde maatbeker.

De aangegeven kooktijden zijn bij benadering. Was de rijst, granen en peulvruchten vóór het koken. De gebruikte eieren zijn altijd middelgroot, tenzij anders vermeld.

De gebruikte afkortingen zijn tl = theelepel (5 ml lepel) en el = eetlepel (15 ml lepel).

# GRAINS AND PULSES, A NEW TREND

for a long time, grains and pulses have been part of the human diet. that is because they have especially rich nutritional benefits and are easy to preserve.

with the recent realisation of the world's demographic, environmental and food challenges, pulses and grains have become popular again.

these pulses and grains rich in vegetable proteins, have recently been at the forefront of attention again, as 2016 was declared the international year of pulses by the united nations.

grains and pulses are a good source of proteins. these proteins are also becoming more popular and a real part of our daily diet... much more than just a trend, a new lifestyle.

## THE TOP 4 BENEFITS OF GRAINS AND PULSES

- 1 maintain a healthy weight  
grains and pulses have a high protein content, contain almost no fat and have a low glycemic index.
- 2 protects against diseases  
grains and pulses improve protection against type 2 diabetes, reduce cholesterol levels and the occurrence of certain cancers.
- 3 is a delicious and nutritious diet  
the grains and pulses are affordable, high in fibre, as well as iron, potassium, magnesium, zinc and vitamin b.
- 4 environmentally-friendly  
grains and pulses cultivation require very little water and contribute to the preservation of fertility and soil health.

## GRAINS AND PULSES IN FIGURES

65 TO  
70%

protein intake  
of plant proteins  
in global food.

50 L  
OF WATER

is used  
to produce  
1 kg of lentils.

VERSUS



4 325 L  
for 1 kg  
of poultry.

5 520 L  
for 1 kg  
of lamb.

13 000 L  
for 1 kg  
of beef.

## ADVANTAGES OF MULTICOOK & GRAINS:

- 1 reduces the soaking time: up to ten times faster compared to the conventional soaking time of 12 hours.
- 2 eliminates antinutrients: as effective as conventional soaking (12 hours) for good digestion and preservation of nutrients.
- 3 fun and intuitive: programs and a guide to help users step by step.

## CHOOSE THE TEXTURE THAT YOU LIKE

multicook & grains offers you the choice between several different texture options

NORMAL

SOFT

QUICK

NUTRI +

**NORMAL:** this option provides an even texture, consistent, smooth and creamy.

**SOFT:** this option offers a soft and creamy texture thanks to the addition of a "pre-treatment" phase before cooking. this phase is carried out on grains and pulses not requiring a soaking phase. it increases the absorption of water, which directly influences the texture of the grains.

**QUICK:** this option reduces the cooking time by up to 40%\* and offers a firm, closed texture.

**NUTRI+:** this option retains more minerals, vitamins and nutrients and offers a firm to the bite (*al dente*) texture

\*40% gain when cooking white rice in relation to the "soft" cooking option

# GRANEN, EEN NIEUW PERMANENT VOEDINGSPATROON

met hun enorme voedingswaarde hebben granen, vooral peulvruchten, een prominente plaats ingenomen in het menselijke eetpatroon.

in een tijd waarin het semi-vegetarisme/het semi-vegetarische dieet erg belangrijk is geworden, hebben deze prachtige granen, **rijk aan plantaardige eiwitten**, hun glorie verkregen door het uitroepen van het jaar 2016 als jaar van de peulvruchten door de verenigde naties.

granen zijn de meest plantaardige eiwitten. vandaag de dag staan deze eiwitten volop in de belangstelling. ze maken deel uit van onze dagelijkse voeding. deze nieuwe trend leidt geleidelijk tot een nieuw permanent voedingspatroon.

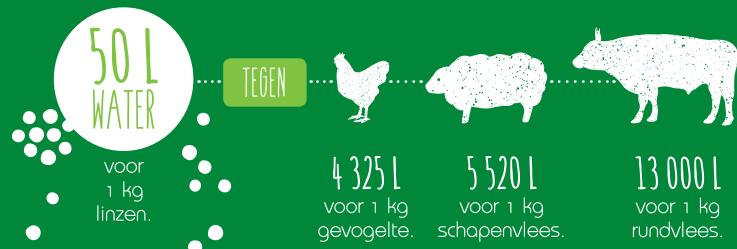
## GRANEN EN PEULVRUCHTEN IN CIJFERS

65 TOT  
70%

aandeel van plantaardige  
eiwitten in de wereldwijde  
voeding.

## DE 4 GROTE VOORDelen VAN GRANEN EN PEULVRUCHTEN

- 1 behoud van een gezond gewicht. de zaden hebben een hoog eiwitgehalte, bijna geen vet en een lage glycemische index.
- 2 bescherming tegen ziektes. zaden helpen beschermen tegen diabetes type 2, verlagen het cholesterolgehalte en helpen bij het voorkomen van bepaalde soorten van kanker.
- 3 geniet van een lekker en voedzaam dieet. zaden zijn betaalbaar, vezel- en ijzerrijk en bevatten kalium, magnesium, zink en vitamine b.
- 4 draag bij aan het milieu. de zaden van het veld hebben zeer weinig water nodig en helpen bij het behoud van de vruchtbaarheid en gezondheid van de bodem.



## WAAROM MULTICOOK & GRAINS:

- 1 verkort de tijd om te wachten: tot 10 keer korter vergeleken met de klassieke weektijd van 12 uur.
- 2 voorkomt dat er voedingswaarde verloren gaat, net zo doeltreffend als klassiek wachten: 12 uur voor een goede opname en aanwezigheid van waardevolle voedingsstoffen.
- 3 speels en intuitief: programma's en een handleiding om de gebruiker stap voor stap te helpen.

## KIES EEN CONSISTENTIE

multicook & grains biedt keuze uit verschillende consistenties

NORMAAL

ZACHT

SNEL

NUTRI +

**NORMAAL:** deze stand geeft de ingrediënten een homogene textuur, consistent, glad en romig.

**ZACHT:** deze stand geeft de ingrediënten een zachte en romige textuur dankzij de toevoeging van een 'voorbereidingsfase' voor het koken. deze fase wordt uitgevoerd op granen en peulvruchten waarbij inweeken niet nodig is. de stand 'zacht' verhoogt de absorptie van water -wat een directe invloed heeft op de structuur van de korrels.

**SNEL:** vermindert de kooktijd tot 40 %\* en geeft de ingrediënten een vaste, gesloten structuur.

**NUTRI+:** deze stand behoudt mineralen, vitamines en voedingsstoffen en geeft een beetgare (al dente) textuur.

\*40% sneller bij het koken van witte rijst in vergelijking tot dezelfde bereiding in de stand 'zacht'.

## GRAINS AND PULSES MENU

the **grains and pulses menu** is an automatic cooking feature. the appliance tells you step by step how to cook your recipe. refer to the table below for the different textures to choose from and the number of servings available (min/max).



## MENU VOEDING

het « **voedingsmenu** » is een automatisch kookprogramma. het « **voedingsmenu** » geeft de stappen weer waarmee je van je bereiding een succes kunt maken. je kunt de verschillende texturen van het te bereiden ingrediënt en het aantal porties (min/max) aanpassen. bekijk hiervoor de tabel hieronder.

N° PROGRAM	PROGRAM	TEXTURE	AUTOMATIC	SOAKING TIME	COOKING TIME	NUMBER OF SERVINGS (MIN/MAX)
1	white rice	nutri +	1		40-50 min	
		quick	1		20-30 min	
		normal	1		30-40 min	
		soft	1		40-50 min	
2	brown rice	nutri +	1		1 hr - 1 hr 10 min	
		quick	1		40-50 min	
		normal	1		50 min - 1 hr	
		soft	1		50 min - 1 hr	
3	chickpeas	nutri +	1	1 hr 40 min	50 min - 1 hr	2-6
4	quinoa	nutri +	1		2 hr 20 min - 2 hr 30 min	
		quick	1		20-30 min	
5	lentils	nutri +	1		50 min - 1 hr	
		normal	1		30-40 min	
6	beans	nutri +	1	50 min	1 hr 45 min - 2 hr	2-6
		normal	1	50 min	1 hr 45 min - 2 hr	
7	baby porridge	1 (4-6 months*)	1		20-30 min	
		2 (7-9 months)	1		1 hr - 1 hr 10 min	
		3 (10-12 months)	1		50 min - 1 hr	2
		4 (13-14 months)	1		40-50 min	
8	brown rice + green lentils	nutri +	1		1 hr 20 min - 1 hr 30 min	2-8
total automatic modes			22			

\* valid only for the uk: ask advice from your health professional to determine from which age (usually from 6 months) a type of solid food you can give your baby.

PROGRAM-MNR.	PROGRAMMA	TEXTUUR	AUTOMATISCH	GESCHATTÉ INWEKTIJD	GESCHATTÉ KOOKDUUR	AANTAL PORTIES (MIN/MAX)
1	witte rijst	nutri +	1		40-50 min	
		snel	1		20-30 min	
		normaal	1		30-40 min	
		zacht	1		40-50 min	
2	bruine rijst	nutri +	1	1 hr - 1 hr 10 min		
		snel	1		40-50 min	
		normaal	1		50 min - 1 hr	
		zacht	1		50 min - 1 hr	
3	kikkererwten	nutri +	1	1 hr 40 min	50 min - 1 hr	2-6
4	quinoa	nutri +	1		2 hr 20 min - 2 hr 30 min	
		normaal	1		30-40 min	
5	linzen	nutri +	1		50 min - 1 hr	
		snel	1		50 min - 1 hr	
6	bonen	nutri +	1	50 min	1 hr 45 min - 2 hr	2-6
		normaal	1	50 min	1 hr 45 min - 2 hr	
7	babypap	1 (4-6 maanden*)	1		20-30 min	
		2 (7-9 maanden)	1		1 hr - 1 hr 10 min	
8	bruine rijst + groene linzen	3 (10-12 maanden)	1		50 min - 1 hr	2
		4 (13-14 maanden)	1		40-50 min	
total aantal programma's			22			

\* alleen geldig voor het vk: vraag raad aan uw gezondheidsspecialist om te bepalen vanaf welke leeftijd (meestal vanaf 6 maanden) en welk type vast voedsel u uw baby kunt geven.

## MULTICOOK MENU



Nº PROGRAM	PROGRAMS	A AUTOMATIC	MANUAL (ADJUST TEMP. SETTING)	TEMPERATURE (°C)	KOOKTIJD	COOKING TIME	VERTRAG DESTART
				DEFAULT	RANGE	DEFAULT	RANGE
9	pilaff / risotto	1		automatic	automatic	automatic	automatic
10	steam	1		automatic	automatic	30 min	5 min - 3hr
11	slow cook		3	100°C	80°C - 100°C	1 hr 30 min	5 min - 9hr
12	browning		13	160°C	100°C - 160°C	20 min	5 min - 1hr30
13	pasta	1		automatic	automatic	8 min	3 min - 1hr
14	bake		13	145°C	100°C - 160°C	40 min	5 min - 4hr
15	soup	1		automatic	automatic	40 min	5 min - 3hr
16	bread rising		2	40°C	30°C - 40°C	30 min	5 min - 9hr
17	dessert		13	140°C	100°C - 160°C	45 min	5 min - 2hr
18	cream cheese		2	automatic	automatic	2hr	30 min - 4hr
19	yoghurt	1		automatic	automatic	8hr	1hr - 24hr
20	jam	1		automatic	automatic	30 min	5 min - 2hr
	reheat		2	100°C	80°C - 100°C	20 min	5 min - 1hr
	keep warm	1		75°C	-	-	-
	my recipes		5	100°C	40°C - 100°C 105°C - 160°C	30 min	1 min - 9hr 1 min - 2hr
	programs	7	53				
	total aantal multicook programma's	60					

## MULTICOOK MENU

PROGRAM- MANR.	PROGRAMMA'S	A AUTOMATISCH	MANUEEL (TEMPS. INSTELLINGEN AANPASSEN)	TEMPERATUUR (°C)	KOOKTIJD	VERTRAG DESTART	
				STANDAARD	BEREIK	STANDAARD	BEREIK
9	pilav / risotto	1		automatisch	automatisch	automatisch	automatisch
10	stomen	1		automatisch	automatisch	30 min	5 min - 3U
11	stoven		3	100°C	80°C - 100°C	1U30 min	5 min - 9U
12	aanbraden		13	160°C	100°C - 160°C	20 min	5 min - 1U30
13	pasta	1		automatisch	automatisch	8 min	3 min - 1U
14	bakken		13	145°C	100°C - 160°C	40 min	5 min - 4U
15	soep	1		automatisch	automatisch	40 min	5 min - 3U
16	rijzen van brooddeeg		2	40°C	30°C - 40°C	30 min	5 min - 9U
17	dessert		13	140°C	100°C - 160°C	45 min	5 min - 2U
18	roomkaas		2	automatisch	automatisch	2U	30 min - 4U
19	yoghurt	1		automatisch	automatisch	8U	1U - 24U
20	jam	1		automatisch	automatisch	30 min	5 min - 2U
	opwarmen		2	100°C	80°C - 100°C	20 min	5 min - 1U
	warmhouden	1		75°C	-	-	-
	mijn recepten		5	100°C	40°C - 100°C 105°C - 160°C	30 min	1 min - 9U 1 min - 2U
	programma's	7	53				
	total aantal multicook-programma's	60					

# REGIS MARCON

3 star michelin chef ★★★

ranked the 13<sup>th</sup> chef in france  
and the 31<sup>st</sup> chef worldwide by  
« le chef » magazine in 2016.

his restaurant is ranked the 3<sup>rd</sup> best  
restaurant in france, and the 8<sup>th</sup> best  
restaurant worldwide in 2013.

I have always wanted to introduce as many flavours as possible into my cuisine, to refine the results whilst being mindful of a balanced, healthy diet. **today, with the multicook & grains it is easy.** how long do you usually need to soak the beans, a dozen hours? with this product, 50 minutes for beans! just set your program. it is very easy to produce a variety of dishes with pulses. you will be surprised by the texture and the cooking of these beans. moreover with this process, **you will retain or even accentuate all of the vitamins, nutrients and minerals...** it's fabulous. I have developed twenty recipes for you:- risotto, salads, starters, soups and even desserts. why not! this is the ideal product, you can do everything in it. it is fabulous, it is multicook & grains.



# REGIS MARCON

3 sterrenchef ★★★

staat 13<sup>o</sup> op de ranglijst van beste chef-koks  
in frankrijk en 31<sup>o</sup> op de ranglijst van beste  
chef-koks wereldwijd, samengesteld door het  
tijdschrift « le chef » in 2016.

zijn restaurant is in 2013 verkozen tot  
het nr. 3 restaurant van frankrijk en het  
nr. 8 restaurant van de wereld.

ik heb altijd al zoveel smaken in mijn keuken willen brengen. verfijnde resultaten, bewust van een evenwichtige, gezonde voeding. **vanaf nu is het met de multicook & grains voor iedereen gemakkelijk.** hoe lang heb je meestal nodig om bonen te weken? zeker meer dan 10 uur. met de multicook & grains duurt het slechts 40 minuten. stel het juiste programma in. het is erg makkelijk om een grote diversiteit aan graangerechten te bereiden. je zult verrast worden door de textuur en het kookresultaat van deze bonen. bovendien zal je bij dit proces een enorme hoeveelheid van de vitamines, mineralen en overige voedingsstoffen behouden... ik heb 20 recepten voor je ontwikkeld: risotto, kleine salades, voorgerechten, soepen en zelfs nagerechten! de multicook & grains is het ideale apparaat waar je alles mee kan!



# LET'S COOK HEALTHY & TASTY

## HEERLIJKE EN GEZONDE GERECHTEN KOKEN





# BUCKWHEAT SALAD WITH SMOKED TROUT



30 min

16 min  
+ auto

easy



4

## INGREDIENTS

- 280 g whole buckwheat
  - 100 g pumpkin seeds
  - 100 g pine nuts
  - 12 asparagus tips
    - 1 tomato
    - 2 radishes
    - 1 sprig of dill
  - 4 pieces of smoked trout
- SAUCE**
- 125 g natural yoghurt
  - juice of 1 lime
  - salt and freshly ground black pepper

## STEPS

- to toast the buckwheat select the **browning program** for 10 minutes. remove and set aside. to toast the pumpkin seeds and pine nuts select the **browning program** for 6 to 8 minutes. remove and set aside.
- next, put the buckwheat in the bowl and add 620 ml of cold water. use the **quinoa program** quick texture.
- when cooked, drain the buckwheat and leave to cool on a tray. chill in the refrigerator. cook the asparagus tips in salted boiling water.
- remove the tomato skin and seeds, and finely chop the tomato.
- cut the radishes into thin slices. chop the dill sprig.
- mix the buckwheat, toasted pumpkin seeds, toasted pine nuts, diced tomato and sliced radishes in a (large) mixing bowl. add some of the chopped dill, season with salt and pepper, and pour in some of the yoghurt and a little lime juice.
- mix the remaining yoghurt with a little lime juice, salt and chopped dill. shape the smoked trout into rolls.
- put the buckwheat salad on a plate or in a salad bowl, arrange the rolls of smoked trout and asparagus tips attractively on top, and drizzle the yoghurt dressing over the top.



# SLA VAN BOEKWEITZAAD MET GEROOKTE FOREL



30 min

16 min  
+ auto

gemakkelijk



4

## INGREDIËNTEN

- 280 g hele boekweitzaden
  - 4 plakjes geroosterde forel
  - 12 asperges
    - 2 radijzen
    - 1 limoen
  - 100 g pijnboompitten
    - 100 g pompoenpitten
    - 1 takje dille
    - 1 tomaat
- SAUS**
- 125 gr natuuryoghurt
    - 1 limoen
    - 1 takje dille
    - zout, peper
- de boekweitzaden roosteren selecteer het programma 'aanbraden p1 2' gedurende 10 minuten. de pompoenpitten en pijnboompitten roosteren selecteer het programma 'aanbraden p1 2' gedurende 6 tot 8 minuten. apart zetten.
  - ze vervolgens in de kom plaatsen en bevrijgen met 1 liter water. het programma 'quinoa p4' quick textuur gebruiken.
  - aan het einde van het koken, de boekweitzaden laten uitlekken en op een plaat gespreid te drogen leggen. koel bewaren. de aspergetippen in kokend zout water koken.
  - het vel van de tomaat pellen, de pitjes verwijderen en ze in kleine blokjes snijden.
  - de radijzen in fijne plakjes snijden. de takjes dille fijn hakken.
  - de boekweitzaden, pijnboompitten, in blokjes gesneden tomaat, radijs en pompoenpitten in een slakom mengen. een beetje gehakt dille toevoegen en op smaak brengen met zout, peper, een beetje yoghurt en citroensap.
  - de resterende yoghurt met een beetje citroensap, zout en gehakt dille mengen. de plakjes forel oprollen om telkens een rolletje te verkrijgen.
  - de sla in een bord of kom schikken. de rolletjes geroosterde forel en aspergetippen er harmonieus op schikken en rondom met yoghurt begieten.



# QUINOA TABBOULEH WITH TOASTED SEEDS



30 min



5 min + auto



normal



4



## INGREDIENTS

- 2 cups white quinoa washed and drained
- 600 ml vegetable stock
- 2 sage leaves
- 1 piece peeled fresh root ginger

### VEGETABLES

- 100 g butternut squash
- 1/4 red pepper
- 1 carrot
- 1/2 fennel bulb
- 1 medium onion
- 10 sprigs of chive
- 2 sprigs of parsley
- 10 mint leaves

### SEEDS

- 1 cup pumpkin seeds
- 1 cup sunflower seeds

### VINAIGRETTE

- 3 tbsp rice vinegar
- 80 ml olive oil
- juice of 1/2 lemon
- cinnamon stick

## STEPS

- toast the pumpkin and sunflower seeds on the [browning program](#) until they burst. remove and set aside.
- prepare all the vegetables, except the onion, into fine dice about 8 mm cubes. set aside some for a raw vegetable garnish. chop the onion into fine strips and set aside some onion rings to be served as an attractive raw onion garnish, which will add crunch to the dish.
- pour a spoonful of olive oil into the bowl, brown the diced vegetables and onion for 4 to 5 minutes on the [browning program](#), then add the washed and drained quinoa.
- pour in the stock, sage and add the whole piece of peeled root ginger. start cooking on the [quinoa program](#) quick texture. mix the vinegar and olive oil together to make a vinaigrette. set aside. chop the chives, parsley and mint. set aside.
- when cooked, take out the multicook bowl, tip the contents into a dish and discard the ginger.
- wait several minutes for the quinoa to cool slightly, add some of the vinaigrette and a little lemon juice, and season with salt and pepper.
- add the chopped herbs and mix. check the seasoning.
- season the raw vegetables and onion. place the onion rings in the centre of the salad, grate a pinch of cinnamon over the top, and sprinkle with the raw vegetables, toasted pumpkin and sunflower seeds. enjoy at room temperature.

# QUINOA TABBOULEH MET GEROOSTERDE ZADEN



30 min



5 min + auto



normaal



4

## INGREDIËNTEN

- 2 kopjes witte quinoa
- 600 ml water (groenteboillon)
- 2 blaadjes salie
- 1 mespuntje verse gember

### GROENTEN

- 100 g butternutpompoen
- 1/4 rode paprika
- 1 wortel
- 1/2 venkelknol
- 1 middelgroot ui
- 10 spruitjes bieslook
- 2 takjes peterselie
- 10 muntblaadjes

### ZADEN

- 1 kopje pompoenpitten
- 1 kopje zonnebloempitten

### VINAIGRETTE

- 3 eetlepels rijstazijn
- 8 cl olijfolie
- 1/2 citroen

## BEREIDINGSWIJZE

- de zaden met het programma 'aanbraden p1 2' roosteren tot ze openbarsten. apart zetten.
- de groenten klaarmaken, ze in kleine blokjes van ongeveer 8 mm snijden. de ui in fijne reepjes hakken, rauw opdienen voor de presentatie en een krokante touch. een deel van de groenten behalve de ui apart zetten.
- een eetlepel olijfolie in de kom gieten, de in blokjes gesneden groenten en uien gaar stoven gedurende 4/5 min met het programma 'aanbraden p1 2', dan de eerder gewassen en uitgelekte quinoa toevoegen.
- de bouillon erin gieten. het koken starten met het programma 'quinoa p4', in quick textuur. het vinaigrette-mengsel bereiden. apart zetten. de kruiden fijn hakken. opzij zetten.
- aan het einde van het koken, de kom uithalen, de inhoud in een slakom overbrengen, enkele minuten wachten om de quinoa een beetje te laten afkoelen, een deel van de vinaigrette en het citroensap toevoegen, op smaak brengen met zout en peper.
- de gehakte kruiden toevoegen, mengen. bijkruiden.
- de reepjes rauwe groenten kruiden. ze in het midden van de sla schikken, er een beetje kaneel over raspelen, met de pompoen- en zonnebloempitten versieren. de bereiding bij kamertemperatuur opdienen.



# CAULIFLOWER, BROCCOLI AND CHICKPEA SALAD



40 min

1 hr 40 soaking  
+ 50 min cooking

easy



4



# BLOEMKOOL, BROCCOLI EN KIKKERERWTEN SALADE



40 min

1 u 40  
+ 50 min

gemakkelijk



4

## INGREDIENTS

- 2 cups chickpeas
- 50 ml olive oil
- 2 cloves of garlic
- 1/2 cauliflower
- 1/2 head of broccoli
- 80 g sunflower seeds
- 150 g pomegranate seeds

## VINAIGRETTE

- 80 ml lemon juice
- 80 ml olive oil
- 80 ml sunflower oil
- salt freshly ground black pepper
- pinch of ground cumin

## HERBS

- chopped parsley
- chopped coriander

## STEPS

- put 2 cups chickpeas in the bowl, cover with 3 times the volume of water, add a splash of olive oil and 2 cloves of garlic cut in half. set **chickpeas program**, texture nutri +.
- when the soaking and cooking time is over, remove the chickpeas and drain the water.
- make the vinaigrette mixing all the ingredients. set aside.
- cut the cauliflower and broccoli into small florets (keep some of the cauliflower to serve raw), cook for 5 mins with **steam program**. cool, drain. set aside.
- combine chickpeas, sunflower seeds and pomegranate, with the small florets of steamed cauliflower and broccoli. season with the vinaigrette and lastly add the chopped coriander and parsley.
- cut the raw cauliflower florets into very thin slices 2 mm thick, add a little dressing at the last moment.



*to assemble the dish: arrange the mixed salad in the centre of the plate and decorate around the edge with thin slices of raw cauliflower.*

## INGREDIËNTEN

- 20 g kikkererwten
- 5 cl olijfolie
- 2 teenjes knoflook
- 1/2 bloemkool
- 02/01 broccoli
- 150 g granaatappel zaden
- 80 g zonnebloem korrels

## VINAIGRETTE

- 8 cl citroensap
- 8 cl olijfolie
- 8 cl koolzaadolie
- zout, peper
- komijn

## KRUIDEN

- gehakte peterselie
- koriander

## BEREIDINGSWIJZE

- doe 2 kopjes van kikkererwten in de kom, nat met 3 maal de hoeveelheid water, voeg een beetje olijfolie en 2 teenjes knoflook in tweeën gesneden. volg programma 'kikkererwten ps', textuur nutri +.
- bij het koken van de tijd voorbij is , get uit kikkererwten en afvoer water .
- maak de vinaigrette mengen van alle ingrediënten. opzij zetten.
- verzamel boeketten in bloemkool en broccoli (hou een deel van de bloemkool ruwe te dienen), kook 5 minuten met het programma 'steam p10'. cool, uitlekken. opzij zetten.
- combineer kikkererwten, zonnebloempitten en granaatappel, kleine pieken van bloemkool en broccoli. breng op smaak met de vinaigrette en voeg ten slotte koriander en peterselie.
- snijd in boeketten carpaccio van rauwe bloemkool op een 2 mm dik, voeg een beetje dressing op het laatste moment toe.



*maak het gerecht op: leg de gemengde salade in het midden van het bord. decorer rondom met bloemkool.*



# RICE AND LENTIL SALAD WITH PRAWNS AND ORANGE



30 min



6 min + auto



easy



4



## INGREDIENTS

- 2 1/2 cups brown rice
  - 1 cup green puy lentils
  - 8 large cooked, peeled prawns
- 1 green granny smith apple
- 1 medium tomato
- 1/2 stick of celery
- 12 sprigs of chive
- 1 sprig of dill
- zest of one lemon

## VINAIGRETTE

- juice of 4 oranges
- 80 ml cider vinegar
  - 80 ml olive oil
- 80 ml rapeseed oil
  - pinch of ground turmeric
- salt, cayenne pepper

## STEPS

### COOKING

- put the brown rice and lentils plus 1 litre of cold water in the multicook bowl.
- start the **brown rice + green lentils** program, nutri + texture. when cooked, remove and cool.

### VINAIGRETTE

- squeeze the juice from the oranges. in a saucepan on the hob reduce the orange juice to two-thirds of its original volume.
- on a low heat, add the vinegar, oils, salt, turmeric and cayenne pepper. leave to cool.

### WHEN COOL

- season your rice/lentil salad. set aside. cut 4 prawns into pieces and add to the salad. finely dice the apple, tomato and celery. chop the chives. add all these items to the salad with a dash of the vinaigrette.
- sprinkle lemon zest over the top. check the seasoning.
- serve the salad in a small bowl, decorate with a prawn tail and sprig of dill. drizzle the remaining vinaigrette over the top.

# RIJST- EN LINZENSALADE MET GARNALEN EN SINAASAPPELS



30 min



6 min + auto



gemakkelijk



4

## INGREDIËNTEN

### ongepeelde rijst

- 1 1/2 kopje ongepelde rijst
- 1/2 kopje groene linzen uit puy
- 8 scampi's
- sap van 4 sinaasappels
- 1/2 tak selder

### groene granny-smith appel

- 12 sprietjes bieslook
- 1 middelgrote tomaat
- 1 takje dille
- geraspde schil van 1 citroen

### VINAIGRETTE

- sap van 4 sinaasappels
- olijfolie
- koolzaadolie
- kurkuma
- zout, espelette-peper
- ciderazijn

## BEREIDINGSWIJZE

### BEREIDING

- bevuchtig de rijst en linzen met 1 liter water.
- het programma 'bruine rijst + groene linzen p8' starten, nutri+ texture. aan het einde van het koken, de kom leeg halen en de bereiding laten afkoelen.

### VINAIGRETTE

- het sinaasappelsap in een steelpan tot 2/3 van zijn volume verminderen.
- op laag vuur zetten en de azijn, olijén, zout, kurkuma en espelette-peper toevoegen.

### KOUD TE BEREIDEN

- de rijst/linzensalade op smaak brengen. zet opzij. 4 garnalen in schijfjes snijden en aan de salade toevoegen. de appel, het vlees van de tomaat en de selderij in kleine blokjes snijden. de kruiden fijnhakken en al deze ingrediënten met een beetje vinaigrette aan de salade toevoegen.
- bestrooien met citroenschil. bijkruiken.
- de salade in kleine schaaltjes schikken, versieren met een garnaalstaart en een plukje dille. rondom met vinaigrette versieren.



# RED MULLET ON TOAST WITH ADUKI BEAN TAPENADE



20 min



6 to 8 min



easy



4

## INGREDIENTS

- aduki bean tapenade (about 400 g - see tip)
- 4 thick slices of bread (bloomer)
- 4 red mullet fillets (about 50 g)
  - olive oil
- 1 clove of garlic
- 1 sprig of thyme

## STEPS

- toast the slices of bread, rub a clove of garlic over them and brush with a few drops of olive oil.
- set the **browning** program for 5 minutes and fry the garlic clove and thyme in the olive oil. cook the red mullet fillets skin side down for 1 to 2 minutes on the same program, then cover with the lid for 30 seconds. the fillets will be just cooked. remove fillets and lightly season with salt and pepper.
- meanwhile, spread the tapenade mixture over the toast. then put the red mullet fillets on top.
- serve immediately.



tips

*blend cooked aduki beans (also called adzuki beans) with some fresh herbs, virgin olive oil and a dash of soy sauce in a food processor.*



# MUL-BROOD MET TAPENADE VAN ADUKIBONEN



20 min



6/8 min



gemakkelijk



4

## INGREDIËNTEN

- aduki-ragout (ongeveer 400 g)
  - 4 sneetjes brood
    - 8 mulfilets (van ongeveer 50 g)
    - olijfolie
  - 1 teenje knoflook
    - 1 takje tijm
- de aduki-ragout mixen. de sneetjes brood roosteren, ze inwrijven met het teenje knoflook en insmeren met enkele druppels olijfolie.
  - het programma 'aanbraden p1 z' instellen op 5 minuten. het teenje knoflook en de tijm in olijfolie bakken. steeds op hetzelfde programma, de rode mulfilets met de huid naar beneden bakken gedurende 1 tot 2 minuten en 30 seconden afdekken, waarna de filets net gaar zullen zijn. lichtjes kruiden met peper en zout.
  - ondertussen, de sneetjes brood insmeren met de tapenade van adukibonen en afdekken met de mulfilets.
  - meteen opdienen.



# ARBORIO RICE MUSHROOM RISOTTO



10 min

10 min  
+ auto

easy



4



# RISOTTO MET BOLETTEN



10 min

10 min  
+ auto

gemakkelijk



4

## INGREDIENTS

- 15 g dried mushrooms
  - 500 ml lukewarm water
    - olive oil
  - 1 onion finely chopped
  - 2 cups arborio risotto rice
  - 1 cup white wine
  - 1 clove of garlic
  - 100 g crème fraîche
  - grated parmesan cheese to taste
  - salt and pepper
- 1 rehydrate the dried mushrooms in the lukewarm water.
  - 2 set the **browning program** for 8 minutes at 160°C and brown the finely chopped onion in the olive oil with a pinch of salt for 5 minutes.
  - 3 after browning the onion, add the rice and stir for 30 seconds, pour in the white wine and add the crushed garlic clove.
  - 4 close the lid and boil for another 2 minutes on the browning program at 160°C.
  - 5 meanwhile, drain the mushrooms and retain the liquid. coarsely chop the mushrooms.
  - 6 open the lid, pour in 500 ml of the liquid in which the mushrooms were soaked, and select the **risotto program**.
  - 7 after 15 minutes, stir the mixture. close and cook for another 10 minutes.
  - 8 after these 10 minutes, check whether the rice is cooked. it should be al dente.
  - 9 add the crème fraîche, grated parmesan, salt and pepper. add the chopped mushrooms. stir.
  - 10 check the seasoning. enjoy.

## STEPS

## INGREDIËNTEN

- olijfolie
  - fijngesnippelde ui
  - 1 teenje knoflook
    - 2 kopjes rijst
  - 1 kopje witte wijn
  - 500 ml lauw water
  - 15 g gedroogde boletten
    - geraspote parmezaanse kaas
    - 100 g room
    - zout, peper
- 1 de gedroogde boleten in lauw water laten weken.
  - 2 het programma 'aanbranden p12' selecteren gedurende 8 minuten bij 160°.
  - 3 de gesnippelde ui met 1 snufje zout in olie bakken gedurende 5 minuten.
  - 4 na deze 5 minuten, de rijst toevoegen en 30 seconden roeren. de witte wijn en het teenje knoflook toevoegen.
  - 5 het deksel sluiten en gedurende 2 minuten laten koken.
  - 6 de boleten in grote stukken hakken. opnieuw openen, het weeksap van de boleten (500 ml) toevoegen en het programma 'risotto p9' selecteren.
  - 7 na 15 minuten, het mengsel roeren. opnieuw sluiten en gedurende 10 minuten laten koken.
  - 8 proef na deze 10 minuten de rijst als deze net al dente is, is de rijst klaar.
  - 9 de room, parmezaanse kaas, peper en zout toevoegen.
  - 10 bijkruiden. opdienen.

## BEREIDINGSWIJZE



# SOLE FILLET WITH SAFFRON, PEARL BARLEY AND LEMON



30 min



1 hr 30



normal



4



## INGREDIENTS

- 1/2 onion
- 1/2 carrot
- 1/4 stick of celery
- olive oil
- 1 clove of garlic
- 200 g pearl barley
- 1/2 glass white wine (100 ml)
- 800 ml chicken or fish stock
- pinch of saffron threads
- 50 g knob of butter
- grated parmesan cheese, to taste
- 1/2 preserved lemon in brine
- 2 soles (4 fillets)
- 4 basil leaves
- 12 mussels, 12 clams
- fresh lemon juice

## STEPS

### COOKING

- finely chop the onion and finely dice the carrot and celery. brown the onion and vegetables in olive oil for around 5 minutes on the **browning program**. then add the crushed garlic clove.
- tip in the pearl barley, stir for 1 minute, add the white wine, reduce the liquid by three-quarters and pour in the stock. add the saffron. cook at 100°C on **browning program** for 1 hour 15 minutes, stirring every 15 minutes, and then more often towards the end to prevent the pearl barley from sticking to the bottom of the pan.
- at the end of cooking, add the butter, grated parmesan and diced preserved lemon. remove and keep warm.

### STEAMING THE FISH

- wrap the sole fillets into rolls around a basil leaf and skewer them on a wooden stick so they keep their shape while cooking. wash the shellfish.
- put the rolls of fish and shellfish in the steam basket. set to steam cook, close the lid and cook for 8 minutes from when steam appears.

### THE DISH

- put the pearl barley in the middle of the plate, arrange the sole fillets and shellfish over the top. drizzle with olive oil and lemon juice.



*preserved lemons are traditionally used in moroccan and middle eastern cuisines. you can find them in large supermarkets and specialised delicatessen. instead of using mussels and clams, you can use 24 mussels if preferred.*

# TONGFILET MET SAFFRAAN SAFFRAAN- PARELGERST EN GEKONFIJTE CITROEN



30 min



1 hr 30



normaal



4

## INGREDIËNTEN

- 2 tongen (4 filets)
- 12 mosselen, 12 kokkels
- 200 g parelgerst
- 1/2 ui
- 1/2 wortel
- 1/4 stengel bleekselderij
- 1 teentje knoflook
- 1/2 glas witte wijn (1 dl)
- 8 cl kippenbouillon
- saffraandraadjes / 1/2
- gepekelde citroen

- geraspte parmezaanse kaas
- 50 g boterkontjes
- olijfolie
- 4 blaadjes basilicum

## BEREIDINGSWIJZE

### BEREIDING

- de ui fijnhakken, de wortelen en selderij in kleine blokjes snijden. met het programma 'aanbraden p12' de uien en groenten in olijfolie gaar bakken gedurende ongeveer 5 minuten, het geplette teentje knoflook toevoegen.
- de parelgerst toevoegen, 1 minuut mengen, de witte wijn toevoegen, de vloeistof met 3/4 verminderen en met de kippenbouillon bevochtigen. de saffraan toevoegen. het koken starten bij 100°C gedurende 1115, om het kwartier roeren. tegen het einde van de kooktijd het roeren vermeerderen om het aankleven van de parelgerst op de bodem van de kom te voorkomen.
- de boter, de geraspte parmezaanse kaas en de in kleine blokjes gesneden gepekelde citroen toevoegen.

### STOOMBOKKEN VAN DE VIS

- de filets rondom een bloedje basilicum rollen en er een houten spiesje in prikkelen om ze tijdens het koken samen te houden. de schelpdieren wassen.
- de opgerolde visfilets en de schelpdieren in de vergiet leggen. instellen op programma 'stoom p10', vanaf het vrijkomen van stoom het deksel gedurende 8 minuten sluiten.

### HET BORD

- de parelgerst in het centrum van het bord schikken, de tongfilets en schelpdieren erop plaatsen. met olijfolie en citroensap overgieten.



# DUCK CASSEROLE WITH HARICOT BEANS AND CRANBERRIES



30 min



1 hr 35



normal



4



## INGREDIENTS

- 2 cups haricot beans
  - 1 sprig of thyme
  - 1 sprig of savory (optional)

### DUCK

- 2 duck legs
- 1 medium onion
- 1/2 stick of celery
  - 1 carrot
  - 80 ml olive oil
  - 100 ml white wine
  - 30 g plain flour
- 800 ml chicken stock
  - 1 tablespoon blossom honey
  - 2 cloves of garlic, crushed
- 20 fresh cranberries
  - 1 pinch of ground cinnamon
  - 4 mint leaves, chopped
- 6 coriander leaves, chopped
- 20 toasted almonds

## STEPS

- wash and cook the haricot beans on the **beans program**, normal texture, with 1.2 litres of water. when cooked, take out the beans and put in a bowl with the cooking juices. set aside and keep warm.
- DUCK**
  - cut the duck legs in two at the joint. dice the onion, celery and carrot.
  - heat the olive oil on the **browning program** at 160°. add the diced vegetables and brown for 5 minutes, then add in the white wine and stir to loosen any residue on the base. stir in the flour, reduce the liquid by half. add the chicken stock, honey, garlic, cranberries and cinnamon. season moderately with salt and pepper. cook at 100° for around 1 hour 30 minutes on the **browning program**.
  - when cooked, remove the duck legs. carefully separate the flesh from the bones.
  - get rid of the bones, cut the flesh into large cubes and add them to the sauce.
  - add the drained haricot beans. check the seasoning.
  - sprinkle with the chopped thyme and savory and toasted almonds. serve hot.

add some of the cooking juices from the haricot beans if necessary, depending on the consistency of the sauce.



tips

# EENDENSTOOFPOT MET WITTE BONEN EN RODE BESSEN



30 min



1 hr 35



normaal



4

## INGREDIËNTEN

- 2 kopjes bonen
  - 1 takje tijm
  - 1 mespuntje bonenkruid

### EEND

- 2 billen van eendenkuikens
- 1 middelgrote ui
- 1/2 bleekselderij
  - 1 wortel
- 2 teenjes knoflook
  - 1 dl witte wijn
- 1 tl bloemenhonings thee
  - 20 cranberry's
  - 4 muntblaadjes
- 6 blaadjes koriander
  - 20 geroosterde amandelen
- 1 mespunt kaneel
- 8 cl kippenbouillon
  - bloem

### EEND

- de billen van de eendenkuikens in twee delen snijden.
- met olijfolie opwarmen met het programma 'aanbraden p1 2' gedurende 5 minuten kleuren en dan de ui, bleekselderij, in kleine blokjes gesneden wortel toevoegen. het geheel goed laten kleuren, dan blussen met de witte wijn. met bloem bestrooien, de vloeistof met de helft laten reduceren, de kippenbouillon, honing, knoflook, cranberry's, muntblaadjes en kaneel toevoegen. bij 100°c stoven gedurende ongeveer 1 u 30 met het programma 'aanbraden p1 2'.
- aan het einde van de bereiding de zachte billen van de eendenkuikens uitschepen. voorzichtig de beentjes van het vlees scheiden.
- de beentjes verwijderen, het vlees in grote blokjes snijden en aan de saus toevoegen. de witte bonen toevoegen. bijkruiken.
- bestrooien met de gehakte kruiden en geroosterde amandelen. warm opdienen.

zo nodig een beetje kookvocht van de bonen toevoegen, afhankelijk van de consistentie van de saus.



tips



# LENTIL STEW WITH QUATRE ÉPICES SPICE



45 min



6 min + auto



easy



4

## INGREDIENTS

- 1 medium onion
  - 1 carrot
- 1/2 stick of celery
  - 50 ml olive oil
- 1 clove of garlic
  - 2 cups green puy lentils
- 450 ml chicken or vegetable stock
- 1 small bouquet garni
  - 1 clove
  - 2 pinches of star anise powder
- pinch of grated root ginger
- 1 tablespoon dijon mustard
  - salt
  - pinch of quatre épices (see tip)

## FOR THE ROUX

- 20 g plain flour
- 20 g soft butter

## OPTIONAL

- 4 eggs/bacon or smoked haddock

## STEPS

- to prepare the vegetables, finely dice the onion, carrot and celery stick, brown the vegetables in the olive oil on the **browning program** for 5 minutes. add the chopped garlic at the end.
- brown on the same setting for one more minute. rinse the lentils, drain, and put in the multicook bowl. pour in the cold stock.
- put the bouquet garni, clove, 2 pinches of star anise powder and the grated ginger tied in a muslin bag; add to the bowl. do not add salt. start the **lentils program**, nutri + texture.
- for the roux, mix the flour and butter together: set aside.
- before the casserole is cooked, the appliance will sound indicating the remaining time: add the roux, stir well, add a little stock if necessary, some salt and the quatre épices.
- keep cooking until the end. lastly, open the appliance and check the seasoning. add dijon mustard. enjoy.



this recipe can be served with a soft-boiled egg accompanied by smoked haddock or grilled bacon. to make 'quatre épices' spice mix together a large pinch of ground nutmeg, allspice ground ginger and ground cloves. star anise powder is sold in asian supermarkets.



# LINZEHUTSPOT MET VIER KRUIDEN



45 min



6 min + auto



gemakkelijk



4

## INGREDIËNTEN

- 2 kopjes linzen
- 1 middelgrote ui
  - 1 wortel
- 1 teenje knoflook
  - 1/2 stengel bleekselderij
- 1 kruidentuitje
  - 5 cl olijfolie
- 450 g groente- of kippenbouillon
- 1 afgestreept el mosterd
- 20 g blanke roux
  - 20 g boter
  - zout, 4 kruiden, 1 kruidnagel
- 2 puntjes steranijs
- 1 mespuntje gember
- 4 eieren/spek of gerookte schelvis

## OPTIONEEL

- de groenten kloarmaken, de ui, wortel, stengel bleekselderij in kleine blokjes snijden. deze groenten in olijfolie gaar bakken met het programma 'aanbraden p12' gedurende 5 minuten. aan het einde het gehakte teenje knoflook toevoegen.
- nog eens 1 minuut bakken op dezelfde manier, de linzen spoelen, laten uitlekken en in de kom van het apparaat plaatsen. de koude kippenbouillon erover gieten.
- het kruidentuitje de kruidnagel, de 2 puntjes steranijs en de geraspte gember in een kaasdoeck, geen zout toevoegen. de bereiding starten met het programma 'linzen p5', nutri+ textuur.
- voor het einde van de bereiding geeft het apparaat een geluidssignaal af, met vermelding van de resterende tijd de blanke roux toevoegen, goed roeren, indien nodig een beetje bouillon toevoegen, een beetje zout en de 4 kruiden.
- de bereiding tot aan het einde voortzetten.
- tenslotte het apparaat openen en de boter toevoegen. bijkruiden. opdienen.



dit gerecht kan worden opgediend met een gepocheerd ei, met gerookte schelvis of gegrilde bacon.



# STEAMED PRAWNS WITH SPLIT PEAS



25 min

50 min soaking  
+ 28 min cooking

difficult



4

## INGREDIENTS

- 2 cups (280 g) split peas
- 1 sprig of savory (optional)
- 4 knobs of butter
  - 1 carrot
  - 1 onion
- 8 raw shell on large prawns (or langoustines)
- 50 ml olive oil + 20 ml olive oil
- 30 ml cognac
- 100 ml white wine
- 1 teaspoon tomato purée
- 20 tarragon leaves chopped
- 2 cloves of garlic
- 20 tarragon leaves chopped
- 1 sprig of thyme
- 120 g fresh green peas boiled (optional)
  - extra tarragon leaves for garnish

## STEPS

- 1 wash the split peas. add them to the multicook bowl with twice their volume of water, add thyme and cook with the beans program, normal texture.
- 2 when cooked, blend them with the chopped savory, a knob of butter, salt and pepper in a food processor. set aside in a warm place. cut the carrot, onion and garlic into 1 cm cubes.
- 3 for the sauce, peel the shellfish and separate the shells from the tails. set to browning program for 10 minutes, 160°. crush the shells and cook in the 50 ml oil and a knob of butter until brown. add the diced vegetables (carrot, onion, garlic), flambé with the cognac then stir in the white wine to loosen any residue stuck on the base of the bowl. reduce the liquid by half.
- 4 add the tomato purée, cover with water and cook for 20 minutes on browning program at 160°C, strain the cooking juices and reduce until you have 80 ml to 100 ml of juice.
- 5 at the last minute, add the chopped tarragon and a knob of butter, and adjust the seasoning.
- 6 set to the browning program, 160°C for 8 min. add 20 ml of olive oil, a knob of butter, and when it is very hot, brown the prawn tails for 2 minutes on either side.
- 7 attractively arrange the split pea purée in the middle of the plate, and sprinkle the cooked green peas and tarragon leaves over to decorate. place the prawn tails on top and drizzle with sauce.



# GESTOOMDE LANGOUSTINE MET SPLITERWTEN



25 min

50 min inweken  
+ 28 min

moeilijk



4

## INGREDIËNTEN

- 2 kopjes (280 g) spliterwten
  - 120 g in water gekookte verse doperwten (optioneel)
  - 1 takje tijm
  - 1 mespuntje bonenkruid
  - 8 garnalen (of langoustines)
  - 1 wortel
  - 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 dl witte wijn
- 1 el tomatenpuree
- 50 g boter + 1 klontje boter
- 20 dragonblaadjes
  - 3 cl cognac
  - 5 cl olijfolie + 2 dl olijfolie

## BEREIDINGSWIJZE

- 1 de spliterwten wassen. met 2 keer hun volume aan water bevachten en laten koken programma 'bonen p1'.
- 2 na het koken, met een keukenmachine/mixer de spliterwten mixen en er het gehakte bonenkruid, de boter, zout en peper aan toevoegen. warm opzij zetten. de schaaldieren pellen en de karkassen en staarten apart houden. de karkassen pletten en bruinen met de olie en het klontje boter.
- 3 in het programma 'aanbraden p1.2' gedurende 10 minuten, de in kleine blokjes van 1 cm zijde gesneden garnering toevoegen, met cognac flamberen en daarna met witte wijn blussen. de vloeistof tot de helft laten verminderen.
- 4 de tomatenpuree toevoegen, tot waterhoogte bevachten, gedurende 20 minuten laten koken. het kookvocht afgieten, het laten verminderen tot er 8 à 10 cl sap verkregen is.
- 5 op het laatste moment de fijngehakte dragon en een klontje boter toevoegen en zo nodig bijkruisen.
- 6 warm op met het programma 'aanbraden p1.2'. een eetlepel olijfolie en het klontje boter toevoegen en als het mengsel zeer warm is, de langoustine-staarten gedurende 2 minuten aan beide kanten bruinen. het is klaar.
- 7 harmonieus de spliterwtenpuree in het midden van het bord schikken en er als versiering enkele doperwtjes en enkele dragonblaadjes op strooien. de langoustine-staarten erop leggen en de saus ernaover gieten.



# CREAMED BEAN SOUP WITH TRUFFLE



10 min



1 hr 30



easy



4



# BONENROOMSOEP MET TRUFFELS



10 min



1 hr 30



gemakkelijk



4

## INGREDIENTS

- 40 g black truffle
- 1 leek white part only (100 g)
- 1 stick of celery
- 150 g celeriac
- 2 1/2 cups haricot or flageolet beans (soaked and prepared as advised on packet for slow cookers)
- 1 litre of chicken or vegetable stock
- 20 ml double cream
- salt and pepper
- 200 ml whole milk for garnish

## STEPS

- cut the truffle into slices, and reserve about half of the shavings to put in the soup (20 g). wash the leek, celery stick and celeriac and cut into small pieces.
- put the beans in the cooker and add all the vegetables. pour in the chicken stock and lightly season (if using stock cubes do not add salt).
- cook on **soup program** for 1 hour 30 minutes.
- when cooked, stir the truffle shavings into the soup, add the cream, adjust the seasoning and bring to the boil again.



tips

heat 200 ml of milk with a pinch of salt to 54 °C in a small saucepan. blend using a hand blender or a whisk to make a froth.

pour the soup into individual bowls and put some milk froth in the centre.

arrange the truffle slices around it for decoration.

## INGREDIËNTEN

- 2 1/2 kopjes witte bonen
- 1 stengel groene selderij
- 1 preiwit (100 g)
- 150 g knolselderij
- 1 liter kipbouillon of water + 1/2 bouillonblokje
  - 2 cl room
- 2 dl volle melk
- 40 g zwarte truffels
  - zout, peper

## BEREIDINGSWIJZE

- de truffel in dunne plakjes snijden, enkele chips opzij houden voor in de soep (20 g). de prei, bleekselderij, knolselderij wassen en in kleine blokjes snijden.
- de bonen in de kom doen en alle groenten toevoegen. overgieten met de kipbouillon, een snufje zout toevoegen.
- laten koken in het programma 'soep p15'. ongeveer 1u30 kooktijd rekenen.
- aan het einde van de bereiding, de soep mixen met de truffel-chips, de room toevoegen, bijkruiden en opnieuw aan de kook brengen.



tips

2 dl melk met een vleugje zout in een steelpan opwarmen tot 54 °C. met een staafmixer of garde mixen.

de roomsoep in individuele kommen scheppen en een beetje melkschuim in het midden schikken.

de plakjes truffel rondom schikken als decoratie.



# CREAMED LENTIL SOUP WITH SMOKED BACON



15 min



50 min



easy



4



# EZAU ROOMSOEP MET GEROOKT SPEK



15 min



50 min



gemakkelijk



4

## INGREDIENTS

- 280 g green puy lentils
  - 1 carrot
- 1 leek white part only
  - 1 stick of celery
    - 50 g butter
  - 2 cloves of garlic crushed
    - salt
  - 2 pinches of star anise powder
- 450 ml chicken stock
- 80 ml crème fraîche
- 1 slice of sandwich bread
- 150 g smoked bacon

## OPTIONAL

- 20 ml whole milk
- 1 tablespoon pastis

## STEPS

- 1 rinse the lentils in cold water. peel the carrot and wash the leek and celery. next, dice them finely.
- 2 brown the vegetables in the butter on **browning program** for 5 minutes, then add the crushed garlic cloves, star anise and lentils. add the stock.
- 3 cook on **lentils program** quick texture, takes about 40 minutes. when cooked, drain and retain some of the cooking stock. set aside.
- 4 blend the lentils and stock using a blender until smooth. adjust the consistency according to taste. add the crème fraîche, bring to the boil in a saucepan, and keep warm.
- 5 cut the sandwich bread into small croutons and sauté in butter in a frying pan until crispy.
- 6 finely dice the smoked bacon and sauté in a very hot frying pan without adding fat, and keep warm.
- 7 serve the soup in individual bowls. sprinkle the croutons and smoked bacon over the top.



*optional : heat the milk to 52 °C. add a tablespoon of pastis and a pinch of salt. create a foam using a hand blender. add the foam to the top of the soup just before serving.*

## INGREDIËNTEN

- 280 g groene linzen uit puy
- 150 g gerookt spek
  - 1 wortel
  - 1 preiwit
  - 1 stengel bleekselderij
  - 1 sneetje brood'
  - kippenbouillon
- 2 teenjes knoflook
  - zout
- 2 puntjes steranijs
- 8 cl verse room
  - 50 g boter
- 2 cl melk
- 1 dopje pastis
- de room toevoegen, aan het koken brengen, warm bewaren. het broodcruum in kleine croutons snijden, in de pan met boter bakken tot ze krokant worden.
- het gerookte spek in kleine blokjes snijden, ze in een hete pan bakken zonder toevoeging van vet, warm bewaren. de soep opdienen in soepkommen. bestrooien met croutons en blokjes gerookt spek.



*ongeveer 1/4 liter volle melk tot 52 °C opwarmen. 1 eetlepel pastis en een snufje zout toevoegen. schuim op met een staafmixer. het schuimige gedeelte afscheppen en op het laatste moment op het oppervlak van de soep toevoegen.*



# CHICKPEA MINESTRONE WITH BASIL



30 min

2 hr 30 min soak  
+ 45 min cooking

normal



4

## INGREDIENTS

- 2 cups chickpeas (270 g)
- 1 medium carrot
  - 1 turnip
  - 1 potato (about 80 g)
- 1 stick of celery
  - 1 leek
- 50 ml olive oil
- 1 litre vegetable stock

## TOMATO PESTO

- 1 tomato finely chopped
- 1/2 clove of garlic finely chopped
- 1 tablespoon grated parmesan
- 4 basil leaves finely chopped
- 2 teaspoons olive oil
  - salt and freshly ground black pepper

## STEPS

- wash the chickpeas. cook using the multicook with 1.2 litres of water. cook on **chickpeas program**, nutri + texture. when cooked, remove and set aside.
- peel the carrot, turnip and potato. do the same with the stick of celery, removing the stringy parts.
- wash the leek and cut the white part into quarters lengthways. thinly slice the leek.
- cut the carrot, turnip and celery into 1.5 cm cubes, then do the same with the potato.
- put the leek, carrot, celery and turnip in the multicook bowl. add 50 ml olive oil. put on **browning mode**, 160°, and brown for 5 minutes. add 1 litre of stock and the potato.
- set to **soup program** for 40 minutes and begin cooking.
- meanwhile, remove the tomato skin by plunging it into boiling water for 30 seconds, then plunging it into cold water.
- deseed the tomato, cut it into small cubes, add the finely chopped garlic, grated parmesan, olive oil and chopped basil. mix everything together well with a pinch of salt. set aside.
- to serve stir the chickpeas into the soup, and whisk for a few seconds while adding the pesto until mixed. enjoy.



# MINESTRONE VAN KIKKERERWten MET BASILICUM



30 min

2 hr 30  
+ 45 min

normaal



4

## INGREDIËNTEN

- 2 kopjes kikkererwten (270 g)
- 1 middelgrote wortel
  - 1 raap
  - 1 prei
- 1 stengel bleekselderij
- 1 aardappel (ongeveer 80 g)
  - 5 cl olijfolie
  - zout, peper
- 1/2 bouillonblokje

## PESTO

- 1 in kleine blokjes gesneden tomaat
- 1 teentje knoflook
- 4 blaadjes basilicum
- 1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas
- 2 theelepels olijfolie

de kikkererwten wassen. kook ze in de multicooker met 1,2 liter water. laten koken op **programma 'kikkererwten p3'**, textuur nutri +. na het koken uitscheppen, apart zetten.

de wortel, raap, aardappel schillen. hetzelfde doen met de stengel selderij, de vezels verwijderen.

de prei (witte gedeelte) in 4 snijden in de lengte tot 1 cm van de wortel, onder de kraan wassen. de prei fijnsnijden. de wortel, raap en selderij in blokjes van 1,5 cm snijden, hetzelfde doen met de aardappel.

de prei, wortel, selderij en raap in de kom van de multicooker plaatsen. 5 cl olijfolie toevoegen. **programma 'aanbraden p12'** instellen, gaar laten worden gedurende 5 minuten. met 1 liter water bevachten, het 1/2 bouillonblokje en de aardappel toevoegen. op **programma 'soep p15'**. instellen en het koken starten.

ondertussen de tomaat van haar vel ontdoen (pellen), door ze gedurende 30 seconden in kokend water en direct nadien in koud water onder te dompelen.

de zaadjes uit de tomaat verwijderen, ze in kleine blokjes snijden, de knoflook (1/2 fijngehakt teentje), de geraspte parmezaanse kaas en de gehakte basilicum toevoegen. goed mengen met een mespuntje zout. zet opzij.

afwerking de kikkererwten in de pestosoep mengen, enkele seconden met een garde roeren tijdens het toevoegen van de pesto, om een licht gebonden soep te verkrijgen. opdienen.



# COURGETTE AND CHICKPEA GRATIN WITH CHEESE



20 min



30 min



normal



4



# GEGRATINEERDE COURGETTES MET KAAS



20 min



30 min



normaal



4

## INGREDIENTS

- 2 courgettes
- 60 g chickpea flour
- 2 eggs
- 250 ml milk
- 50 g semi-hard goat's cheese or comté cheese
- bunch of parsley
- 20 sprigs of chive
- 1 small clove of garlic
- pinch of ground nutmeg
- 2 egg whites
- salt and freshly ground black pepper
- butter, for greasing
- flour, for dusting

## STEPS

- butter the multicook bowl with a brush then dust it with flour.
- grate both courgettes with a grater. do not use the middle of the vegetable containing the seeds. set aside in a mixing bowl.
- whisk the chickpea flour with both eggs and gradually add the milk. grate the comté cheese or dice the goat's cheese, and add to the mixture.
- chop the parsley and add to the mixture. chop the chives and add along with the finely chopped garlic.
- tip in the courgettes, stir with a spatula and season with salt and pepper. add a small pinch of nutmeg.
- put the 2 egg whites in a mixing bowl, add a pinch of salt and whisk until firm. gently fold them into the courgette mixture with a spatula.
- carefully transfer the mixture into the pre-greased bowl.
- set to **bake program** for 30 minutes, 145°.
- when cooked, remove the bowl from the appliance and leave to cool for 3 to 4 minutes. turn out onto a plate. it can be enjoyed straight away.

## INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 60 g kikkererwtenbloem
- 50 g comté of halfdroge geitenkaas
- 2 eieren
- 250 g melk
- 2 eiwitten
- 1/2 boeketje peterselie
- 20 spruitjes bieslook
- 1 klein teentje knoflook
- peper zout
- nootmuskaat
- boter
- de bakvorm van de kookpan met een penseel met boter invetten en met bloem bestrijken.
- met een rasp de twee courgettes raspen vermijd hierbij de zaden in het midden. apart zetten in een slakom.
- de kikkererwtenbloem en de 2 eieren met een garde mengen en geleidelijk de melk toevoegen. de comté erover raspen of in kleine blokjes gesneden geitenkaas toevoegen.
- de peterselie hakken en toevoegen aan de bereiding. de bieslook hakken en deze eveneens toevoegen met het fijn geplette teentje knoflook.
- over de courgettes gieten, het geheel met een spatel mengen, met zout en peper op smaak brengen. een vleugje nootmuskaat toevoegen, bijkruiken.
- de 2 eiwitten in een slakom plaatsen, een vleugje zout toevoegen, de eiwitten opkloppen tot ze redelijk stijf worden ze onmiddellijk voorzichtig met een spatel aan het courgette-mengsel toevoegen.
- de inhoud voorzichtig in de vooraf ingevette bakvorm overbrengen.
- daan balken met **programma 'balken p1 4'**.
- ongeveer 30 minuten baktijd rekenen. aan het einde van de bereiding de bakvorm verwijderen en gedurende 3 tot 4 minuten laten rusten. op een bord uit de vorm halen. de gratin kan onmiddellijk worden opgediend.



# CHICKEN CURRY FUSILLI



30 min



35 min



easy



4



# FUSILLI MET KIPKERIE



30 min



35 min



gemakkelijk



4

## INGREDIENTS

- 4 cups wholewheat fusilli pasta (240 g)
- 1/2 carrot (50 g)
- 1/2 red pepper, deseeded (30 g)
- 1/2 granny smith apple
- 2 dried apricots
- 300 g free-range chicken breast fillets
  - 1 tablespoon olive oil
  - 8 g butter
  - clove of garlic, crushed
  - 1 piece fresh root ginger, peeled
  - 1 teaspoon madras curry powder
  - 80 ml white wine
  - 200 ml coconut milk
  - 3 litres chicken stock
  - 1 stick of lemongrass
    - 1/2 onion (50 g), chopped
    - pinch of salt
  - 1 spring onion, for garnish

## STEPS

- chop the carrot, pepper and apple into small 1.5 cm cubes. dice the dried apricots. cut the chicken into small pieces.
- pre-heat the multicook bowl by setting **browning program**, 160° for 5 minutes.
- pour the olive oil into the multicook bowl and add the butter. wait for the oil to get very hot, then add the chicken pieces.
- set the cooker to **browning program** for 5 minutes at 160° to brown the chicken pieces. add the finely diced vegetables and continue to brown. add the diced apricots, crushed garlic, chopped onion, whole piece of ginger and curry powder.
- add the white wine and stir to loosen any residue in the base of the bowl, then reduce the liquid by half using **browning program**. pour in the chicken stock and coconut milk. add the lemongrass and a pinch of salt.
- switch to **pasta program**, add the pasta and cook for 25 to 30 minutes.
- check the food is cooked, and add a little water or coconut milk if necessary. adjust seasoning to taste.
- serve in a casserole dish or individual bowls. finely chop the fresh spring onion and sprinkle it over the top.

## INGREDIËNTEN

- 4 kopjes pasta van het type half volkoren fusilli (240 g)
- 300 g kipfilet
- 1 eetlepel olijfolie
  - 8 g boter
- 1 theelepel kerrie (madras)
  - 1/2 ui (50 g)
  - 1/2 wortel (50 g)
- 1/2 geschildde paprika (30 g)
- 2 gedroogde abrikozen
- 1/2 granny-smith appel
- 1 mespuntje verse gember
- 1/2 geplet teentje knoflook
- 1 stengel citroengras
  - 1 lente-ui
- 2 kopjes kokosmelk (2 dl)
  - 2 kopjes kippenbouillon (3 dl)
  - 8 cl witte wijn

## BEREIDINGSWIJZE

- de wortelen, paprika's en appels in blokjes snijden met zijdes van 1,5 cm. de kip in kleine stukjes snijden.
- de olijfolie, het klontje boter toevoegen. wachten tot het vet heet is, er dan de stukjes kip in leggen.
- het programma 'aanbraden p1 z' aanzetten om de kip gedurende 5 minuten bij standaard temperatuur te kleuren, de in kleine blokjes gesneden groenten toevoegen; opnieuw kleuren. de in blokjes gesneden abrikozen, geplette knoflook, mespuntje gember en de kerrie toevoegen.
- met de witte wijn blussen, de vloeistof met de helft laten reduceren. met de kippenbouillon en kokosmelk overgieten. het citroengras en een vleugje zout toevoegen.
- het programma 'pasta p1 z' aanzetten. ongeveer 25 tot 30 minuten kooktijd rekenen.
- de bereiding controleren, indien nodig een beetje water of kokosmelk toevoegen. zo nodig bijkruiden.
- in een braadpan of in diepe borden schikken. de verse lente-uittjes fijnhakken en erop strooien.



# GLUTEN-FREE BREAD



25 min



1 hr



difficult



4



# GLUTENVRIJ BROOD



25 min



1 uur



moeilijk



4

## INGREDIENTS

- 100 ml boiling water
- 150 g potato flour
- 15 g psyllium husk powder
- 100 g semi-brown rice flour
- 20 g buckwheat flour
  - 50 g cornflour
  - 50 g tapioca flour
  - 120 g egg whites
  - 20 g fresh yeast
    - 20 g honey
    - 7 g salt
  - 20 g hazelnut oil
- 150 g oardappelzetmeel
- 100 ml kokend water
- 15 g psyllium
- 100 g half-bruin rijstmeel
- 20 g boekweitbloem
- 50 g maïszetmeel
- 50 g tapiocameel
- 120 g eiwit
- 20 g bakkersgist
- 20 g honing
- 7 g zout
- 20 ml hazelnootolie

## STEPS

- 1 in a mixing bowl, pour the boiling water over the potato flour and mix for 5 minutes (in an electric kitchen mixer) with a flat beater.
- 2 next, add all the other ingredients and continue mixing for 15 minutes.
- 3 cover the dough and put in a warm place for 2 to 3 hours.
- 4 set to **browning program**, 160°C, for 5 minutes.
- 5 when the cooking bowl is very hot, sprinkle the rice flour over the dough, and delicately place the dough in the bottom of the bowl.
- 6 set the appliance on the **bake program**, at 145°C, for 1 hour.



*potato flour, psyllium husk powder, brown rice flour, buckwheat flour and tapioca flour are available in most health foods shops.*

*for accuracy weight the quantities of egg white, honey, salt and oil in grams.*

## INGREDIËNTEN

- het kokend water op het aardappelzetmeel gieten en mengen gedurende 5 minuten met een mixer.
- vervolgens alle ingrediënten toevoegen en verder mengen gedurende 15 minuten.
- het deeg gedurende 2u tot 2u30 in een lauwte ruimte laten rusten.
- stel het programma 'aanbraden p12' in voor 5 minuten op 160°. zodra de kookkom zeer heet is, het deeg met rijstmeel bestrooien en voorzichtig op de bodem van de kom plaatsen.
- het apparaat instellen op programma 'bakken p14' gedurende 1u.

## BEREIDINGSWIJZE



# SMALL SPELT CAKE



15 min



55 min



normal



4



# SPELT-CAKE



15 min



55 min



normaal



4

## INGREDIENTS

- 300 g spelt flour
- 120 g caster sugar
- 160 g greek natural yoghurt
  - 150 g milk
  - 3 eggs
  - 10 g (2 1/2 teaspoons) baking powder
  - 30 g pistachios
  - 20 g goji berries
    - 50 g toasted chestnut flakes
    - 30 g walnuts, chopped
  - butter, for greasing

## STEPS

- 1 whisk the flour, sugar, natural yogurt, milk, eggs and baking powder until smooth.
- 2 next, add the nuts, goji berries and chestnut flakes; stir with a spatula.
- 3 butter and flour the multicook bowl and pour the mixture into it.
- 4 select the **bake** program and set the time to 55 minutes (at 145°). start cooking.
- 5 when cooked, check that the cake has browned and a cocktail stick inserted in the centre comes out with no mixture attached.



turn out while still warm.  
chestnut flakes are available from some health food shops or online wholefoods stores.  
for accuracy weigh the milk used in this recipe.

• tips •

## INGREDIËNTEN

- 1 met behulp van een garde, de bloem, suiker, kwark, melk, eieren en bakpoeder tot een homogeen mengsel vermengen.
- 2 vervolgens de droge noten toevoegen en roeren met een spatel. de kom van de multicooker inboteren en inblommen en er de bereiding in overhevelen.
- 3 het programma 'bakken p14' kiezen en de tijd instellen op 55 minuten (145°). het koken starten.
- 4 aan het einde van de bereiding, controleren of de cake een degelijk gebruid aspect krijgt.



laauw uit de vorm halen.

• tips •



# CITRUS AND CEREAL CAKE



10 min



55 min



normal



4



## INGREDIENTS

- 220 g egg (weighed without shells, about 4 medium eggs)
- 55 g runny honey
- 95 g caster sugar
- 85 g ground almonds
- 85 g double cream
  - 84 g plain flour
- 8 g (2 teaspoons) baking powder
- 56 g sunflower oil
- 80 g flaked almonds
  - 40 g flax seeds
  - 100 g lemon segments (around 10 lemons)
  - 100 g orange segments (5/6 oranges)

## STEPS

- put the eggs, honey, sugar, ground almonds, cream, flour, baking powder and oil in a mixing bowl and mix using a hand blender.
- next, add the flaked almonds, flax seeds, lemon and orange segments.
- mix everything together using a spatula and put in the multicook bowl.
- set the **bake program** on for 55 minutes at 145°.
- when cooked, leave to cool and turn out onto a round plate. the cake is cooked when a cocktail stick inserted in the centre comes out with no mixture attached.
- enjoy.



• tips •

*cut the segments of lemon and orange so that the bitter pith is removed.*

*for this recipe weigh the quantity of cream and oil in grams.*

# CAKE MET CITRUSVRUCHTEN EN GRANEN



10 min



55 min



normaal



4

## INGREDIËNTEN

- 220 g eieren (gewogen zonder schil, circa 4 medium eieren)
- 55 g honing
- 95 g suiker
- 85 g amandelpoeder
- 85 g room
- 84 g bloem
- 8 g bakpoeder
- 2 tot 3 lepels olie
- 80 g amandelschillfers
- 40 g lijnzaad
- 100 g citroenkwartjes (ongeveer 10 citroenen)
- 100 g sinaasappelkwartjes (5 à 6 sinaasappelen)
- 100 g opdienen.

## BEREIDINGSWIJZE



# RICE PUDDING WITH LEMONGRASS AND CITRUS FRUITS



20 min



1 hr 20



easy



4



## INGREDIENTS

- 2 cups semi-skimmed milk
- 2 cups coconut milk
- pinch of salt
- 1 stick of lemongrass
- 1 cup arborio risotto rice
- zest of 1 lime, plus extra for decorating
- 60 g soft light brown sugar
- 2 oranges

## STEPS

- 1 pour the semi-skimmed milk and the coconut milk into the multicook bowl. add a pinch of salt, the lightly crushed lemongrass and the rice. set to **risotto** program.
- 2 stir every 15 to 20 minutes. after 1 hour 15 minutes, add the lime zest and sugar and stir.
- 3 leave to cook for 5 minutes. remove the bowl from the appliance, put the mixture into a bowl, and leave to cool.
- 4 cut the two oranges into the segments, removing the pith.
- 5 put the rice in glass bowls or cups, and decorate with the orange segments and additional lime zest.

# RIJSTPAP MET CITROENGRAS EN CITRUSVRUCHTEN



20 min



1 hr 20



gemakkelijk



4

## INGREDIËNTEN

- 2 kopjes halfvolle melk
  - 2 kopjes kokosmelk
  - 60 g bruine rieten suiker
  - 1 geraspote limoenschil
  - 1 kopje arboriorijst
  - 2 sinaasappels
  - 1 stengel citroengras
- 1 de halfvolle melk en de kokosmelk in de kom gieten, 1 snufje zout, het licht geplette citroengras en de rijst toevoegen. programma 'risotto p9' aanzetten.
  - 2 gedurende 1u15 laten koken, om de 15 à 20 minuten roerend. na ongeveer 1u15, de limoenschil en de suiker toevoegen en vermengen.
  - 3 nog 5 minuten laten koken. de kom uit het apparaat nemen, het mengsel in een slakom overhevelen en koel bewaren.
  - 4 met een mes kwartjes in de twee sinaasappels snijden, dat wil zeggen kwartjes zonder de witte huid.
  - 5 de rijst in kommen of glazen schalen schikken, samen met de kwartjes sinaasappel en garneren met de limoenschil.

## BEREIDINGSWIJZE



# ORANGE AND CARROT FLAN



10 min



40 min



easy



4



# FLAN MET SINAASAPPEL EN WORTEL



10 min



40 min



gemakkelijk



4

## INGREDIENTS

- 2 1/4 cups freshly squeezed orange juice
- 1 1/4 cups carrot juice
- zest of 1 orange
- 5 whole eggs
- 1/2 cup caster sugar
- 10 g root ginger, finely grated
- 1/8 cup cornflour
- 1 carrot, grated

## STEPS

- bring the juices to the boil with the orange zest on **pasta program**, 8 min.
- mix the eggs, sugar, ginger, cornflour and grated carrot in a bowl.
- beat the cooled juices into the egg mixture.
- pour the mixture into the multicook bowl, then cook on **cream cheese program** for 40 minutes.
- check whether the flan is cooked by inserting the tip of a knife into the centre, which should come out clean.
- leave to stand and cool completely, then turn out onto a round plate.



grease some baking paper and line the bottom of the bowl to make it easier to turn the flan out, by simply lifting up the paper.

## INGREDIËNTEN

- 2 1/4 kopjes vers sinaasappelsap
- 1 1/4 kopje wortelsap
- 5 hele eieren
- 1/2 kopje suiker
- 1 gerasppte sinaasappelschil
- 1 gerasppte wortel
- 1/8 kopje maïszetmeel
- 10 g geraspote gember

- de sappen met de sinaasappelschil aan de kook brengen in het programma 'pasta p1 3', op de standaard tijd.
- in een slakom, de eieren, suiker, gember, maïszetmeel en geraspte wortel mengen.
- de bereiding en de warme sappen in de kom gieten en koken in programma 'roomkaas p1 8' gedurende 40 minuten. tip: vet bakpapier in en leg het onder de bereiding, zodra het programma klaar is, kan de bereiding eenvoudig uit worden gehaald door het bakpapier iets op te liften.
- de gaarheid controleren met een mespunt, dat glad moet blijven.
- laten rusten en afkoelen en dan op een ronde schotel uit de vorm halen.



*tip van de chef:* bakpapier met boter invetten en op de bodem van de kom leggen om het uit de vorm halen van de flan te vergemakkelijken, door eenvoudig het papier op te heffen.

# NOTES / NOTES



**Tefal**  
**Multicook**  
**& Grains**



NC00135264