

HET NIEUWE KOKEN

Eerder verscheen van deze auteur:

Rita's Diner Idee

(winnaar World Gourmand Cookbook Awards 2010,

best easy recipe cookbook in the world)

Rita's kinderkookboek

Koken is een feest

HET NIEUWE KOKEN

Nooit meer op dieet!

voor iedereen die in een combimagnetron
wil koken, bakken en braden

Rita Aalderink

combimagnetronspecialist

© 2015 Rita Aalderink / Uitgeverij U2pi

Titel: Het nieuwe koken, nooit meer op dieet

Auteur: Rita Aalderink

Omslagfoto auteur: Karin van der Meul

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag

Website uitgever: www.jouwboek.nl

ISBN: 978-90-8759-530-2

NUR: 446

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord	7
Voordat u begint een paar dingen op een rij	9
Serviesgoed	11
Hoe kunnen we dit boek het beste gebruiken?	12
Nuttige tips	14
Recepten	17

VOORWOORD

Van harte gefeliciteerd met dit kookboek voor de combimagnetron ‘Het nieuwe koken, nooit meer op dieet!’

Nu denkt u misschien: ‘koken in een (combi-) magnetron is oud nieuws.’ Dat klopt.

Wat heeft de combimagnetron te maken met ‘nooit meer op dieet?’

Heel veel, want als je kookt in de combimagnetron, gebruikt je nauwelijks zout en vet.

Ik hoor regelmatig van mensen om mij heen, dat ze zo graag een paar kilootjes willen afvallen, maar dat het gewoon niet lukt. Ondanks allerlei diëten. Want na een week of twee willen ze toch weer “normaal” eten.

In dit boekje heb ik normale eenvoudige recepten geschreven, die iedereen kan koken en/of braden en door bijna geen zout en vet te gebruiken val je echt een paar kilootjes af.

En de smaak, van groente bijvoorbeeld,
GEWELDIG, heel puur zoals het hoort!

Voor mij is koken in de combimagnetron echt een feest. Vanaf het begin dat de combimagnetron in Nederland werd geïntroduceerd ben ik in de gelegenheid geweest om ermee te werken. En dat doe ik nog steeds. Ik spreek dus uit eigen ervaring.

Ik hoop dat ik heel veel mensen met dit boekje een plezier doe.

En dat u net zo enthousiast bent als ik.

Heel veel succes en eet smakelijk!

Rita Aalderink

VOORDAT U BEGINT EEN PAAR DINGEN OP EEN RIJ...

Wat is een combimagnetron en hoe kan ik deze gebruiken?

Een combimagnetron bestaat eigenlijk uit drie apparaten.

MAGNETRON: hiermee kunt u koken of iets opwarmen, gaar maken en ontdooien.

Koken in de magnetron gaat alleen veel sneller dan op de gewone kookplaat. Bovendien blijven vitamines, kleur en structuur behouden.

De magnetron is uitermate geschikt voor gerechten die veel water bevatten. De microgolven brengen de watermoleculen in beweging, daardoor ontstaat wrijving en door wrijving ontstaat warmte. Men kookt een product voor $\frac{3}{4}$ gaar, de rest gaat buiten de magnetron om. Het kookproces gaat namelijk nog even door. (NAGAREN)

OVEN: hiermee kunt u bakken of iets krokant maken (stokbrood bijvoorbeeld). De oven werkt net als een gewone heteluchtoven.

GRILL: hiermee kunt u bijvoorbeeld iets gratineren.