

GEBRUIKSAANWIJZING

BK SNELKOOKPAN

INCLUSIEF
RECEPTEN





HOLLAND • SINCE 1851

— BK Cookware —

NED BK. Hoe wil jij koken? Koperslager Hendrik Berk startte in 1851 een fabriek in Kampen, Nederland. Sinds die tijd heeft Berk Kampen (BK) zich ontwikkeld tot een pannenmerk dat hoge kwaliteit combineert met gebruiksgemak en prijswinnend design. BK is een open en eerlijk Nederlands kookmerk dat alleen kan en wil bestaan door goede producten te bieden die geheel aansluiten op de behoeften van de gebruiker. Die behoeften lopen uiteen van kooktechniek en design tot energieverbruik en gebruiksgemak. BK luistert naar haar gebruikers en volgt de trends op de voet. Om vervolgens een passende innovatie te presenteren met betrouwbare BK kwaliteit. De klantgerichte benadering van oprichter Hendrik Berk zit nog altijd diep verankerd in de genen van het merk BK en uit zich in onze merkvrage: Hoe wil jij koken?

PROFICIAT

Gefeliciteerd met de aankoop van deze BK roestvast edelstalen snelkookpan. Wij verzoeken u deze instructies goed te lezen en de handleiding goed te bewaren.

INHOUD

Introductie	_____	4
Aanwijzingen voor veilig gebruik	_____	5
Onderdelen en toepassing	_____	7
Drukregelaar	_____	9
Gebruiksaanwijzing	_____	10
Instructies voedselvoorbereiding	_____	10
Kookgrafiek	_____	14
Verpakingslijst	_____	14
Problemen oplossen	_____	15
Onderhoud en garantie	_____	17
Recepten	_____	19

Productinformatie

Diameter	Inhoud	Drukwerking
22 cm	6 liter - (max. inhoud 4 liter)	50 KPa - Positie 1 90 KPa - Positie 2

INTRODUCTIE

De snelkookpan werkt onder druk die opgebouwd wordt in de pan. Onder druk stijgen de interne temperaturen in de pan boven het normale kookpunt van water, zodat voedsel sneller gaar is.

Sneller

De BK snelkookpan gaart voedsel 3 keer zo snel als andere kookmethoden.

Smaakvoller

Voedsel smaakt beter wanneer het bereid is in een BK snelkookpan. De kortere kooktijd maakt het mogelijk de natuurlijke smaak vast te houden. De helft minder kruiden zijn nodig dan normaal en er gaat minder of geen smaak verloren tijdens het koken. En een groot verschil met bijvoorbeeld een magnetron is dat vlees in een BK snelkookpan snel gaar wordt. Heerlijk!

Gezonder

In een BK snelkookpan worden belangrijke vitamines en mineralen in het voedsel vastgehouden. We weten allemaal dat hoe langer het voedsel kookt, hoe meer voedingsstoffen verloren kunnen gaan.

In een BK snelkookpan blijven twee keer zoveel vitamines en voedingsstoffen behouden dan in vergelijking met de gebruikelijke kookmethodes. Snelkoken voorkomt ook het verlies van vitamines en mineralen, waarbij minder water gebruikt hoeft te worden. Kijk bij de recepten (vanaf pagina 19) voor de veelzijdige toepassingen.

Geschikte warmtebronnen:



GAS


ELEKTRISCH

KERAMISCH
HALOGEEN

INDUCTIE

AANWIJZINGEN VOOR VEILIG GEBRUIK

Volg bij het gebruik van de snelkookpan altijd de aanwijzingen voor veilig gebruik.

1. Lees deze instructies geheel goed door.
2. Laat geen kinderen in de buurt van de snelkookpan tijdens het gebruik.
3. Gebruik de snelkookpan enkel op de aangegeven warmtebronnen (zie pagina 4). Plaats de snelkookpan niet in een hete oven of magnetron.
4. Verplaats een snelkookpan onder druk met grote voorzichtigheid. Raak de hete pan en deksel niet aan; gebruik de steel en greep, indien noodzakelijk met ovenwanten of pannenlappen.
5. Gebruik de snelkookpan niet voor andere doeleinden dan waarvoor deze bedoeld is.
6. Deze snelkookpan kookt onder druk. Ongepast gebruik kan leiden tot brandwonden. Wees er zeker van dat de snel kookpan goed gesloten en vergrendeld is met de schuif knop voor gebruik. Zie "Gebruiksaanwijzing" vanaf pagina 10. Gebruik de pan nooit met een deksel dat los op de pan ligt.
7. Gebruik de snelkookpan nooit zonder vocht toe te voegen. Dit kan de pan ernstig beschadigen. Gebruik minimaal 250 ml vocht.
8. Controleer voor ieder gebruik de drukregelaar op verstoppingen. Zie pagina 13.
9. Vul de pan niet verder dan 2/3 van de capaciteit van de snelkookpan. Dit is de bruikbare inhoud (aangegeven in de pan met "4.0 L : MAX"). Bij het koken van voedsel dat uitzet tijdens het koken, zoals rijst of gedroogde groenten, vul de snelkookpan dan niet verder dan de helft van de capaciteit.
10. Wanneer de beoogde druk is bereikt en de drukindicator helemaal omhoog is gekomen, temper dan de warmtebron (zie pagina 12). Hiermee voorkomt u dat er overvloedig veel stoom ontsnapt, het voedsel aanbrandt en de pan beschadigt.
11. Wanneer u de druk van de pan haalt door middel van de stand 'volledig ontluichten'  kan de ontsnappende stoom u verwonden. Houd daarom handen, hoofd en lichaam op veilige afstand. Wijzig de stand van de drukregelaar enkel met het greepje van het ventiel.

12. Forceer nooit bij het openen van de deksel van de snelkookpan. Open de deksel niet voordat de drukindicator aangeeft dat alle interne druk verdwenen is. Zie "Gebruiksaanwijzing" vanaf pagina 10.
13. Wanneer u in de snelkookpan vlees kookt met vel dat door de druk kan opzwellen, prik dan niet in het vlees zolang dit opgezwollen is; dit kan brandwonden veroorzaken.
14. Wanneer u deegwaren kookt in de snelkookpan, schud dan voorzichtig de pan voordat u deze opent om te voorkomen dat u zich brandt aan uitspattend voedsel.
15. Appelmoes en compotes mogen niet in de snelkookpan bereid worden; dit kan gaan schuimen en spetteren waardoor de drukregelaar verstopt kan raken.
16. Gebruik de snelkookpan nooit onder druk voor het frituren of bakken van voedsel.
17. Probeer de snelkookpan niet zelf te repareren, hiermee vervalt de garantie. U mag uitsluitend de onderhoudshandelingen uitvoeren zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
18. Vervang de siliconen ring (zie pagina 8, onderdeel 10) na ongeveer 400x gebruik of iedere 2 jaar.
19. Gebruik alleen reserveonderdelen van BK die specifiek voor dit model bestemd zijn. Gebruik ook alleen de deksel en pan van hetzelfde model.
20. Let op: Reiniging van de deksel mag niet in de vaatwasser plaatsvinden. Dit tast het veiligheidssysteem aan, welke kan leiden tot gevaarlijke situaties.

21. Bewaar deze instructies!

ONDERDELEN EN TOEPASSING



1. Veiligheidsventiel met drukindicator.
2. De schroef van de drukregelaar. Niet los draaien.
3. Siliconen afsluitring van de drukindicator.
Niet verwijderen!
10. Siliconen ring (zie ook pagina 8).



- 4.** Steel van het deksel.
- 5.** Schuifknop. Voor het vergrendelen en ontgrendelen van het deksel.
- 6.** Drukindicator. Als deze omhooggaat is er druk in de pan en mag het deksel niet geopend worden.
- 7.** Deksel.
- 8.** Drukregelaar. Mechanisme om de druk te regelen.
- 9.** Veiligheidsopeningen. Een veiligheidsmechanisme om overtollige druk te verminderen. De siliconen ring drukt naar buiten als de druk te hoog wordt.
- 10.** Siliconen ring. Sluit de pan af.
- 11.** Tegengreep van de pan.
- 12.** Pan.
- 13.** Steel van de pan.

ONDERDELEN EN TOEPASSING (VERVOLG)

14



15



14. Inzetmandje.

15. Onderzetter inzetmandje. Voor gebruik naar buiten buigen.

Inzetmandje op onderzetter plaatsen en op deze wijze in de pan plaatsen. Voor het onder druk stomen van uw gerecht.


DRUKREGELAAR

Mechanisme om de druk mee te regelen:

2 Veel druk - 90 KPa.

1 Weinig druk - 50 KPa.

 Volledig ontluichten.

 Verwijderen ventiel van de drukregelaar.



GEBRUIKSAANWIJZING

Voor het eerst gebruik van de snelkookpan is het van belang alle instructies te raadplegen, vooral de aanwijzingen voor veilig gebruik. (zie pagina 5).

Verwijder al het verpakkingsmateriaal en accessoires. Smeer de siliconen ring (onderdeel 10) in met een beetje olijfolie, zodat het openen en sluiten van het deksel makkelijker gaat. Reinig de pan en deksel voor het eerste gebruik met een mild sopje.

Instructies voedselvoorbereiding

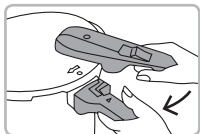


Doe het voedsel en de vloeistof (**niet minder dan 1/4 liter**) in de pan. Het is noodzakelijk dat de inhoud (water, soep, jus of drank) stoom kan produceren wanneer deze verwarmt wordt. Vul daarom de pan niet meer dan voor 2/3 (4,0 L: MAX). Bij voedsel dat uitzet tijdens het koken, zoals rijst en gedroogde groenten, de pan niet meer dan de helft vullen.

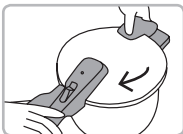
Waarschuwing:

Controleer voor het sluiten van de snelkookpan of de drukregelaar **(8)** schoon is. Controleer de veiligheidsopeningen **(9)** om te zien of deze schoon zijn. Wees er zeker van dat de siliconen ring **(10)** in de rand van het deksel zit. Controleer of het ventiel van de drukindicator **(1)** juist functioneert (zie ook blz. **12**). Zorg dat het siliconen afsluitringetje van de drukindicator **(3)** aanwezig is.

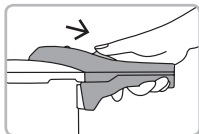
Sluiten van het deksel



1. Sluit het **0** symbool op het handvat van het deksel aan op het **Δ** symbool van het handvat van de pan.

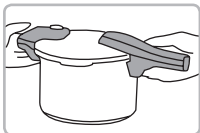


2. Draai het deksel met de klok mee tot dat de steel van het deksel en die van de pan op elkaar aansluiten.



3. Als het deksel gesloten is ver-grendelt u de pan en deksel met de schuifknop.

Koken en verwarmen



1. Verplaats de snelkookpan door beide handvatten vast te pakken. Plaats de pan op een stabiele warmtebron.



2. Houdt bij het gebruik van gas het vuur onder de panbodem om de handvatten te beschermen. Bij het gebruik op elektrisch, keramisch of inductie moet de kookzone gelijk zijn aan de panbodem.



3. Er zijn 2 kookposities waarin u de drukregelaar kunt zetten.
1 voor normale voedselbereiding (50 KPa).
2 voor snelle bereiding of voedsel met een langere gaartijd (90 KPa).



4. Stoom ontsnapt uit de drukregelaar zodra de vloeistof kookt. Als de drukindicator omhoog komt, betekent dit dat de druk in de pan opgebouwd wordt.



5. Zodra de vloeistof kookt kunt u de warmtebron temperen. Let er echter wel op dat de drukindicator omhoog blijft. Zet na de beoogde kooktijd de warmtebron uit.

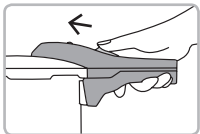
drukindicator

Openen van het deksel

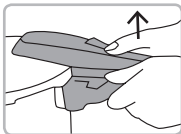
- Als de warmtebron uitgezet is heeft u 2 mogelijkheden om de druk van de pan te halen:
 - Laat de pan rustig afkoelen tot de drukindicator volledig omlaag is.
 - Draai de drukregelaar met het greepje van het ventiel naar de stand  om de achtergebleven stoom te laten ontsnappen tot de drukindicator volledig omlaag is.

Let op: Stoom is heet. Let op handen en gezicht!

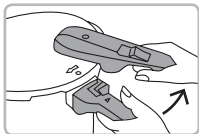
- Het deksel kan dan geopend worden:



- Schuif de drukknop naar voren zoals aangegeven.



- Draai het bovenste handvat naar rechts, tegen de klok in.



- Sluit het **0** symbool op het deksel aan op het **Δ** symbool en u kunt het deksel openen.

SCHOONMAKEN

De pan

Verwijder na gebruik alle voedselresten uit de snelkookpan. Was de snelkookpan in een heet sopje. Gebruik geen staalwol of pannensponsje. Spoel en droog de pan af en zet deze weg op een droge plaats. Sluit de pan niet af. Dit om te voorkomen dat de pan niet meer open gaat en de siliconen ring geen geur afgeeft.

Na gebruik de deksel beslist niet in de vaatwasser plaatsen.

De drukregelaar

Om de drukregelaar te reinigen zet u deze in de Ø positie. Zo kunt u het ventiel van de drukregelaar verwijderen. Was het ventiel zorgvuldig in warm water en plaats deze droog weer terug. Controleer of het ventiel goed geplaatst is.

Veiligheidsventiel met drukindicator

Controleer na ieder gebruik of het veiligheidsventiel schoon is. Spoel het af met warm water. Als het verstopt is, maak het dan schoon met warm water en een afwasborstel. Test het ventiel met een tandenstoker om te zien of er nog speling op zit.



Let op:

- Voer geen reparaties uit aan de snelkookpan.
- Draai geen onderdelen los van het deksel.
- Draai de bevestigingsschroef van de drukregelaar niet aan.
- Vervang tijdig de siliconenring van het deksel (www.bk.nl/onderdelen)

Voor vragen, opmerkingen en klachten kunt u contact opnemen met BK via service@bk.nl.


KOOKGRAFIEK

Categorie	Gewicht (kg)	Water (ltr)	Tijd (min.)	Opmerkingen	Positie druk-regelaar
Rijst	0,5		5-6		1
Soep	0,25		3		1
Spare ribs	1,0	0,8	8-10		2
Varkensvlees	1,0	0,8	22-25	Gesneden	2
Rundvlees	1,0	0,8	22-25	Stukjes 3 cm	2
Kip	1,0	1,0	12-15	Hele kip	2
Vis	1,0	0,5	4-5		1
Lam	1,0	0,8	12-15		2

VERPAKKINGSLIJST

Body	1 st.
Deksel	1 st.
Gebruiksaanwijzing	1 st.
Inzetmandje	1 st.
Onderzetter	1 st.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Aanleiding	Oplossing
Drukindicator komt niet omhoog en er komt geen stoom uit de drukregelaar.	Het vuur is te laag. Geen vloeistof. Het deksel is niet goed gesloten.	Verhoog het vuur. Voeg vloeistof toe. Vergrendel het deksel met de schuifknop.
Stoom ontsnapt rond het deksel.	Het deksel is niet correct gesloten. De siliconen ring is vies. De siliconen ring is beschadigt. Het deksel is beschadigd of kapot.	Vergrendel het deksel met de schuifknop. Maak de siliconen ring schoon. Vervang de siliconen ring www.bk.nl/onderdelen (Art.nr. O9060.002) Vervang het deksel.
Een uitbarsting van stoom ontsnapt van de drukregelaar, drukindicator of van onder het deksel.	Extreme warmte. Te veel voedsel.	Doe het vuur uit. Verminder het voedsel.
De drukindicator daalt niet. Het deksel kan niet open.	Er is interne druk.	Wees zeker dat er geen druk is. Plaats de drukregelaar op positie  .
Het deksel sluit niet.	Eerste keer gebruik	Breng een dun laagje olie op de siliconen ring.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Aanleiding	Oplossing
Het deksel sluit niet.	<p>Symbool 0 sluit niet aan op symbool Δ op de greep.</p> <p>Siliconen ring is aan vervanging toe.</p> <p>Pan is beschadigd door vallen of schudden.</p>	<p>Sluit het aan op symbool Δ.</p> <p>www.bk.nl/onderdelen (Art.nr. O9060.002)</p> <p>Neem contact op met service@bk.nl</p>
Stoom komt uit drukindicator.	<p>Drukindicator is geblokkeerd.</p> <p>Drukindicator werkt niet.</p> <p>De siliconen afsluitring van de drukindicator is beschadigd (zie pagina 7 onderdelen).</p>	<p>Draai het vuur onmiddellijk uit. Laat stoom uit de pan en open het deksel om de reden van verstopping te controleren. Maak de drukregelaar, de drukindicator en de veiligheidsopeningen schoon.</p> <p>Neem contact op met service@bk.nl</p> <p>Neem contact op met service@bk.nl</p>

ONDERHOUD EN GARANTIE

Tips voor onderhoud

Verwijder eventuele etiketten. Nieuwe pannen voor het eerste gebruik afwassen in heet water met mild afwasmiddel, afspoelen en afdrogen. Uw snelkookpan is geschikt voor alle warmtebronnen.

Uw BK snelkookpan niet in de oven of magnetron plaatsen!

De kunststof grepen en stelen zijn hittebestendig tot 160° Celsius. Nooit een pan droog laten koken. Nooit met scherpe of puntige voorwerpen in de pan krassen, dit om beschadigingen te voorkomen. Na gebruik wast u uw BK snelkookpan af, waarbij u gebruik kunt maken van de normale afwasmiddelen. Naspoelen met schoon, heet water en direct afdrogen. Vastgezette resten kunnen het beste worden verwijderd door uitkoken met water, waaraan wat soda of afwasmiddel is toegevoegd. Vermijdt langdurige aanslag. De buitenkant eventueel behandelen met een rvs-reiniger.

Ga nooit uw roestvrijstalen pan met een staalspons te lijf!

U kunt de BK snelkookpan niet in de vaatwasser plaatsen!

BK snelkookpan in gebruik

Stel de gasvlam altijd zodanig af dat deze binnen de omtrek van de panbodem blijft. Gebruik bij kookplaten altijd die kookzone die het meest overeenkomt met de bodemdiameter van de pan. Hier stelt u tevens het vermogen van uw warmtebron op af. Zo bespaart u energie. Ook voorkomt u onnodig energieverlies wanneer u tijdig de temperatuur van uw warmtebron tempert en met een lagere kookstand doorkookt. De handgrepen kunnen tijdens het koken warm worden.

Gebruik daarom altijd ovenwanten of panlappen. Plaats een warme pan nooit direct op uw aanrecht of tafel, maar op een onderzetter. Schuif de pan niet over een kookplaat om eventuele krassen op uw kookplaat of panbodem te voorkomen.

Garantie

Deze BK snelkookpan is met de grootst mogelijke zorg vervaardigd en nauw-gezet gecontroleerd. De garantie dekt fabricagefouten en/of fouten in gebruikte materialen. De garantie heeft een looptijd van twee jaar (alleen op vertoon van uw aankoopbewijs) en dekt geen schade die het gevolg is van foutief gebruik, onzorgvuldig onderhoud of natuurlijke slijtage.

Tenslotte...

wensen wij u vele buitengewoon geslaagde en smaakvolle gerechten toe! Voor eventuele vragen of opmerkingen over uw BK snelkookpan kunt u zich wenden tot onze afdeling Service via service@bk.nl.

www.bk.nl

Recepten



Oma's runderlapjes met rozijnen en peperkoek

Ouderwets lekker draadjesvlees!

Ingrediënten

1 kg rundersukadelappen
zout en versgemalen peper
75 g boter
4 kleine uien, in ringen
200 ml appelazijn
6 plakken ontbijtkoek, in stukjes
100 g rozijnen
50 g appelstroop
4 kruidnagels
4 laurierblaadjes

Bereiding

Wrijf de sukadelappen in met zout en peper. Verhit in de snelkookpan de boter en bak hierin, in delen, de sukadelappen aan beide kanten bruin. Fruit in het bakvet de uien goudbruin. Blus het bakvet af met 600 ml water en los hierin al roerend de appelstroop op. Voeg de appelazijn, ontbijtkoek, rozijnen, kruidnagels en laurierblaadjes toe, maal er nog wat peper over en leg de sukadelappen in het vocht. Sluit de snelkookpan en breng de pan onder drukstand 2. Laat het vlees, op een middelhoge pit, in 20 minuten gaar worden. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem het vlees uit de pan en roer de jus glad.

Tip

Lekker met gekookte aardappels en wijnzuurkool.

Stoofperen in kruidige wijn

Zoete, donkerrode stoofperen zoals ze horen te zijn, maar dan niet in 4 uur, maar in 1 uur!

Ingrediënten

12 stoofperen, bijv. Gieser Wildeman
1 kaneelstokje
1/2 vanillestokje, opengesneden
3 kardemompeulen, gekneusd
3 kruidnagels
75 gram suiker
ca. 1/2 fles rode wijn (merlotdruiif)

Bereiding

Schil de peren en halveer ze. Verwijder met een meloenboortje het klokhuis. Leg de peren in de snelkookpan. Leg de specerijen ertussen, strooi de suiker erover. Schenk de rode wijn erbij, de peren moeten helemaal onder staan. Sluit de snelkookpan en breng de pan onder drukstand 1. Stoof de peren op middelhoog vuur in 1 uur heerlijk zacht en donkerrood. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem de peren met een schuimspaan uit het vocht en leg ze in een schaal. Zeef het kookvocht, schenk het terug in de snelkookpan en kook het in de open pan in tot het wat dikker wordt. Schenk het vocht weer over de peren. Serveer ze lauwwarm of koud.

Lekker bij winterse gerechten en onovertroffen als dessert, zo op zichzelf of met rijstevla of kaneelroomijs.

Tip

U kunt de peren ook heel laten. Schil ze dan, laat het steeltje zitten en steek met een scherp puntig mesje het kroontje wigvormig weg. Volg verder het recept.

Vegetarische erwtensoep

Een heerlijke wintersoep naar Oud-Hollands recept, maar wel vegetarisch en dus supersnel klaar!

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
500 g preien, in ringen
300 g knolselderij, in reepjes
3 aardappels, in blokjes
2 winterwortelen, in halve plakjes
400 g spliterwten
1 laurierblad
6 peperkorrels, gekneusd
2 groenteboullontabletten
1 schaal vegetarische worstjes (Tivall, 210 gram)
4 takjes bladselderij, groen fijngehakt
zeezout uit de molen, zwarte peper

Bereiding

Verhit de zonnebloemolie in de snelkookpan en laat hierin de prei op laag vuur, al omscheppend, 3 minuten 'zweeten'. Vul de snelkookpan met de rest van de groentes, spliterwten, specerijen en boullontabletten. Schenk er 2 liter water bij. Sluit de pan en breng de pan onder drukstand 1. Kook de soep gaar in 20 minuten. Snijd intussen de vegetarische worstjes in schuine stukjes. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Roer de spliterwten los. Roer de worst bij de soep en breng de soep in de open snelkookpan al roerend aan de kook. Roer het selderijgroen erbij en breng de soep op smaak met zout en peper.

Tip

Serveer de soep met kaasroggetjes.

Goulash met frisse augurkjes

Een traditionele goulash, die verrassend smaakt door de kummel en augurkjes!

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
3 uien, grof gesnipperd
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
2 tenen knoflook, grof gehakt
2 eetlepels paprikapoeder
1 theelepel kummel of karwijzaadjes
600 g runderlappen van de schouder,
in stukken van 4 cm
50 ml augurkennat
zeezout en versgemalen zwarte peper
300 g aardappels, in blokjes
2 rode paprika's, grof gesnipperd
100 g cocktailaugurken
3 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Breng 1 liter water aan de kook. Verhit in de snelkookpan de olie en fruit de uien goudbruin. Roer de tomatenpuree en knoflook erbij en strooi het paprikapoeder en kummel of karwijzaad erover en roerbak 2 minuten op laag vuur. Voeg het vlees en het augurkennat toe, schenk het kokende water erbij en schep alles om. Maal er wat zout en peper over en sluit de snelkookpan. Breng de pan onder drukstand 2 en stoof het vlees gaar in 25 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Schep de aardappels, paprika's en cocktailaugurken bij het vlees. Sluit de pan opnieuw, breng hem weer onder druk en kook het gerecht nog 10 minuten onder druk, zodat de aardappelen gaar zijn. Breng de pan weer volgens de instructies van de druk af en open de pan. Roer de crème fraîche door de goulash en breng op smaak met zout en peper.

Tip

Lekker met grof boerenbrood.

Rendang van rundvlees en kokos

Een topper uit de Indonesische keuken.

Ingrediënten

- 1 rode peper - 1 serehstengel
- 3 cm stukje verse gember
- 2 rode uien - 2 gewone uien
- 2 tenen knoflook - 2 eetlepels arachideolie
- 1 eetlepel gemalen korianderzaad (ketoembar)
- 2 theelepels gemalen komijnzaad (djinten)
- 1 theelepel gemalen laoswortel (galanga)
- 1 theelepel gemalen geelwortel (kunjit)
- 1 eetlepel bruine suiker
- 2 eetlepels ketjap manis
- 3 blaadjes citroenblad (djeroek poeroet)
- 600 g magere runderlappen, in stukken van 3-4 cm
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 50 g gemalen kokos

Bereiding

Halveer de peper, verwijder zaad en zaadlijsten. Snijd het vruchtvlies in reepjes. Snijd de steel van de serehstengel en kneus het dikke uiteinde. Snijd het gemberstukje in dunne plakken. Snipper de uien en knoflook. Verhit de olie in de snelkookpan en fruit de uien, knoflook, rode peper en de gemalen specerijen goudbruin. Voeg de suiker, ketjap, 200 ml water en de kokosmelk toe, schep het vlees erbij en voeg sereh, gember en citroenblad toe toe. Roer alles om. Sluit de snelkookpan en breng de pan onder drukstand 2. Stoof het vlees gaar in 20 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Roer de gemalen kokos erdoor en laat de saus, onder af en toe omscheppen, in de open snelkookpan op laag vuur wat inkoken.

Tip

Serveer de rendang met witte rijst en zoetzuur van verse komkommer.

Hachee met abrikozen

Lekker gerecht van rundvlees met uien en gedroogde abrikozen

Ingrediënten

600 gram hacheevlees
versgemalen zout en peper
50 gram boter
3 uien, in halve ringen
2 laurierblaadjes
3 kruidnagels
2 steranijs
250 gram gewelde abrikozen

Bereiding

Schep het hacheevlees om met zout en peper naar smaak. Smelt de boter in de snelkookpan en laat het bruin worden. Schep het vlees in de pan en bak het al omscheppend rondom bruin. Voeg de uien toe en laat deze ook kleuren. Voeg de specerijen en abrikozen toe en schenk er 1/2 liter water bij. Roer alles om. Sluit de snelkookpan en breng de pan onder drukstand 2. Stoof het vlees gaar in 20 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Breng op smaak met zout en peper.

Tip

Serveer de hachee met witte rijst en roergebakken spitskool.

Bouillabaisse

ZuidFranse vissoep die vult als een complete maaltijd!

Ingrediënten

400 gram pruimtomaten
1 sinaasappel - 2 takjes verse tijm
1 takje rozemarijn - 1 sachet saffraan
2 eetlepels olijfolie - 2 uien, in ringen
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
2 preien, in schuine ringen
3 stelen bleekselderij, in reepjes
1 venkelbol, in reepjes
3 tenen knoflook, grof gehakt
1 kg gemengde vis, in stukken (zalm, makreel, witvis)
200 gram jumbogarnalen
20 gram peterselie, groen fijngehakt

Bereiding

Ontvel de tomaten: kruis ze in en dompel ze even in kokend water, zodat het velletje openbarst en trek het velletje met een puntig mesje eraf. Snijd de tomaten in stukken en verwijder zoveel mogelijk vocht en zaden. Boen de sinaasappel schoon en schil de helft van de schil eraf. Schraap het wit uit de schil. Bind de sinaasappelschil samen met tijm, rozemarijn en laurier tot een boeketje. Laat de saffraan weken in 100 ml heet water. Verhit in de snelkookpan de olijfolie en fruit hierin de groentes al omschepend 5 minuten. Voeg de tomatenpuree, zout en peper naar smaak, het kruidenboekje, 1 liter water en het saffraanwater toe en schep de gemengde vis erbij. Roer alles om.

Sluit de snelkookpan en breng de pan onder drukstand 1. Kook de vissoep 15 minuten. Breng intussen 1 liter water aan de kook. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Roer het kokende water, de garnalen en de peterselie erbij en breng de bouillabaisse opnieuw aan de kook. Breng op smaak met zout en peper.

Tip

Serveer de soep met krokant gebakken croustons van boerenbrood.

Runderrollade met bleekselderij

Hollandse rollade naar Italiaans recept.

Ingrediënten

1 runderrollade van 750 g (van de slager)
3 el balsamicoazijn
3 el olijfolie
1 eetlepel gedroogde oregano
6 kleine uien of sjalotjes, in vieren
3 tenen knoflook, gehalveerd
1 pot runderfond
250 ml rode wijn
300 ml sugo traditioneel
1 struik bleekselderij, in stukken van 3 cm

Bereiding

Meng balsamicoazijn, 2 eetlepels olijfolie, oregano en wat zout en peper naar smaak en kwast de rollade hiermee in. Laat het vlees 1 uur marineren, bestrijk het ondertussen nog een paar keer met het mengsel. Verhit in de snelkookpan de olijfolie en braad de rollade rondom bruin. Neem de rollade uit de pan en leg hem op het rooster van de snelkookpan. Fruit de uien goudbruin, voeg op het laatst de knoflook toe. Blus af met de rode wijn. Voeg de fond toe en laat deze al roerend smelten. Roer de pastasaus erbij. Schep de bleekselderij in het vocht. Plaats het rooster met de rollade over de groente in de snelkookpan. Sluit de snelkookpan en breng hem onder drukstand 2. Laat de rollade in 25 minuten gaar worden. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem de rollade uit de pan, leg hem op een snijplank en dek af met aluminiumfolie. Laat de rollade 10 minuten rusten. Kook intussen in de open snelkookpan en op laag vuur de groentesaus wat in. Hak het selderijgroen fijn en schep dit door de saus. Knip het bindtouw rond de rollade los en snijd de rollade in dunne plakken. Serveer de groentesaus erbij.

Tip Lekker met pasta.

Ragù alla Bolognese

Bolognese saus, dé basis voor de allerlekkerste pasta!

Ingrediënten

1 winterwortel, grofgeraspt
2 stelen bleekselderij, fijngehakt
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngehakt
3 takjes peterselie, groen fijngehakt
2 eetlepels boter
500 gram gehakt naar keuze
1 theelepel suiker
1 blik tomatenstukjes
zeezout, zwarte peper

Bereiding

Verhit de boter in de snelkookpan en bak hierin de groentes, ui, knoflook en peterselie tot de ui glazig is. Schep het rundergehakt erbij, strooi de suiker erover en bak het gehakt op hoog vuur bruin. Voeg de tomatenstukjes met vocht en 100 ml water toe, maal er naar smaak zout en peper over en roer alles om. Sluit de snelkookpan en breng hem onder drukstand 2. Laat de Bolognesesaus 15 minuten stoven. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Roer alles om.

Tip

Serveer de saus met pasta naar keuze en bestrooi het gerecht met gemalen oude of Parmezaanse kaas.

Borsjt

Russische bietensoep met stoofvlees en zure room.

Ingrediënten

250 gram poulet of rundersoepvlees
1 kleine ui, gewassen en grof gesneden
stukje prei, grof gesneden
1 wortel, grof gesneden
1 laurierblad
3 peperkorrels, gekneusd
500 gram gekookte bieten
250 gram knolselderij, in piepkleine blokjes
1 grote zoete ui, gesnipperd
3 eetlepels witte wijnazijn
zeezout, witte peper
125 ml zure room
10 gram verse dille, fijngehakt

Bereiding

Schep de poulet, ui met schil, prei, wortel, laurier en peperkorrels in de snelkookpan, voeg 1 1/2 liter water toe en sluit de snelkookpan. Breng de pan onder drukstand 2 en laat de bouillon 15 minuten koken. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Zeef de bouillon en vang het vocht op. Verwijder de soepgroentes en kruiden en schep het vlees terug in de snelkookpan. Roer de opgevangen bouillon er bij. Schep de geraspte bieten, stukjes knolselderij en gesnipperde uien in de bouillon, voeg de wijnazijn toe. Sluit de pan en breng de pan onder drukstand 2. Kook de soep 15 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Breng de soep op smaak met zout en witte peper. Verdeel de soep over soepkommen of borden, schep midden op een volle lepel zure room en strooi het dillegroen erover.

Tip

Serveer de soep met grof volkoren-roggebrood en schijfjes zoetzure komkommer. In Rusland serveert men er bovendien hardgekookte eieren bij.

Pikante gemengde bonensoep

Een lekkere soep met Zuid Amerikaans temperament.

Ingrediënten

125 gram reepjes mager gerookt spek
2 eetlepels olie
2 uien, grof gesnipperd
400 gram poulet of soepvlees
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
2 tenen knoflook, fijn gehakt
1 rode paprika, gesnipperd
1 groene paprika, gesnipperd
1 blik tomatenstukjes (400 gram)
1 blik chilibonen (400 gram)
1 blik flageolets (groene nierbonen, ca. 400 gram)
1 blik of pot witte bonen (ca. 400 gram)
zeezout, zwarte peper
paar druppels tabasco

Bereiding

Bak in de snelkookpan de reepjes mager gerookt spek zachtjes uit in de olie. Voeg de uien toe en bak ze glazig. Voeg de poulet, tomatenpuree, knoflook en paprika toe en roerbak ca. 5 minuten. Breng 1 liter water aan de kook en roer dit bij de ingrediënten in de snelkookpan. Sluit de snelkookpan en breng de pan onder drukstand 2. Kook de soep 20 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Voeg de bonen met het bonenvocht toe en breng de soep al roerend aan de kook. Kook de soep in de open snelkookpan 5 minuten zachtjes door. Breng op smaak met zout, peper en naar smaak een paar druppels of meer tabasco.

Tip

Serveer de soep met maisbrood en strooi er naar smaak geraspte jonge kaas over.

Vegetarische bruine bonen-granenschotel

Granen en bonen zorgen samen voor voldoende eiwitten.

Ingrediënten

250 gram gedroogde bruine bonen - 2 eetlepels olie
2 uien, in partjes - 2 tenen knoflook, grof gehakt
250 gram gemengde granen (of meergranenrijst)
450 gram kleine nieuwe aardappelen, in vieren
200 ml droge witte wijn
1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
versgemalen zeezout, zwarte peper
250 gram sperziebonen, schoongemaakt
1 courgette, in plakjes

Bereiding

Strooi de gedroogde bruine bonen en de granen in het mandje van de snelkookpan en zet dit in de pan. Voeg 2 liter water toe, sluit de pan en breng de pan onder drukstand 2. Kook de bruine bonen en granen 5 minuten, neem de pan van het vuur en laat hem in zijn eigen tijd van druk komen: de bonen en granen zijn nu voorgekookt. Verhit intussen de olie in een koekenpan en fruit de uienpartjes en knoflook 3 minuten. Neem het mandje met bonen en granen uit de snelkookpan, schenk het bonenwater in een maatkan. Vul de snelkookpan met de voorgekookte bruine bonen en granen en de aardappelen, schenk de wijn en 500 ml voor-kookwater erbij (het vocht moet 1 cm boven de ingrediënten staan), voeg de Italiaanse kruiden toe, maal er naar smaak wat zout en peper over. Schep alles om en sluit de snelkookpan. Breng de pan onder drukstand 2 en kook het gerecht 10 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Schep de sperziebonen en courgette erdoor, voeg eventueel nog wat water toe en sluit de pan opnieuw. Breng de snelkookpan onder drukstand 1 en kook het gerecht nog ca. 3 minuten, zodat de sperziebonen en courgette beetgaar worden. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Schep het gerecht in een serveerschotel.

Tip Strooi er naar smaak oude of Parmezaanse kaasflinters over.

Gelderse bonensoep met varkensvlees

Verrassend lekkere zomersoep.

Ingrediënten

250 gram gedroogde witte bonen
500 gram varkenslappen, in reepjes
1 ui, met schil - 1 wortel - stelen van peterselie
versgemalen zeezout en zwarte peper
500 gram aardappelen, in blokjes - 1 ui, gesnipperd
500 gram snijbonen, gesneden
250 gram bleekselderij, in boogjes
groen van bleekselderij, fijngehakt
3 takjes peterselie, groen fijngehakt
10 gram bieslook, in stukjes van 1 cm

Bereiding

Strooi de gedroogde witte bonen in het mandje van de snelkookpan en zet dit in de pan. Voeg 2 liter water toe, sluit de pan en breng de pan onder drukstand 2. Kook de witte bonen 5 minuten, neem de pan van het vuur en laat hem in zijn eigen tijd van druk komen: de witte bonen zijn nu voorgekookt. Neem het mandje uit de pan. Leg de varkenslappen in het kookwater van de bonen, voeg de ui met schil, wortel, peterseliestelen, een flinke draai zout en peper toe, sluit de pan en breng de pan opnieuw onder drukstand 2. Trek bouillon in 20 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Verwijder de ui, wortel en peterseliestelen. Schep de voorgekookte witte bonen, aardappelen, ui, snijbonen, bleekselderij en ui in de pan, sluit de pan en breng de pan opnieuw onder drukstand 2. Kook de soep nog 8 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Breng de soep op smaak met zout, peper, bleekselderijgroen, peterselie en bieslook.

Tip Lekker met grof brood en gezouten boter.

Lamsvleespotje met kapucijners en zuurkool

Een verrassend smakelijke combinatie!

Ingrediënten

250 gram gedroogde kapucijners
4 eetlepels olijfolie
600 gram lamsschouder vlees, in blokjes
1 ui, grof gesnipperd
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
1 teen knoflook, grof gesnipperd
1 laurierblad - 4 takjes tijm
1 pot lams of kalfsfond (ca. 350 ml)
150 ml droge witte wijn
versgemalen zeezout en zwarte peper
500 gram verse zuurkool

Bereiding

Strooi de gedroogde kapucijners in het mandje van de snelkookpan en zet dit in de pan. Voeg 2 liter water toe, sluit de pan en breng de pan onder drukstand 2. Kook de kapucijners 5 minuten, neem de pan van het vuur en laat hem in zijn eigen tijd van druk komen: de kapucijners zijn nu voorgekookt. Neem het mandje uit de pan, schenk het kookvocht in een maatbeker, wrijf de snelkookpan droog. Verhit de olijfolie in de snelkookpan en roerbak hierin het lamsvlees en de uien rondom bruin. Voeg de tomatenpuree en knoflook toe en roerbak 1 minuut. Voeg het laurierblad, de tijm, fond en witte wijn toe en maal er naar smaak zout en peper over. Schep alles om en sluit de snelkookpan. Breng de pan onder drukstand 2 en kook het gerecht 25 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Schep de kapucijners erdoor en schenk zoveel kapucijnerkookwater erop, dat de ingrediënten onder vocht staan. Schep de zuurkool erop. Sluit de pan opnieuw, breng de snelkookpan onder drukstand 1 en kook het gerecht nog ca. 10 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Schep het gerecht in een serveerschaal.

Tip

Serveer er (gegratineerde) aardappelpuree bij.

Catalaanse kip

Lekker kipperecht uit de Spaanse keuken.

Ingrediënten

4 (scharrel of bio) kippenbouten (met rugstuk)
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel paprikapoeder
versgemalen zeezout en zwarte peper
250 gram bakbacon (plakken), in stukken
2 eetlepels olijfolie
2 uien, in dikke parten
2 tenen knoflook, gehalveerd
2 blikken tomatenstukjes met vocht
1 pot gevogeltesfond (ca. 350 ml)
75 gram ontpitte zwarte olijven
2 laurierbladeren

Bereiding

Wrijf de kippenbouten, liefst onder de huid, in met chilipoeder, paprikapoeder en zout en peper naar smaak. Bak in de snelkookpan de stukjes bakbacon in de olijfolie zachtjes uit. Neem de bacon uit de pan en braad de kippenpoten rondom mooi bruin. Voeg de uien en knoflook toe en bak ze bruin. Schep de bacon terug in de pan, voeg de tomaten met vocht, fond, olijven, laurierbladeren en zout en peper naar smaak toe.

Sluit de snelkookpan, breng de pan onder drukstand 2 en kook het gerecht 15 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem de kippenbouten uit de pan en kook de tomatensaus op hoog vuur wat in. Breng de saus op smaak met zout en peper. Serveer de kippenbouten in de saus..

Tip

Serveer er gekookte (rondkorrel of risotto)rijst en mediterrane groente (van de grill) bij.

Gekruide kip in kokos-kerriesaus

Een heerlijk gerecht uit de Indiase keuken.

Ingrediënten

1 kg kipdelen
150 gram Griekse yoghurt
1/2 theelepel geelwortelpoeder (koenjir)
50 gram bakboter of gewone boter
2 zoete uien, in halve ringen
1 theelepel karwijzaad
1 theelepel kerriepoeder
3 tenen knoflook, fijngehakt
stukje verse gember van 3 cm, geraspt
2 theelepels gedroogde chiliflakes
versgemalen zeezout
100 gram santen (dikke kokosmelk), verkruid
75 gram cashewnoten

Bereiding

Was de kipdelen en dep ze droog. Meng de yoghurt met het geelwortelpoeder, schep de stukken kip hierin om, dek de schaal af en marineer de kip 6-12 uur. Schraap de yoghurtmarinade van de stukken kip en bewaar deze. Verhit de boter in de snelkookpan en fruit de uienringen goudbruin. Schep ze uit de pan. Fruit het karwijzaad en het kerriepoeder 1/2 minuut. Voeg knoflook, gember en chiliflakes toe en roer om. Leg de stukken kip in de pan en bak ze, al omleggend, 5 minuten. Voeg de gebakken uien, wat zout naar smaak, de yoghurtmarinade, de santen en 250 ml water toe en breng het aan de kook. Sluit de snelkookpan, breng de pan onder drukstand 2 en kook de kip 15 minuten. Maal in een amandelmolen of rasp op de fijne rasp de cashewnoten fijn. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem de stukken kip uit de pan. Roer de gemalen cashewnoten bij de saus en breng de saus aan de kook. Voeg wat water toe als de saus te dik wordt. Schep de saus over de stukken kip.

Tip

Serveer er gekookte basmatirijst en roergebakken kool of spinazie bij.

Zoet-pikant gekruide spareribs

Lekkere 'krabbetjes', zoals spareribs in onze eigen keuken heten.

Ingrediënten

2 dl ketjap manis
50 ml gembersiroop
4 eetlepels bruine suiker
2 theelepels Chinees 5-kruidenpoeder
4 tenen knoflook uit de pers
versgemalen zeezout
1 1/2 kg vlezig varkenskrabbetjes (5-6 stuks aan elkaar)
50 ml (arachide)olie
1 ui, zeer fijn gesnipperd
100 ml kokosmelk

Bereiding

Meng ketjap, gembersiroop, suiker, 5-kruidenpoeder en knoflook met wat zout. Verdeel de krabbetjes in stukken van 5-6 ribbetjes aan elkaar en schep ze om in de marinade. Laat ze minstens 1 uur marineren. Verhit de olie in de snelkookpan of in een braadpan. Schraap de marinade van de krabbetjes af en bak de krabbetjes rondom bruin. Neem ze uit de pan. Voeg de ui toe en roerbak 3 minuten. Voeg 300 ml water toe en roer het aanbaksel los. Leg de krabbetjes in de snelkookpan, schenk het braadvocht erbij en sluit de pan. Breng de pan onder drukstand 2 en kook het gerecht 20 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem de krabbetjes uit de pan. Roer de kokosmelk bij het braadvocht en breng het aan de kook. Serveer de saus bij de krabbetjes..

Tip

Lekker met gekookte witte rijst en komkommerzoetzuur.
Ook lekker voor kipkarbonades.

Japanse gevulde koolrolletjes

Verrassend lekker koolrolletjes naar authentiek Japans recept.

Ingrediënten

1 Chinese kool
1/2 blikje bamboescheuten (inhoud ca. 220 gram)
5 verse shi-itake paddestoelen
500 gram half om half gehakt
1 ei - 2 eetlepels maïzena
Japanse sojasaus (shoyu)
versgemalen zeezout - ca. 1 eetlepel bloem
100 gram julienne van wortel
1 pot kalfsfond (ca. 350 ml)
3 eetlepels Japanse rijstwijijn (sake) of droge sherry
2 theelepels suiker

Bereiding

Snijd 12 van de buitenste grote bladeren van de Chinese kool los. Breng in een waterkoker ruim water aan de kook en schenk deze in een ruime kookpan. Blancheer de bladeren elk 1 minuut en spoel ze in een vergiet koud onder koud stromend water. Laat ze uitlekken. Laat de bamboescheuten uitlekken en hak ze fijn. Hak de paddestoelen fijn. Meng het gehakt met bamboe, paddestoelen, ei, maïzena en 3 theelepels sojasaus. Vorm hiervan 12 'worstjes'. Bestrooi de koolbladeren dun (gebruik een zeeffe) met wat bloem. Leg op elk blad een gehaktworstje, vouw de zijkanten naar boven en rol de bladeren op. Steek ze eventueel vast met een cocktailprikker. Leg ze in het mandje van de snelkookpan en verdeel de worteljulienne erover. Schenk de kalfsfond, 1 eetlepel Japanse sojasaus en rijstwijijn erover en strooi de suiker erover. Breng de pan onder drukstand 1 en kook het gerecht 12 minuten. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem het mandje met koolrolletjes uit de pan en leg ze op een (warme) serveerschaal. Dek af met aluminiumfolie. Kook op hoog vuur het kookvocht wat in en lepel het over de koolrolletjes.

Tip

Serveer er gekookte witte rijst en de rest van de Chinese kool bij: roerbak de fijngesneden kool met lente-ui en komkommerreepjes.

Gestoofte appeltjes met kaneel

Lekkere gestoofte appeltjes.

Ingrediënten

6 goudreinetten
100 gram amandelspijs, verkruimeld
2 eetlepels roomboter, zacht
6 kaneelstokjes

Bereiding

Boor de appels uit met een appelboor en snijd aan de bovenkant de opening wigvormig nog wat wijder. Trek met een 'zesteur' of scherp mesje rondom de buik van de appels een cirkel. Meng amandelspijs en roomboter en vul de holtes van de appels hiermee. Steek in elke appel een kaneelstokje. Leg in het mandje van de snelkookpan een stukje bakpapier en zet de appels hierop. Schenk ca. 300 ml water in de snelkookpan en zet het rooster erin. Zet het mandje op het rooster. Sluit de pan en breng de pan onder drukstand 1. Kook de appels in 10 minuten gaar. Breng de pan volgens de instructies van de druk af en open de pan. Neem de het mandje uit de pan en serveer de appels warm.

Tip

Lekker met slagroom of vanillesaus.



B5927-406-02-151218 NL



BK Cookware bv

www.bkcookware.com