

## Express Grill

Nous vous remercions d'avoir choisi l'Express Grill d'IMPULSION.

Votre Express Grill se révélera être un outil indispensable dans votre cuisine. C'est un moyen facile et rapide pour cuisiner de nombreux plats tout en gardant la saveur des aliments

### Conseils de sécurité :

1. Lisez toutes les instructions d'utilisation avant d'utiliser l'Express Grill.
2. N'utilisez ce produit que pour les fonctions auxquelles il est destiné. N'utilisez pas de produits chimiques ni de produits non alimentaires. Ce produit est destiné uniquement à la cuisson et au réchauffement des aliments.
3. Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissances, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
4. Ce produit est conçu pour être utilisé dans un four à micro-ondes. (l'utilisation au four traditionnel, four à convection, plaque en céramique/induction, plaque à gaz et barbecue est proscrite).
5. N'utilisez pas le produit si celui-ci est endommagé, rappez-le auprès de votre fournisseur ou de son service après-vente.
6. Ne couvrez pas le produit lorsque ce dernier est en pré-cuisson, cuisson ou au lave-vaisselle.
7. Ne laissez pas l'Express Grill sans surveillance lorsqu'il chauffe.
8. Si vous voyez des étincelles ou des flammes lorsque vous utilisez le produit, n'ouvrez pas directement le four à micro-ondes. Arrêtez-le et débranchez-le avant de l'ouvrir.

### Conseils d'utilisation

1. Placez l'Express grill bien à plat dans le micro-ondes.
2. Après la cuisson attendez 5 à 10 secondes avant de retirer le produit du four à micro-ondes.
3. **Utilisez toujours des maniques de protection lorsque vous retirez le produit après le réchauffement et/ou la cuisson, celui-ci est brûlant.**
4. **Lorsque votre cuisson est terminée, retirez le produit bien horizontalement car le jus des aliments placé dans le réservoir pourrait couler.**
5. **Après le réchauffement et/ou la cuisson, ouvrez le produit doucement et loin de votre visage car de la vapeur brûlante ou des éclaboussures sont possibles.**
6. La nourriture trop cuite peut provoquer des dégâts à votre Express Grill. Pour réduire le risque de feu ou de problème ne cuisez pas les aliments plus de temps qu'il n'est indiqué dans les recettes.
7. Utilisez toujours des ustensiles de cuisine en Téflon ou plastic pour manipuler votre nourriture dans l'Express Grill. Les ustensiles en métal endommageront la surface non collante du produit. Si la surface antiadhésive est abîmée, rayée ou grattée, le produit sera

endommagé et vous ne pourrez plus l'utiliser. Les ustensiles en métal ne doivent jamais être placés dans un micro-ondes.

8. Testez la température de votre nourriture avant de la manger. Certains aliments sont plus chauds qu'ils n'y paraissent.
9. Ne jamais préchauffer le produit plus de 3 minutes. Rappelez-vous aux instructions de réchauffement de ce manuel. Si des traces de fumée sont visibles pendant le réchauffement du produit, diminuez le temps de 30 secondes pour les utilisations suivantes.
10. N'oubliez pas l'Express Grill dans votre micro-ondes.
11. Si votre produit est déjà chaud, le temps de réchauffement nécessitera moins de temps.
12. Il est important de garder votre produit propre et sec, les résidus de nourriture peuvent endommager votre produit. Nous vous conseillons de le laver et de le sécher après chaque utilisation.

## 1. Première utilisation

*Avant d'utiliser votre Express Grill pour la première fois, préchauffez votre Express Grill pendant 2 minutes afin d'éliminer les saletés qui auraient pu s'accumuler lors de la fabrication ou du transport. Lorsque le produit est refroidi, lavez-le avec de l'eau et du détergeant doux de vaisselle.*

## 2. Utilisation rapide

- Préchauffez votre Express Grill suivant la durée indiquée dans les recettes.
- Sortez prudemment le produit du micro-ondes en utilisant des maniques, placez votre nourriture à l'intérieur. Refermez l'Express Grill et pressez légèrement le couvercle afin qu'il soit complètement en contact avec votre nourriture. Les charnières laissent un espace suffisant pour toute épaisseur d'aliment.
- Placez l'Express Grill dans le micro-ondes, il doit être centré et au moins à 3 cm de chaque côté du micro-ondes.
- Faites cuire les aliments en vous référant aux recettes de cuisine incluses ou selon votre cuisson préférée.
- Retirez délicatement le produit à l'aide des maniques car le produit est brûlant. Gardez le produit droit quand vous le manipulez car la graisse et l'eau des aliments se placent dans le réservoir. (photo)
- Soulevez doucement le couvercle.
- Servez et bon appétit.

*Il est possible d'utiliser l'Express Grill comme chauffe-plat*

### **Instruction des cales à pâtisseries.**

Votre Express Grill vous permet également de cuire des pâtisseries. Afin que celles-ci ne soient pas « écrasées » dans votre produit, nous avons prévu 2 cales qui permettront au produit de rester ouvert pendant la cuisson.

Fixez les à l'extérieure des poignées. De cette façon, le couvercle se posera sur les cales. (Faire photo ou croquis)



### **3. Utilisation générale :**

Beaucoup de fours à micro-ondes diffèrent selon les modèles. Veuillez vérifier le modèle de votre four à micro-ondes afin d'en régler les paramètres.

#### **Préchauffage de l'Express Grill**

Four à micro-ondes de 1300 Watt

préchauffer environ 2 minutes

Four à micro-ondes de 950 Watt

préchauffer environ 2 minutes 45 secondes

Les os et les couennes épaisses peuvent affecter la cuisson. La viande à côté d'un os pourrait cuire plus vite tandis que la viande placée sous un os peut ne pas être cuite suffisamment. Les couennes épaisses absorbent la chaleur et la viande pourrait être moins cuite. En finalité, la nourriture avec une taille et texture uniforme sera cuite sur toute sa surface. Si la nourriture est plus épaisse au milieu que sur les côtés elle cuira plus au milieu, car les extrémités ne seront pas en contact avec l'Express Grill.

#### **Grillades**

Toutes les viandes n'ont pas la même apparence lorsqu'elles sont grillées. Afin d'obtenir des marques distinctes de grill sur les viandes et volailles, vous pouvez les enduire d'huile d'olive, de beurre, de sauce barbecue,....

Pour couvrir vos viandes de sauce, d'huile ou de beurre, utilisez un pinceau de cuisine et badigeonnez toutes les surfaces de la viande avant la cuisson. Vous pouvez également saupoudrer d'épices avant la cuisson. Pressez doucement le couvercle de l'Express Grill sur la viande ce qui permettra d'obtenir les marques de grillade.

#### **Temps de cuisson**

Le temps de cuisson est indiqué dans les recettes. Il varie suivant la forme des aliments, la température de départ de l'Express grill, la puissance de votre micro-ondes et vos préférences de cuisson.

Cuisinez toujours vos aliments suivant le minimum de temps recommandé dans les recettes. Si votre aliment n'est pas cuit comme vous l'aimez, replacez le tout au four à micro-ondes pendant 20 secondes. Répétez l'opération si nécessaire.

**Attention** : si vous sortez votre Express Grill et laissez de la nourriture dedans, celle-ci continuera à cuire.

### **Entretien**

Nettoyez votre Express Grill entre chaque utilisation en supprimant les résidus des aliments cuits au four.

Utilisez uniquement un savon doux avec une éponge non abrasive ou un tissu doux.

Ne submergez pas complètement l'appareil dans l'eau.

La surface non collante du produit est facile à nettoyer, même si vous pouvez laver votre Express Grill au lave-vaisselle, veuillez séparer le haut et le bas du produit.

1. Lorsque votre produit est froid, posez le sur une surface plane et ouvrez-le face à vous.
2. Soulevez le couvercle de moitié (+- 45°) et tirez le couvercle vers vous.

(Photo ou croquis)

Placez les parties individuellement dans le panier de votre lave-vaisselle, les attaches vers le bas. Un petit trou de drainage sous le produit permet l'évacuation de tout excès de liquide.

Après le nettoyage et avant de réutiliser l'Express grill, fixez la plaque du haut avec la plaque du bas.

(photo ou croquis)

*Si de l'humidité ou de l'eau sont restées dans le couvercle ou la base, faites préchauffer votre Express Grill pour faire évaporer l'humidité ou l'eau.*

### **Les temps de cuisson : (après préchauffement)**

Steak : Surgelé	7 minutes
Frais	5 minutes

Hamburger : Surgelé	3 minutes
Frais	2 minutes

Poitrine de dinde, poulet : Surgelé :	7 minutes
Frais :	3 minutes

Steak de saumon : Surgelé 4 minutes  
Frais 3 minutes

Hot dog : 2 minutes  
Fruits de mer surgelés : 3 minutes

Pour obtenir une viande plus juteuse et plus savoureuse, vous pouvez faire mariner vos viandes

---

### Recettes :

Toutes ces recettes peuvent être préparées en moins de 7 minutes !

Pour chacune des recettes, vous pouvez mettre des ingrédients surgelés (ajouter alors 2 minutes de temps de cuisson ; en moyenne)

### **Brochette de scampis :**

5 scampis par brochette, 1 grosse c à soupe de persil haché  
1 grosse cuillère à soupe de basilic  
1 gousse d'ail  
2 échalotes  
1 cuillère à soupe de ketchup  
1 cuillère à soupe de sauce soja  
poivre du moulin

Pour la marinade : ciselez le basilic, la gousse d'ail et les échalotes. Ajoutez-y le ketchup et la sauce soja ainsi que le poivre.

Préchauffez votre micro-grill pendant 2 minutes puis sortez-le du four.

Enfournez votre brochette marinée pendant encore 2 minutes

Attention : pour la brochette utilisez des piques en bois !

### **Darne de saumon aux petits légumes :**

Une belle darne de saumon, une échalote et un peu de jus de citron

Après avoir préchauffé votre micro grill pendant 2 minutes, faites griller votre darne de saumon pendant 3/4 minutes. Ajouter le jus d'un citron dès qu'il est cuit.

Coupez les courgettes et les tomates en petits morceaux et faites les revenir à feu doux dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Assaisonnez selon votre gout (poivre, sel, ail...).

### **Faux filet grillé**

1 tranches épaisse de faux-filet  
1 gousse d'ail  
10 g de gingembre frais  
1 c. à café de cinq-épices chinois  
1 petit bouquet garni  
1/2 c. à café de grains de poivre  
20 g de beurre froid en petits morceaux

Préparez la marinade :

Pressez l'ail et le gingembre pelés dans un plat creux.

Ajoutez le vin, le bouquet garni, les cinq-épices, le poivre écrasé et les tranches de faux-filet par-dessus. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner.

Préparez la viande :

Egouttez-la et séchez-la. Prélevez la moitié de la marinade en la filtrant, et faites-la réduire à feu doux.

Faites chauffer votre micro grill au micro ondes pendant 2 minutes puis sortez le délicatement et posez le faux-filet dessus. Faites cuire 3 minutes, puis laissez reposer 5 min emballé dans une feuille de papier aluminium.

Astuce : si votre tranche de faux filet est trop épaisse, utilisez les rehausseur de votre mico-grill.

### **Trio de viandes en brochettes :**

blancs de poulet, magrets de canard et filet mignon de porc

*La sauce au fromage blanc :*

250 g de fromage blanc, 20 g de raisins secs, 20 g de pignons de pin  
3 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 botte de ciboulette, 1 échalote  
1 dl de vin blanc, moutarde, Tabasco, sel, poivre

Coupez les blancs de poulet et les magrets de canard en lamelles, et le filet mignon en dés.

Préparez la sauce au fromage blanc : Faites tremper les raisins dans de l'eau tiède. Concassez les pignons grossièrement. Dans un saladier, mélangez le fromage, la crème et 1 cuillère à soupe de moutarde. Ciselez la ciboulette. Pelez et ciselez l'échalote. Faites-la cuire dans le vin jusqu'à ce qu'il s'évapore complètement.

Laissez refroidir puis ajoutez-la dans le saladier avec les raisins, les pignons et la ciboulette.

Assaisonnez de sel, de poivre et de Tabasco à volonté.

Faites griller les brochettes dans votre micro grill (après l'avoir préchauffé pendant 2 minutes), pendant 3 minutes.

Attention : pour la brochette utilisez des piques en bois !

### **Poulet grillé au sésame :**

150 gr de blanc de poulet  
2 yaourts liquides  
3 citrons jaunes  
12 figues fraîches  
2 c. à s. d'huile d'arachide  
50 g de beurre  
6 c. à s. de graines de sésame  
moutarde douce  
sel, poivre

Pressez les citrons. Mélangez dans un plat creux le jus de deux citrons avec les yaourts et deux cuillerées à soupe de moutarde. Salez, poivrez. Faites mariner les blancs de poulet pendant 30 min. Pendant ce temps, essuyez les figues avec un linge humide. Réservez-les dans une sauteuse. Egouttez les blancs de volaille. Arrosez-les du reste de jus de citron. Entaillez les bords. Préchauffez votre Micro Grill dans votre four à micro-ondes pendant 2 minutes.

Ensuite sortez le délicatement et enfournez le blanc de poulet mariné dans votre Micro Grill pendant 2 minutes. Saupoudrez-les de la moitié des graines de sésame. Enfournez le pendant encore 1 minute. Parallèlement, chauffez à feu doux les figues dans le beurre fondu pendant 5 minutes environ.

Sur chaque assiette, dressez une escalope de poulet dorée au sésame, entourée de deux figues revenues au beurre.

### **Sardines grillées**

8 sardines (ou plus)  
thym citron frais  
petites feuilles de sauge  
huile d'olive  
1 gousse d'ail  
le jus d'1 citron jaune  
poivre du moulin

Pelez la gousse d'ail, hachez-la finement et mettez-la dans un bol avec l'huile d'olive, le jus du citron, les feuilles de sauge écrasées et le thym. Ajoutez un peu de sel et de poivre, et réservez.

Préchauffez votre micro grill pendant 2 minutes au micro ondes. Passez les sardines sous un filet d'eau froide en grattant un peu la peau de la queue vers la tête pour enlever les écailles. Retirez la tête en entraînant les intestins, puis glissez les doigts le long de l'arête pour détacher la chair des deux côtés.

Coupez l'arête à la base de la queue et laissez le petit bout de queue.

Mettez les sardines à plat sur votre mico grill légèrement huilé, pratiquez 2 ou 3 petites incisions en travers des flans des sardines de chaque côté.

Arrosez-les de l'huile aromatisée réservée, et faites-les cuire pendant 3 minutes.

### **Pavé de thon aux herbes fraîches :<sup>2</sup>**

1 pavé de thon rouge

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Le jus d'un citron jaune

Sel de Guérande

Herbes fraîches : coriandre, aneth, origan, thym

Pour la marinade : mélangez l'huile d'olive, le citron, le sel et les herbes fraîches ciselées.

Badigeonnez votre pavé de thon de votre marinade et laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Préchauffez votre micro-grill pendant 2 minutes puis sortez-le du four. Installez les poignées si votre pavé est trop épais.

Enfournez votre pavé mariné pendant encore 2 minutes (en fonction de votre préférence de cuisson et de l'épaisseur de votre pavé).

### **Panini à la toscana :**

Une baguette de pain, une tomate, olives, filet de blanc de poulet, fromage râpé et matière grasse (mayonnaise, huile d'olive... selon votre gout).

Préchauffez votre micro-grill pendant 2 minutes. Pendant ce temps, préparez votre sandwich. Mettez le dans le micro grill et enfournez-le dans votre micro ondes pendant 2 minutes.

### **Champignons farcis :**

4 gros champignons, 10 g de beurre, 1 petit oignon, 1 petite gousse d'ail , le jus d'un demi citron , persil plat haché, sel, poivre

Préparation de la farce

Eplucher et laver l'oignon et le couper en gros morceaux grossiers, éplucher l'ail, le laver et l'écraser grossièrement avec le plat d'un couteau. Dans le bol du mixeur, placer l'oignon, l'ail, le persil, le beurre à température ambiante coupé en petits dés. Mixer le tout afin d'obtenir une jolie pâte homogène. Ajouter les queues de champignons et mixer à nouveau. Saler et poivrer à votre convenance

Préchauffez votre micro grill pendant 1 minute puis entreposez y les champignons remplis avec la farce. Faites les encore cuire pendant 3 minutes dans votre micro-ondes.

### **Aubergines grillées (en accompagnement d'une viande ou comme antipasti) :**

1 grande aubergine

1 citron

Poivre, sel

Lavez et coupez l'aubergine dans le sens de la longueur en fines tranches (les plus fines possibles)

Préchauffez votre micro grill au micro ondes pendant 2 minutes.

Déposer les tranches d'aubergine dans votre micro grill avec le jus d'un citron, sel et poivre et enfournez votre appareil pendant encore 3 minutes.

## Express Grill

Wij danken u dat u hebt gekozen voor de Express Grill van IMPULSION.

Uw Express Grill zal al gauw onmisbaar zijn in uw keuken. Het is een handig ding om snel en makkelijk een aantal gerechten te koken met behoud van de smaak van de voedingswaren.

### Veiligheidsraadgevingen :

9. Lees eerst de gebruiksaanwijzing voor u uw Express Grill gebruikt.
10. Gebruik dit product alleen voor de functies waarvoor het bestemd is. Gebruik geen chemische producten, noch producten die geen voedingswaren zijn. Dit product is uitsluitend bestemd voor het bakken en opwarmen van voedingswaren.
11. Dit toestel mag niet gebruikt worden door personen (kinderen inbegrepen) met een verminderde fysieke of mentale capaciteit, slechthorenden, of personen met gebrek aan ervaring of kennis, behalve indien zij voorafgaandelijk bijgestaan werden door een tussenpersoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid en die hun het gebruik of de instructies van het toestel overbracht. Kinderen moeten bijgestaan worden teneinde er zeker van te zijn dat zij niet met het toestel spelen.
12. Dit product werd ontworpen om gebruikt te worden in een microgolfoven. (het gebruik van een traditionele oven, een oven met convectie, ceramische of inductieplaat, kookplaat op gas en barbecue zijn verboden).
13. Gebruik dit product niet als het beschadigd is, breng het dan naar uw leverancier of zijn dienst na verkoop.
14. Bedek het toestel niet als het aan het opwarmen is, warm is of steek het niet in uw afwasmachine.
15. Laat de Express Grill niet onbewaakt achter als het warm is.
16. Als u vlammetjes of vuurvonkjes ziet als u het product gebruikt, open dan de microgolfoven niet onmiddellijk. Stop hem en ontkoppel hem vooraleer te openen.

### Gebruiksaanwijzingen

13. Plaats de Express Grill goed plat in de microgolfoven.
14. Wacht na het opwarmen 5 tot 10 seconden vooraleer het product uit de microgolfoven te halen.
15. **Gebruik altijd ovenwanten als u het product na bakken of opwarmen uithaalt, het is kokend heet.**
16. **Als het bakken klaar is, haal het product er dan goed horizontaal uit, want het vocht van de voedingswaren dat in het reservoir zit, kan er uit lekken.**
17. **Na bakken/opwarmen het product langzaam openen en ver van uw gezicht om hete stoom en spetters te vermijden.**
18. Te ver gebakken voedingswaren kunnen schade berokkenen aan uw Express Grill. Om het risico op brand te vermijden of om problemen te vermijden, verwarmt u de voedingswaren niet langer dan de aangegeven tijd in de recepten.

19. Gebruik altijd keukentoebehoren in Teflon of plastic om uw voedingswaren te manipuleren in de Express Grill. Metalen keukentoebehoren zullen de niet-plakkende oppervlakte van uw product beschadigen. Als de anti-adhesieve oppervlakte beschadigd is, gestreept of gekrabbd, is het product beschadigd en kunt u het niet meer gebruiken. Metalen keukentoebehoren mogen nooit in een microgolfoven geplaatst worden.
20. Test de temperatuur van uw voedingswaren voor ze te eten. Sommige voedingswaren zijn warmer dan ze eruit zien.
21. Voorverwarm het product nooit langer dan 3 minuten. Bekijk de voorverwarmingsinstructies in deze handleiding. Als er rookpluimen zichtbaar zijn gedurende het voorverwarmen van het product, de tijd met 30 seconden verminderen voor het volgende gebruik.
22. Vergeet uw Express Grill niet in uw microgolfoven.
23. Als uw product al warm is, zal het voorverwarmen korter duren.
24. Het is belangrijk uw product schoon en droog te houden, resten van voedingswaren kunnen uw product beschadigen. Wij raden u aan hem af te wassen en te drogen na elk gebruik.

#### 4. Eerste gebruik

*Voor u uw Express Grill voor de eerste keer gebruikt, verwarmt u hem voor gedurende 2 minuten om eventuele vuiltjes die bij de fabricage of het transport ontstaan zouden zijn te verwijderen. Als het product afgekoeld is, wast u hem met water en een zacht afwasproduct.*

#### 5. Snel gebruik

- Verwarm uw Express Grill voor volgens de duur van uw recept.
- Haal het product voorzichtig uit de microgolfoven met uw ovenwanten aan, plaats uw voedingswaren binnenin. Sluit de Express Grill en duw lichtjes op het deksel zodoende dat er contact ontstaat met uw voedingswaren. De scharnieren laten voldoende ruimte vrij voor elke dikte van uw voeding.
- Plaats de Express Grill in de microgolfoven, hij moet in het midden staan en minstens 3 cm van elke zijde van de microgolfoven.
- Kook de voedingswaren volgens de ingesloten keukenrecepten of volgens uw eigen voorkeur.
- Haal het product er voorzichtig uit, met behulp van ovenwanten, want het product is gloeiend heet. Hou het product recht als u het vastneemt want het vet en het water van de voedingswaren gaan in het reservoir zitten. (foto)
- Hef het deksel voorzichtig op.
- Dien op en eet smakelijk.

*Het is eveneens mogelijk om de Express Grill te gebruiken als chauffe-plat*

### **Instructies van de stutten voor patisserie.**

Uw Express Grill staat eveneens toe om patisserieën te maken. Teneinde deze niet te “verpletteren” in uw product, hebben wij 2 stutten voorzien die ervoor zorgen dat het product open blijft gedurende de baktijd.

Maak ze vast aan de buitenkant van de handvaten. Zo steunt het deksel op de stutten. (Zie foto of schets)



## **6. Algemeen gebruik :**

De meeste microgolfovens verschillen van model tot model. Kijk het model van uw microgolfoven na om de parameters te regelen.

### Voorverwarmen van de Express Grill

Microgolfoven van 1300 Watt	ongeveer 2 minuten voorverwarmen
Microgolfoven van 950 Watt	ongeveer 2 minuten 45 seconden voorverwarmen

De botjes en dikke randen kunnen de baktijd beïnvloeden. Het vlees naast een botje kan snel gaar zijn terwijl het vlees onder een botje misschien nog niet eens gaar is. Dikke randen absorberen de warmte en het vlees kan minder gebakken zijn.

Kortom, voedingswaren met een uniforme maat en textuur zullen over de volledige oppervlakte bakken. Als de voedingswaren dikker zijn in het midden dan aan de randen, zal ze meer gebakken zijn in het midden, omdat de buitenkanten niet in contact zijn met de Express Grill.

### Grillades

Alle vleessoorten zien er niet hetzelfde uit als ze gegrild zijn. Teneinde verschillende grillsoorten te bekomen, kunt u olijfolie, boter, barbecuesaus, ... gebruiken.

Om uw vlees met saus, olie of boter te bedekken, gebruikt u een borsteltje en wrijft u alle oppervlaktes van het vlees goed in voor het bakken. U kunt eveneens kruiden aanbrengen voor het bakken. Duw lichtjes het deksel van de Express Grill op het vlees om grillruitjes te bekomen.

## Baktijd

De baktijd wordt aangegeven in de recepten. Deze varieert volgens de vorm van het voedingsmiddel, de aanvangstemperatuur van de Express Grill, de kracht van uw microgolfoven en uw voorkeur van garen.

Bereid uw voedingswaren altijd volgens de minimum aangegeven tijd in de recepten. Als uw voedingswaar niet gebakken is zoals u het wenst, plaatst u alles terug in de microgolfoven gedurende 20 seconden. Herhaal deze operatie indien nodig.

**Pas op:** als u uw Express Grill uithaalt en u laat het eten erin, blijft deze verder garen.

## Onderhoud

Maak uw Express Grill schoon na elk gebruik en haal de restjes eten er vanaf. Gebruik alleen een zachte zeep met een niet schurende spons of een zachte doek. Dompel het toestel niet volledig onder in water.

De niet-plakkende oppervlakte van het toestel is makkelijk schoon te maken, u kunt zelfs uw Express Grill in de vaatwasmachine wassen, splits de boven- en onderkant van het product.

3. Als uw toestel koud is, plaats het op een vlakke oppervlakte en open hem met de voorkant naar u toe.
4. Hef het deksel half op (+- 45°) en trek het deksel naar u toe.  
(Foto of schets)

Plaats de delen individueel in de mand van uw vaatwasmachine, de hechtingen naar beneden. Een klein draineringgaatje onder het toestel zorgt voor de verwijdering van elk vochtoverschot.

Na schoonmaken en voor hergebruik van de Express Grill, maakt u de bovenkant vast aan de onderste plaat.

(foto of schets)

*Als er vocht of water in het deksel of in de basis gebleven zijn, laat u uw Express Grill opwarmen om het vocht of het water te laten verdampen.*

## **Baktijden : (na voorverwarmen)**

Steak : Diepgevroren	7 minuten
Vers	5 minuten

Hamburger : Diepgevroren	3 minuten
Vers	2 minuten

Kippenborst, kalkoenborst : Diepgevroren	7 minuten
Vers	3 minuten



### **Gegrild lendenstuk :**

1 dik plak lendenstuk  
1 teentje look  
10 g verse gember  
1 koffielepel 5 Chinese kruiden  
1 klein kruidenbultje  
½ koffielepel peperkorrels  
20 g koude boter in kleine stukjes

Bereid de marinade :

Pers de look en de gember in een diepe schaal.

Voeg de wijn toe, het kruidenbultje, de 3 Chinese kruiden, de geplette peperbollen en het lendenstuk erop. Bedek met folie en laat marineren.

Bereid het vlees :

Laat het uitlekken en droog af. Haal de helft van de marinade eruit door te filteren en laat op een zacht vuurtje koken.

Verwarm je Express Grill gedurende 2 minuten in de microgolfoven en haal hem er voorzichtig uit. Plaats het lendenstuk erop. Laat nog 3 minuten bakken, laat daarna 5 minuten rusten, ingepakt in aluminiumpapier.

Tip: als het plak lendenstuk te dik is, gebruik de stutten van je microgrill.

### **Trio van vlees en brochettes :**

kippewit, eendenborst en varkensmignon

*De saus met platte kaas :*

250 g platte kaas, 20 g rozijntjes, 20 g pijnboompitten  
3 soeplepels room, 1 bosje bieslook, 1 sjalot  
1 dl witte wijn, mosterd, tabasco, zout, peper

Snij het kippenwit en de eendenborst in reepjes en de varkensfilet in blokjes.

Maak de saus met platte kaas: zet de rozijntjes in warm water. Stamp de pijnboompitten fijn. Meng de kaas, room en 1 soeplepel mosterd in een slakom. Versnipper de bieslook. Pel en versnipper het sjalotje. Laat het koken in de wijn tot hij volledig verdampt is. Laat afkoelen en voeg bij de rozijnen, de pijnboompitten en de bieslook in de slakom. Breng op smaak met zout, peper en tabasco naar wens.

Gril de brochettes in uw Express Grill (na 2 minuten voorverwarmen) gedurende 3 minuten).

Pas op: gebruik houten stokjes voor de brochette!

### **Gegrilde kip met sesam :**

150 gr kippewit  
2 yoghurtjes  
3 gele citroenen

12 verse vijgen  
2 soeplepels arachideolie  
50 g boter  
6 soeplepels sesamzaadjes  
zachte mosterd  
zout, peper

Pers de citroenen. Meng het citroensap in een kom met de yoghurtjes en 2 soeplepels mosterd. Zout en peper toevoegen. Laat het kippewit erin marinieren gedurende 30 minuten. Ondertussen de vijgen schoonmaken met een nat doekje. Doe ze in een sauskom. Laat het kippewit uitlekken. Besprenkel ze met de rest van het citroensap. Kerf de randen in. Verwarm uw microgrill voor in uw microgolfoven gedurende 2 minuten.

Haal hem er voorzichtig uit en doe het gemarineerde kippewit in uw microgrill gedurende 2 minuten. Doe de helft van de sesamzaadjes erover. Nog 1 minuut erin. Laat tezelfdertijd de vijgen warmen op zacht vuur in gesmolten boter gedurende 5 minuten ongeveer. Op elk bord dresseer je een goudgekleurde sesamkipfilet, omringd met 2 vijgen.

### **Gegrilde sardientjes**

8 sardienen (of meer)  
tijm, verse citroen  
kleine salieblaadjes  
olijfolie  
1 teentje look  
sap van 1 citroen  
peper uit de pepermolen

Pel en hak het teentje look fijn en doe ze in een kom met de olijfolie, het citroensap, de fijnge maakte salieblaadjes en de tijm. Voeg een beetje zout en peper toe en bewaar alles.

Verwarm je microgrill voor gedurende 2 minuten in de microgolfoven. Hou de sardientjes onder koud water en krab het vel wat af van het staartje naar de kop om de schubben te verwijderen. Verwijder de kop en trek de ingewanden mee, glijd daarna je vingers in het verlengde van de graat om het vlees los te maken langs de 2 kanten.

Snij de graat aan de staart in en laat een klein stukje staart over. Leg de sardientjes plat in je microgrill, licht geolied, en maak 2 of 3 kleine sneetjes in de flanken van de sardientjes aan elke kant. Besprenkel ze met de bewaarde gearomatiseerde olie en laat ze gedurende 3 minuten bakken.

### **Pavé van tonijn met verse kruiden :**

1 pavé van rode tonijn  
2 soeplepels olijfolie  
Citraensap  
Zout van Guérande

Verse kruiden : koriander, dille, oregano, tijm

Voor de marinade : meng de olijfolie, de citroen, het zout en de verse fijngehakte kruiden. Leg de pavé van tonijn in de marinade en laat hem in de koelkast rusten gedurende 1 uur.

Verwarm je microgrill voor gedurende 2 minuten en haal hem uit de microgolfoven. Plaats de stutten als de pavé te dik is.

Bak je gemarineerde pavé nog 2 minuten (in functie van de dikte van uw pavé en uw voorkeur van baktijd).

### **Panini à la toscana :**

Een stokbrood, een tomaat, olijven, een kipfilet, geraspte kaas en vetstof (mayonaise, olijfolie... naar smaak).

Verwarm uw microgrill voor gedurende 2 minuten. Tijdens die tijd bereidt u uw sandwich. Doe hem in de microgrill en bak hem in uw microgolfoven gedurende 2 minuten.

### **Gevulde champignons :**

4 grote champignons, 10 g boter, 1 kleine ui, 1 teentje look, het sap van een halve citroen, gehakte platte peterselie, zout, peper

Bereiding van de vulling

Pel en was de ui en snijd hem in grote stukken, pel en was de look en hak hem fijn. Doe de ui, look, peterselie en boter op kamertemperatuur in de kom van de mixer. Mix alles tot een homogene massa. Voeg de stampertjes van de champignons erbij en mix opnieuw. Zout en peper bijvoegen naar smaak.

Verwarm uw microgrill voor gedurende 1 minuut en plaats de champignons met de vulling ertussen. Laat het gedurende 3 minuten bakken in uw microgolfoven.

### **Gegrilde aubergines (te serveren bij een vleesgerecht of als antipasti) :**

1 grote aubergine

1 citroen

Peper, zout

Was en snij de aubergine in de lengte in fijne plakjes (zo fijn mogelijk).

Verwarm uw microgrill voor gedurende 2 minuten.

Plaats de aubergineplakjes in uw microgrill met het citroensap, zout en peper en bak gedurende 3 minuten.