

# Handy Spiralizer



- Het combineren van een actief sociaal leven, een veeleisende baan en gezonde maaltijden kan moeilijk zijn. Met de Handy Spiralizer tover je in een **handomdraai** een **gezonde maaltijd** op tafel!
- Komkommers, courgettes of wortelen kan je in een mum van tijd omzetten tot **heerlijke groenteslierten**.
- Het perfecte kleine broertje van de AdaptaChef Spiralizer:
  - **super compact**: gemakkelijk op te bergen in een keukenlade;
  - ideaal voor het maken van groenteslierten in **kleine hoeveelheden**;
  - **gemakkelijk te monteren**; slechts 3 onderdelen;
  - **snel en veilig te gebruiken** net zoals een puntenslijper;
  - **heel efficiënt** om lange groenteslierten te maken.
- Klassieke pasta blijft natuurlijk heerlijk, maar dankzij de Handy Spiralizer heb je nu ook een makkelijke manier in handen om je **inname van koolhydraten te verminderen** en jezelf toch nog te verwennen met een lekkere maaltijd.
- Kies tussen de **Spaghettisnijder** en de **Tagliatellesnijder**, maak dikkere of dunne pasta naar wens!
- Superhandig om te combineren met de **MicroCook Schenkkan 1 L**, **Micro Delight** of de **MicroPro Grill**, van ontbijt tot avondeten, je gerechten zullen er impressionant uitzien en gemakkelijk te maken zijn. Dit betekent meer tijd voor jezelf (More time living).



**Dimensies**

12,7 x 7,8 cm h

# Gebruik



- Bestaat uit **4 onderdelen**:
  - ① **Groenteduwer**: uitgerust met brede dunne lemmeten die je groente goed vasthouden tijdens gebruik.
  - ② **Spaghettisnijder**
    - voorzien van 2 lemmeten die 2,5 mm uit elkaar staan;
  - ③ **Tagliatellesnijder**
    - voorzien van 2 lemmeten die 5 mm uit elkaar staan;
  - ④ **Basis om je vingers te beschermen** tijdens gebruik
- De **2 snijders zijn voorzien van**:
  - een **grote opening**; geschikt voor alle formaten van groenten (dik of dun)
  - **kegelvormig**; wat ervoor zorgt dat je groenten direct door de lemmeten worden opgenomen en gesneden. Je groenten worden niet beschadigd. Vergelijken met vlakke messen, waartegen de groente wordt geplet in plaats van in slieren te worden gesneden.

## HOE GEBRUIKEN?

1. Draai de snijder vast op de basis door middel van de bajonetsluiting.
2. Prik je groente vast op de lemmeten van de groenteduwer.
3. Plaats de andere kant van de groente op de lemmeten van de snijder en draai je groenten tot groenteslierten. Houd de basis vast langs de onderzijde van de Handy Spiralizer, zo heb je de meeste stabiliteit en zie je meteen ook wat je doet.
4. Je groentenslierten kan je heel gemakkelijk omtoveren in lekkere salades of bereid worden op verschillende manieren: stomen, sauteren, bakken of gekookt in de magnetron. In een mum van tijd kan je genieten van lekkere wortelslierten in een wok of komkommerslierten in een salade.

# Gebruik

## GEBRUIKSTIPS

- Hoe groter de diameter van je groente, hoe langer je slierten zullen zijn. Bijvoorbeeld voor wortelen, kies dan de breedst mogelijke wortelen.
- Kies zelf de lengte van je slierten door je groenten vooraf in 2 of 3 stukken te snijden.

## BEREIDEN

- Je kan de groentenspaghetti/tagliatelle op verschillende manieren klaarmaken:
  - **Rauw** zijn ze het knapperigst en heerlijk in een salade;
  - **Gekookt**: 1 à 2 minuten in kokend water. Laat ze nadien even uitlekken in een vergiet alvorens te serveren;
  - **Gebakken**: 2 à 3 min in een pan op laag tot middelhoog vuur met 1 à 2 eetlepels olie;
  - **Gefrituurd**.
  - **Gestoomd**: 10 min in het grote vergiet van de Micro Urban Family.
- **Superveel mogelijkheden**: courgetti met pesto of tomatensaus, groentetagliatelle in je salade, of bij een heerlijk stukje vis.

## WAAROM COURGETTI IN PLAATS VAN SPAGHETTI?

- Minder calorieën dan traditionele pasta (36 t.o.v. 210 per portie);
- Meer vitamine en mineralen én glutenvrij;
- Je kan er meer van eten zonder een opgeblazen gevoel.

