



SERVEER- EN BEREIDINGSWIJZE DOORDEWEEKSE MAALTIJD

Gehaktrol

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de gehaktrol en de puree in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de rode kool en de braadjus in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de rode kool en de jus uit de pan en knip het zakje open. Haal de gehaktrol en de puree uit de oven en serveer alles geheel naar wens.

Kiprollade

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet de kiprollade met de Mexicaanse groenten en de wedges in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Haal de kiprollade uit de oven en controleer of deze gaar is anders nog even 5 minuutjes terug in de oven. Haal ook de wedges uit de oven en serveer geheel naar wens.

Gegrilde rosbieflapjes

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de gegrilde rosbieflapjes in de oven gedurende 10 minuten in de voorverwarmde oven. Laat het gesloten vacuüm zakje met de krielaardappels en de snijbonen in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes met de kriel aardappeltjes en de snijbonen uit het water en knip de zakjes open en doe het in een pan of bakje. Haal ook het vlees uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Zalmfilet

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de zalmfilet in de voorverwarmde oven gedurende 20 minuten. Laat de gesloten vacuüm zakjes met de spinazie, basmati rijst en de soja saus in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes met de gerechtjes uit de pan en knip de zakjes open en verdeel over drie pannen of bakjes. Haal de zalmfilet uit de oven en serveer het geheel naar wens.

Gebakken Tilapia filet

Verwarm een oven voor op 200 graden. Zet de tilapiafilet met de prei en de gegratineerde aardappeltjes in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Haal de Tilapia en de gegratineerde aardappeltjes uit de oven en serveer het geheel naar wens.

Groenten wrap

Verwarm een oven voor op 200 graden. Zet de groenten wrap met de geraspte kaas in de oven gedurende 15 minuten. Haal de wrap uit de oven doe de dressing over de ijsbergsalade. Serveer het met de crème fraîche geheel naar wens.

Gebakken oesterzwammen met courgette

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de oesterzwammen met courgette en de aardappelpuree in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de bietjes in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de rode bietjes uit de pan en knip het zakje open. Haal de oesterzwammen met courgette en de aardappel puree uit de oven en serveer het geheel naar wens.

Mini hamburger

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet de mini burger en de rösti in de oven gedurende 12 minuten. Haal ze uit de oven en controleer of de mini burger gaar is. Zo niet, zet het nog 2 a 3 minuutjes terug. Serveer daarna naar wens met de appelmoes.

Pizza Margarita

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet de pizza er in gedurende 12 minuten haal de pizza uit de oven en serveer naar wens.

Krokante kip

Verwarm een oven voor op 200 graden. Zet het bakje met de krokante kip en de aardappel puree gedurende 12 minuten in de oven tot er een goudbruin korstje ontstaat op de kip. Haal het uit de oven en serveer naar wens.