



# SERVEER- EN BEREIDINGSWIJZE DOORDEWEEKSE MAALTIJD

## **Gemarineerde Spareribs**

Zet de oven op 200°C. Zet het aluminiumbakje met de ribbetjes en de wedges in de oven gedurende +/- 12 minuten. Daarna de spareribs overgieten met de marinade en nog een drietal minuutjes terug in de oven. Schep de dressing over de rauwkost salade. Serveer daarna de spareribs en de wedges in een schaal of op een bordje samen met de knoflooksaus naar eigen wens.

## **Blinde vink met braadjus**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een pan met water op en breng aan de kook. Zet de blinde vink en de aardappelpuree in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat de gesloten vacuüm zakjes met de braadjus en de zomer groenten in het water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes van de jus en de zomer groenten uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Haal ook de blinde vink en de aardappelpuree uit de oven. En serveer alles geheel naar wens.

## **Varkenshaas met champignons in kruidenboter**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de varkenshaas met champignons en kruidenboter plus de gegratineerde aardappeltjes gedurende 12 minuten in de voorverwarmde oven. Laat het gesloten vacuüm zakje met de gele bonen in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje van de gele bonen uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Haal ook de varkenshaas en de champignons met kruidenboter uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

## **Kipfilet met mosterdsaus**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een pan met water op en breng aan de kook. Zet de kipreepjes in paprikasaus gedurende 12 minuten in de voorverwarmde oven. Doe de gesloten zakjes met sperziebonen en basmati rijst in de pan warm water gedurende 10 minuten. Haal de kipreepjes uit de oven en controleer of het gaar is. Zo niet, zet het nog 5 minuten terug. Haal daarna de kipreepjes uit de oven. Neem het zakje van de sperziebonen en de basmati rijst uit

de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Serveer alles geheel naar wens.

### **Zalmfilet met botersaus**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de zalm en de gegratineerde aardappeltjes in de voorverwarmde oven gedurende 18 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de botersausen de peulen in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de botersaus en de peulen uit de pan en knip het zakje open. Doe het in een pan of bakje. Haal de zalm uit de oven. En serveer alles geheel naar wens.

### **Stukjes kabeljauwfilet**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de stukjes kabeljauw filet met paprikareepjes in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de spinazie en krielaardappeltjes in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes met de spinazie en krielaardappeltjes uit de pan en knip het zakje open en doe het in pan of bakje. Haal de kabeljauw filet uit de oven en serveer het geheel naar wens.

### **Pasta met gele paprika**

Zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Laat de gesloten vacuüm zakjes met de pasta en de groenten in het warme water zakken gedurende 12 minuten en houd het water tegen de kook aan. Haal nu de zakjes met de pasta en de groenten uit de pan, knip de zak open en verdeel over de borden. Verdeel als laatste de mozzarella. En serveer geheel naar wens.

### **Groenteschotel met kerrie saus**

Verwarm een oven voor op 200 graden. Zet de ovenschotel in de oven gedurende 12 minuten. Haal daarna de schotel uit de oven en serveer het geheel naar wens.

### **Krokante kip**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet de kip en de rösti in de oven gedurende 12 minuten. Haal ze uit de oven en controleer of de kip gaar is. Zo niet, zet ze 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.

## **Pasta met knakworst en tomaat**

Verwarm een oven voor op 200 graden Zet het bakje met de pasta gedurende 12 minuten in de oven tot er een goudbruin korstje ontstaat en serveer naar wens.