



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.

Gemarineerde kippenpoot

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een pan met water op. Zet de kippenpoot in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat de gesloten vacuüm zakjes met de kriel aardappels in het water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met krielaardappels uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Haal ook de kippenpoot uit de oven. Doe de dressing over de rauwkost. En serveer alles geheel naar wens.

Varkenshaas medaillons

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

Gemarineerde kipfilet

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de gemarineerde kip met wok groenten in de oven gedurende 18 minuten in de voorverwarmde oven. Laat het gesloten vacuüm zakjes met de rijst en de pindasaus in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes met de rijst en de pindasaus uit het water en knip de zakjes open en doe het in een pan of bakje. Controleer of de kipfilet gaar is, zo niet zet het nog een aantal minuutjes terug. Haal daarna de kipfilet met de wok groenten uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Reepjes zalmfilet

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de reepjes zalmfilet en de wedges in de voorverwarmde oven gedurende 18 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de vergeten groenten in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de vergeten groenten uit de pan en knip het zakje open en doe het in een pan of bakje. Haal de zalmfilet en de wedges uit de oven en serveer alles geheel naar wens.

Kabeljauw filet met bosuitjes

Verwarm een oven voor op 200 graden. En zet een pan met ruim water op en breng aan de kook. Zet de kabeljauw en de aardappel puree in de voorverwarmde oven gedurende 12 minuten. Laat de dichte vacuüm zakjes met de spinazie en de botersaus in het water glijden en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes met de spinazie en botersaus uit het water en knip de zakjes open. Doe het in een pan of bakje en roer even door met een lepel of garde. Haal de kabeljauw en de aardappelpuree uit de oven en serveer het geheel naar wens.

Gegratineerde groenten wrap

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet het aluminium bakje met de wrap in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de rijst en champignons in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de rijst en champignons uit de pan en knip het zakje open en doe het in een pan of bakje. Haal de wrap uit de oven en verdeel de crème fraîche over de wrap. Serveer het geheel naar wens.

Tortellini met ricotta

Zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Laat de gesloten vacuüm zak met de pasta in het warme water zakken gedurende 12 minuten en houd het water tegen de kook aan. Meng vervolgens de dressing en de pijnboompitten door de rucola salade. Haal nu de zak met de pasta uit de pan, knip de zak open en bestrooi de pasta met de geraspte kaas en serveer 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, doperwten en wortel 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.