



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.

Krokante kipfilet

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet de kipfilet met doperwten en wortel plus de wedges in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Haal de kipfilet 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.

Gebakken varkenshaasje

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de varkenshaas in de oven gedurende 15 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

Stukjes zalmfilet

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de stukjes zalmfilet in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de pasta, spinazie, roomsaus in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de pasta uit de pan en knip het open. Verdeel over de borden. Haal de zalmfilet uit de oven en serveer het geheel naar wens.

Kabeljauwfilet

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de kabeljauw in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de krielaardappels en de broccoli met kaassaus in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes met de kriel aardappeltjes en de broccoli met kaassaus uit het water en knip de zakjes open en doe het in een pan of bakje. Haal ook de kabeljauw uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Wok groenten

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de wok groenten met de burger in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de tomatensaus in het warme water zakken en houd gedurende 10 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de tomatensaus uit het water en knip het zakje open en doe het in een pan of bakje. Haal ook de wok groenten met burger uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Pasta met courgette

Zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Laat het gesloten vacuüm zakje met de pasta, courgette en de cerise tomaatjes plus de pesto saus in het warme water zakken en houd gedurende 12 minuten tegen de kook aan. Neem de zakjes uit de pan en knip de zakjes open. Meng de pasta met de pestosaus. Doe de pasta op een bord en strooi de rucola er overheen. Strooi als laatst de geraspte kaas over het gerecht. Het is zo klaar om te serveren.

Mini hamburger met rösti

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.