



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 en het bakje wedges in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Doe het daarna in een pan of bakje. Haal ook de kippenpoot uit de oven. Doe de dressing over de rauwkost. Serveer alles geheel naar wens.

Gebraden kiprollade

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de kiprollade met de wedges in de oven gedurende 12 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de Mexicaanse groenten in het warme water zakken en houd gedurende 8 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de groenten uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Controleer of de kiprollade gaar is. Zo niet, zet het dan nog eventjes terug. Haal nu de rollade uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Varkensrugfilet met champignonsaus

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de varkensfilet met de gegratineerde aardappeltjes in de oven gedurende 12 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de champignonsaus in het warme water zakken en houd gedurende 8 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de saus uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Haal nu de varkensrugfilet en de gegratineerde aardappeltjes uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Gegrilde 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 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de pasta 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 de pasta over de borden. Haal de zalmfilet uit de oven en serveer naar wens.

Kabeljauwfilet met knolselderij/aardappelpuree

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

Orzo pasta met verse pesto

Zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Laat de gesloten vacuümzak met de orzo pasta met pesto in het warme water zakken en houd gedurende 12 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de orzo pasta met pesto uit het water en knip het zakje open en doe het in een pan of bakje. Verdeel daarna de mozzarella over de orzo pasta met pesto. Serveer alles geheel naar wens.

Groenten wrap

Verwarm een oven op 200 graden en zet de wrap in de oven gedurende 12 à 15 minuten. Neem het bakje met de wrap uit de oven. Het gerecht is zo klaar om naar wens 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.