



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.

Gemarineerde kipfilet

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de kipfilet met de wok groenten in de oven gedurende 10 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de rijst en de pinda saus in het warme water zakken en houd gedurende 8 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de rijst en de saus uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Controleer of de kipfilets gaar zijn. Zo niet, zet het dan nog eventjes terug. Haal nu de kipfilet uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Varkenshaas spies in gerookt spek

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de varkenshaas spies en de wedges in de oven gedurende 10 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de doperwten en wortel, dragonsaus in het warme water zakken en houd gedurende 6 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de groenten en de saus uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Haal nu de varkens spiesjes en de wedges uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

Zalm groenten loempia

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de zalm loempia in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de basmatirijst en de yakitori saus in het warme water zakken en houd gedurende 6 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de rijst en de yakitori-saus uit de pan en knip het open. Verdeel de rijst over het bord. Haal de zalm loempia uit de oven en serveer naar wens.

Kabeljauwfilet met verse kruiden

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de kabeljauwfilet in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de asperges, kriel aardappeltjes en de boter saus in het warme water zakken en houd gedurende 6 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de asperges, kriel aardappeltjes en de boter saus 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.

Pasta met courgette

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 en houd gedurende 8 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de pasta uit het water en knip het zakje open en doe het in een pan of bakje. Verdeel daarna de pasta over het bord. En serveer naar wens.

Wrap met groenten en tomatensaus

Verwarm een oven op 200 graden en zet het aluminium bakje met de Wrap en de tomatensaus in de oven gedurende 10 a 12 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.