



# SERVEER- EN BEREIDINGSWIJZE DOORDEWEEKSE MAALTIJD

## **Gemarineerde Spareribs met rauwkostsalade**

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. Zet de kippenpoot en de wedges in de voorverwarmde oven gedurende 12 minuten. Haal de kippenpoot en de wedges uit de oven. Doe de dressing over de rauwkost. Serveer alles geheel naar wens.

## **Varkenshaas met kruidensaus**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de varkenshaas met de rösti gedurende 10 minuten in de voorverwarmde oven. Laat het gesloten vacuüm zakje met de kruidensaus en de spinazie in het warme water zakken en houd gedurende 6 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje van de kruidensaus en de spinazie uit de pan en knip het open en doe het in een pan of bakje. Laat de spinazie eerst even uitlekken in een vergiet. Haal ook de varkenshaas met de rösti uit de oven. Serveer alles geheel naar wens.

## **Zalmfilet met grove mosterdsaus**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet de zalmfilet en de gegratineerde aardappeltjes in de voorverwarmde oven gedurende 12 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de mosterdsaus en de gele bonen in het warme water zakken en houd gedurende 6 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de mosterdsaus en de gele bonen uit de pan en knip het zakje open. Doe het in een pan of bakje. Haal de zalmfilet en de gegratineerde aardappeltjes uit de oven. En serveer alles geheel naar wens.

## **Wrap met wokgroenten rijst en sesam saus**

Verwarm een oven voor op 200 graden en zet een ruime pan met water op en breng aan de kook. Zet het bakje met de wrap in de oven gedurende 10 minuten. Laat het gesloten vacuüm zakje met de sesamsaus en de basmatirijst in het warme water zakken en houd gedurende 6 minuten tegen de kook aan. Neem het zakje met de sesamsaus en de rijst uit de pan en knip het zakje open. Doe het in een pan of bakje. Haal de wrap uit de oven en serveer met de rijst en sesam saus naar wens.