



# BEREIDINGS LIJST

bereiden van:

quiche: voorverwarmde oven 180 C 15-20 min.

Coquille: voorverwarmde oven 180 C +/- 10 minuten

Verse vijg: voorverwarmde oven 180 C +/- 8 minuten

portobello: voorverwarmde oven 180 C +/- 10-12 min

coquille: voorverwarmde oven 180 C +/- 9-10 min

ravioli: pan water aan de kook, ravioli erin totdat deze komt bovendrijven (1-2min)

saus verwarmen in pan

frittata: voorverwarmde oven 180 C +/- 8-10 min

torentje gegrilde groente: voorverwarmde oven 180 C +/- 8-10 min

maiskipfilet: voorverwarmde oven 180C 10-12 min

Tournedos: voorverwarmde oven 180C 12-14 min -, saus in een pannetje verwarmen

Rozemarijn aardappeltjes: voorverwarmde oven 180 graden +/- 10 minuten

Halve kreeft: voorverwarmde oven 180C +/- 10-12 min

Kabeljauw: voorverwarmde oven 180 C 10-12 min

Spaghetti prima vera: klein beetje water in een pannetje, spaghetti erbij doorroeren tot het warm is

cannelloni: voorverwarmde oven 180C +/- 20-25 min

Schaal lasagne: voorverwarmde oven 180C +/- 50-60 min

## *Buon Appetito*

