

1/ Aardappelen

We beginnen met 4 kleine aardappeltjes te garen in boterhamzakje in de microgolf, 4 minuten, laten afkoelen, schillen en in schijfjes snijden

2/ Mosselen

Waren gewoon gestoomd in de microgolf

Afgedekt in een glazen kom

3 minuten opschudden en nog es 2 minuten

3/ Zalm

Diepgevroren, gegaard gedurende 2 minuten in microgolf, opgelet afdekken, kan spatten

4/ Champignons

Gebakken in olijfolie met wat look en peterselie

5/ Prinsessenbonen

Gestoomd in microgolf gedurende 7 minuten

6/ Diepvries edamame bonen

Gestoomd in microgolf gedurende 1 minuut

7/ Krorr vissaus

Oven: 180°C, hoeft niet voorverwarmd te worden, gedurende 30 minuten

Vis (nr 1785) Vispannetje aardappel, mosselen, zalm, champignons, prinsessenbonen, edamame bonen, Knorr vis saus

Fotos Dag 1



Dag 2

Met restje van ingrediënten en daarbij nog
Wortelen

Pangasiusfilet

Bovenop na 25 min oven nog wat gemalen kaas
gedaan en opnieuw in de oven



Bron

05 en 06/08/2025

Martine Lycke
