



GEGRILDE ZALM met groenten SAUMON GRILLÉ et jardinière de légumes

BEREIDINGSWIJZE

In de pan

Schep het gerecht in een tefal- of wokpan en bedek met een deksel. Laat het gerecht op een zacht vuurtje langzaam opwarmen.

In de microgolfoven

Prik enkele gaatjes in de folie OF schep de inhoud van de schotel op een bord. Dek het bord af en verwarm gedurende 6 min. bij 900W. Bereidingstijd kan variëren naargelang de oven.

In de traditionele oven

Schep de inhoud van de schotel in een oven-schotel. Dek het gerecht af met aluminium-folie om uitdroging te voorkomen. Verwarm het gerecht gedurende 25 min. op 180°C.

In de steamer

Bij het 'regenereren' worden gerechten op een gezonde manier weer verwarmd. Ze smaken en zien eruit als vers klaarge-maakt. Kies het programma 'regenereren'. Bereidingstijd kan variëren van 2 tot 5 min afhankelijk van de hoeveelheid.



450g

INFO

Allergenen

Ei / vis / melk / lactose / mosterd / sulfieten

Voedingswaarde per 100g

Kcal: 137,8 • KJ: 573,99

324300



scan me

PRÉPARATION

Dans une poêle

Verser le plat dans une poêle tefal ou un wok et couvrir avec un couvercle. Laissez le plat se réchauffer lentement à feu doux.

Dans un four à micro-ondes

Percez quelques trous dans le cellophane OU videz le contenu du plat dans une assiette. Couvrir la plaque et chauffer à 900 W pendant 6 min. Le temps de préparation peut varier selon le type de four.

Dans un four traditionnel

Verser le contenu du plat dans un plat à gratin. (Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium pour éviter qu'il ne se dessèche). Chauffer le plat à 180°C pendant 25 min.

Dans un four à vapeur

En se régénérant, les plats sont réchauffés de manière saine. Ils ont le goût et l'apparence d'être fraîchement préparés. Choisissez le programme de régénération. Le temps de préparation peut varier de 2 à 5 min selon la quantité.

INFO

Allergènes

Oeufs / poissons / lait / lactose / moutarde / sulfites

Valeur Nutritionnelle par 100g

Kcal: 137,8 • KJ: 573,99