

A

Americain préparé, rauwkost, frietjes:

150g persoon, 250g frietjes per persoon,
rauwkost: tomaat, wortel, sla, komkommer
Sausjes: ketchup, mayo

Ardeensgebraad, boterboontjes, krieltjes:

120g vlees per persoon, 200g boterboontjes per persoon, ajuin kubus,
200g aardappelen per persoon , bruine saus (demi-glace)

Ardeensgebraad, erwten en wortelen, natuuraardappelen:

120g vlees per persoon, 150g erwten, zilveruitjes
200g aardappelen per persoon, bruine saus (demi-glace)

B

Boeuf Bourgignion, krieltjes:

200g rondsstoofvlees per persoon, champignons, verse wortelen, zilver ui,
selder, rapen, 250g krieltjes , bruin bier

Boomstammetje, spruitjes/broccoli/bloemkool,

natuuraardappelen:

vlees 150g per persoon, 200g groenten per persoon, 200g aardappelen per
persoon, bruine saus

Broodje Pitta, alle groenten:

150g kebab /persoon, bagnat wit broodje 1/persoon,
ruccola, tomaat, rode ajuin, Apero tomaat of schelletjes tomaat
Sausjes = frigo kuis :) of
looksous: mayo, magere yoghurt en verse look, peterselie

C

Chili con carne en rijst:

1 blik zwarte bonen, 1mini blik maïs, 100 gr gehakt per persoon,
tomatenblokjes, Tex Mex kruiden
Taco schelpen 1 per person, gemalen kaas 50 gr per persoon, 80 gr rijst
per persoon, paprika/ajuin

Corndon blue, bloemkool/broccoli/wortelen , natuuraardappelen:

150g vlees per persoon, 200g groenten per persoon,
alleen bij wortelen + 1 ajuin
200g aardappelen per persoon, bruine saus

D

Duivelsgebraad, bloemkool, aardappelen:

120g duivelsgebraad per persoon, bloemkool 200g per persoon, 200g
per persoon aardappelen , bruine saus

E

F

Fishstick, spinaziepuree, tartaarsaus:

150g of 3x50g vis, 50g spinazie granulaat op 150g aardappelen,
Tartaarsaus: per liter mayo, 5 ei, ¼ bundel peterselie, 2 sl kapper, 2 sl augurk,
1 sl worchestersauce, zwarte peper

Fregola, mediterane groenten, feta en tomatencoulis:

80g fregola mix per persoon, aanvullen met mediteraansmix, bruinoise mix,
itaaliaanse mix, feta, kaas, kippenoetser, olijfjes groen en zwart, kappertjes,
aperotomaat, lente ui, tartaarmix DV
Saus: tomaten, ajuin, kokosmelk

Focaccia Pomodori:

½ stuk per persoon. vulling: Riccota, groene olijf gemixt, kruidenkaas. On top:
ansjovis, oven gedroogde tomaat, ruccola, pijnboompitten dan terug
toeleggen.

G

Gehaktballetjes in tomatensaus en puree:

4 x 50g/persoon, tomatensaus: melk, boter, bloem, tomatenpuree,
champignons, Madeira, kippenbouillon
250g aardappelen per persoon, Ei, melk, boter

Goulash, rauwkost, frietjes: 180

200g rundstoofvlees per persoon, paprika, ajuinringen, champignons,
liter rode wijn
tomatenpulp, look, demi-glace,
250g frietjes per persoon
Salade kroppen, tomaat, komkommer, wortel, mayo en ketchup

Gyros met rijst :

gyros 200g per persoon, rijst 80g per persoon, tomatenblokjes,
paprika reepjes, ajuinblokjes

Gebakken vis, spinaziepuree, tartaarsaus:

Vis 180g per persoon, 50g spinazie granulaat op 150g aardappelen,
Tartaarsaus: per liter mayo, 5 ei, ¼ bundel peterselie, 2 sl kapper, 2 sl
augurk, 1 sl worchestersauce, zwarte peper

Gebakken victoriabaars, preistoemp/venkelpuree, witte wijnsaus:

150g verse victoriabaars, bloem, 100g prei op 150g aardappelen,
Saus: poeder van knor met water en melk of room en sjalot, ei, boter
en melk
of
Ajuin aanstoven, scheut azijn toevoegen, laten uitkoken, blussen met
room, afleggen met water, laten inkoken en op smaak brengen.

Gebakken vis, Provençaal en rijst:

150g vis per persoon, Provençaal: tomatenblokjes, ajuin ringen,
paprikareepjes, champignons, 80g rijst per persoon

H

Hamburger, choronsaus, frietjes:

150g hamburger per persoon, saus: bearnaise + tomatenblokjes, frietjes

Hamburger, erwten, natuuraardappelen, Amerikaanse saus:

150g vlees per persoon, 150g erwten, 200g aardappelen

Saus: demi-glace saus, uienringen, ketchup, witte of rode wijn

I

J

K

Kaashamburger, wortelen, natuuraardappelen:

150g vlees per persoon, 200g wortelen per persoon, 200g aardappelen per persoon

Saus: demi-glace saus, uienringen,

Kalkoenblanquette, fijne groenten, krieltjes:

200g vlees per persoon, fijne groenten: zilverui, wortel, selder, erwt, room of melk, roux,

250g krieltjes per persoon

Kalkoensnitzel, appelmoes, aardappelen:

Vlees 125g per persoon, 150g appelmoes, 200g aardappelen,

Saus: demi-glace saus, uienringen,

Kalkoenroullade, schorseneren/rode kool/groene kool, aardappelen:

Vlees 120g per persoon, schorseneren, boter, bloem, melk, 200g aardappelen per persoon

Saus: demi-glace saus, uienringen,

Kalkoenbrochette, Provençaals en groentenrijst:

Vlees 150g per persoon, Provençaal: tomatenblokjes, ajuinringen, paprikareepjes, champignons

Groentenrijst (mekong) 125g per persoon

Kalkoenlapje, Black-well, rauwkost, gebakken aardappelen:

150g vlees per persoon, saus: demi-glace, room, pickels.

Rauwkost: ruccola, aperotomaat, rode ui

Gebakken aardappelen DV of vers 250 gr per persoon.

Kalkoenpavé, archiducsaus, erwten, gebakken aardappelen:

Kalkoenpavé,

saus: champignons, room of melk, bruine saus, 150g erwten per persoon

Gebakken aardappelen 200 gr per persoon

Karnemelkstampers, spiegelei, brood, kaas:

10 kg aardappelen, 6 liter karnemelk, 2 kg boerenboter = 40 pers. à 420 gr
1 ei /persoon, 1 sneetje kaas, 1 sneetje brood

Kassel rib, spuitjesstoemp met kalkoenspek, ajuinsaus:

120g Kassel rib per persoon, puree: 1/3 spruitjes, 2/3 aardappelen ,
kalkoen spek, saus: ajuinringen en demi-glace.

Kip Curry en rijst:

150g kip per persoon, 80g rijst per persoon,
1.5 l currysous: 1 appel, 1 ajuin, 1 tomaat, 1 el rozijn, 1 el gember, 3 el curry
poeder, 1 liter kokos

Kip zoet- zuur en groentenrijst:

150g kip per persoon, 125g mekong rijst per persoon
saus: op 1 liter water 1 liter suiker, 500 ml azijn, 1 liter tomatenpuree, 1 blik
perzik, 1 blik ananas

Kip "Archiduc", rauwkost, frietjes:

150g kip per persoon, saus: champignons, room of melk, bruine saus,
rauwkost: sla tomaat, wortel, komkommer, 250g frietjes per persoon.

Koude pasta, kipreepjes, krieksousje:

80g strikjes of penne / persoon, kaasblokjes, kalkoenspek, kippenreepjes,
apero tomaat, komkommer, radijs, rozijn, olijf, noten, ananas blokjes
Krieksousje: mayonaise, kriekbier

L

M

Macaroni met ham en kaas:

80g macaroni per persoon, 70g ham per persoon, 50g gemalen kaas per
persoon,
Saus: boter, bloem, melk, peper, zout, muskaatnoot

Merguez, cous-cous + groenten:

180g vlees per persoon, cous-cousgroenten 200g per persoon,
cous-cous 80g per persoon

Moussaka:

100g gehakt per persoon of 300g Bolognaise per persoon, 1 aubergine
voor 4 personen, 1 kg aardappelen voor 8 personen, bechamelsaus +
kaas

N

O

Orloff gebraad, duxelle, ham en kaas:

120 gr vlees / persoon, duxelle: $\frac{3}{4}$ champignons, $\frac{1}{4}$ ajuin, scheut witte wijn, room, alles laten inkoken tot je een papje hebt
1 snede ham per persoon, 1 snede kaas per persoon

Ollie Burger:

150g hamburger per persoon, 1 Bagnat per persoon, groenten: tomaat schijven, rucola, rode ajuin
Ontbijtspek of panchetta, oude kaas.
Saus: mayonaise, sambal olek, lenteui

Ollie WOK, scampi/kip met mekongrijst of noedels :

150g china mix per persoon en aanvullen tot 300gr per persoon : jonge wortel, prei, paprika, sugar snaps, Keniaboontjes, sojascheut, bimi, bloemkool, sesamololie, maisolie, platte peterselie, lente ui, sesamzaadjes,
80g noedels Of 125g mekongrijst per pers, kippenreepjes 80 gr per persoon en- of 5 scampi's per persoon

Osso bucco met krieltjes:

Kalfsschenkel 300g (met been), selder, ajuin, wortel, tomaat, vlees onder zetten, en 90 min op 150°C afgedekt in de oven. Laten afkoelen in jus, opwerken met een beetje demi-glace, in vacuum zakjes doen. De dag zelf in warm waterbad leggen op max 85°C gedurende 3 uur.
Krieltjes, goed wassen, halveren, 25 min stomen, bestrooien met gehakte peterselie

P

Paëlla:

80g paella rijst per persoon, paella kruiden, erwten, ajuinringen, paprika, tomaatblokjes, kippenbouillon
Garnituur vis: visstukjes, mosselen, scampi's, citroen
Garnituur vlees: kippenboutjes, Chorizzo, kippenreepjes

Pasta carbonara:

80g penne per persoon,
saus: ajuin, champignons, spek, witte wijn, room of melk, dikken met maïzena, kruiden met zwarte peper

Penne 'l arrabiata:

80g penne per persoon,
saus: tomaten pulp, ketchup, olijfolie, tabasco, verse basilicum, zout, suiker
Mozzarella kaas, in stukjes snijden, kalkoenspek alles mengen, mozzarella gemalen er boven op

Pitta met alle groenten:

Kebab 150g per persoon, 1 Bagnat halveren, opvullen met vlees. In oven verwarmen 10 min op 130 graden. Groenten : rucola, apero tomaat, rode ajuin. Geen asperges of spruiten.

Q

R

Rijstsalade “indian summer”:

80g rijst per persoon, komkommer, apero tomaat, puntpaprika, perzik, jalkoenspek, veldsalade, kenia boontjes, rode ajuin, lente ui, feta

Saus: mayonaise, sap van perziek, currypoeder, paprika poeder, look, riesuikersiroop of honing

Garnituur: veldsla, feta crumble, geconfijte tomaat, boontjes

S

Stoofvlees met frietjes en rauwkost :

Rundstoofvlees 200g per persoon, ajuinblokjes,

250g frieten per persoon, bruin bier

Salade, tomaat, komkommer, wortel, mayo en ketchup

Spaghetti Bolognaise:

100g gehakt per person, champignons, paprika, ajuin kubus, tomatenblokjes

Spaghettkruiden, spaghetti 80g per persoon, 50g gemalen kaas

Slavink, erwten en wortelen, natuuraardappelen:

150g vlees per persoon, 200g wortelen per persoon, 200g aardappelen

Saus: rode wijn saus

T

Tongrolletjes op z’n oostends, puree aardappelen:

5 tongrolletjes per persoon, stomen en vocht gebruiken voor saus.

Julienne groenten, mosseltjes, garnalen, tomaatblokjes

Saus: ajuin aanstoven, blussen met witten wijn, laten inkoken, vis jus toevoegen, room, laten inkoken

U

V

Vol au vent, rauwkost, frietjes: 180

100g vlees per persoon, champignons, kippenballetjes, saus: melk, roux, jus van champignons, water. 1 x Vidé (bladerdeeg)/persoon (stippers niet).

Rauwkost: sla, tomaat, komkommer, wortelen.

250g frietjes per persoon. Extra saus: mayo en ketchup

Vleesbrood, rode kool, aard:

vlees 100g per persoon, 150g rode kool, 200g kriel aardappelen, bruine saus

Vogelnestje, tomatensaus, puree:

Vlees 150g per persoon,

saus: op 1 liter melk 50g bakboter, 60g bloem, tomatenpuree, Madeira

200g aardappelen, boter, melk, eieren

Visgratin, groentenmix, puree:

150g vis in totaal per persoon, 150g groentenmix per persoon, aardappelen, ei, boter en melk, gemalen kaas

Vissaus of melk/room

Visbrochette, spinaziepuree, tartaarsaus:

150g vis, 50g spinazie granulaat op 150g aardappelen,

Tartaarsaus: per liter mayo, 5 ei, ¼ bundel peterselie, 2 sl kapper, 2 sl augurk, 1 sl worchestersauce, zwarte peper

Varkenslapje, witte kool, natuuraardappelen:

150g vlees per persoon, witte kool in saus = 120g per persoon, puur = 200g per persoon, 200g aardappelen per persoon

W

Worst, wortelstoemp, spek:

150g worst/persoon, 10 kg wortelen, ajuinschijven, aardappelen, kalkoenspek,

Saus: mosterd en pickels

Witloof met ham en puree:

20 à 30 witloof per 6 kg, achterham 2 sneetjes / persoon, 250g aardappelen, melk, ei, boter

Wienerschnitzel op z'n Milanees met pasta:

150g vlees per persoon, wortelen, ajuin, selder, tomaatblokjes, 80g pasta per persoon

Wienerschnitzel, bloemkool, gebruineerde aardappelen:

150g vlees per persoon, 200g bloemkool per persoon, 200g aardappelen per persoon, aard eerst stomen of koken, laten afkoelen, halveren en aanbakken in boter.

Witte pens, appelmoes, natuuraardappelen:

150g vlees per persoon, 150g appelmoes, 200g aardappelen per persoon

Worst met hutsepot:

150g worst,

hutsepotgroenten: 400g per persoon,

spruiten, savooikool, ajuinringen, wortel, rapen, prei, selder, aardappelen, water kippenbouillon, jus van de worst

Saus: mosterd en pickels

X

Y

Z

Zalmburger, Preistoemp, witte wijnsaus:

150g of 2 x 100g per persoon, stoemp: 1/3 prei op 2/3 aardappelen, 200g aardappelen per persoon, boter, melk, ei

Saus: sjalot of ajuin, aanstoven in boter, blussen met witte wijn en azijn laten inkoken, room toevoegen, laten inkoken en afkruiden met peper en zout.

1. Stipper is altijd kalkoen, kip, of mager vlees, nooit varkensvlees 100g per persoon, 1000 calorieën per dag of 40 stippen.
2. Beleg: 100g per baguette, 40g per witte pistolet, 60g per bagnat of boerepistolet
3. Saus: 20 pers per liter. Gemalen kaas 50g per persoon,
4. Aardappelen: 5 pers per kg (200g) , Frieten: 4 pers per kg (250g), Puree: 4 pers per kg (250g)
5. Groenten: 5 pers per kg, uitzondering erwten: 7 pers per kg
6. Vlees: per stuk 150g per persoon , sneetjes vlees vb van carré 120g per persoon, 100g vol au vent
7. Gehakt: 100g per persoon (Bolognaise, Chili Con Carne, Lasagne, Moussaka)
8. Pasta en rijst, cous-cous, rissoto : 80g per persoon (Mekongrijst DV 125g)

Al deze gerechten zijn uit het repertoire van Olivier Deryckere © 2020

Op maat gemaakt voor de zelfkook van Mivalti.

Voel je vrij om ze met smaak klaar te maken.

Vragen of verdere info: olivier.deryckere@mivalti.be