



GENIET

NILA'S KEUKEN



EET SMAKELIJK

Opwarmen van uw menu

Onder vindt u de inhoud van uw weekmenu en de beste manier van opwarmen.

- Vlees en vegetarische curry's – Verwarm in een pan op laag vuur, regelmatig roeren. Of in de magnetron: 2–3 minuten op 600–800W, halverwege roeren en afgedekt verwarmen.
- Viscurry – Zachtjes opwarmen in een pan (niet laten koken). Of in de magnetron: 30–45 sec per stap, tussendoor controleren en voorzichtig roeren.
- Tandoori kip – Oven (voorverwarmd) 8–10 min op 160°C, of 6–8 min in de airfryer op 140°C of 3 min in de magnetron.
- Puff samosa's – Oven (voorverwarmd) 6–8 min op 160–170°C, of 5–6 min in de airfryer op 150–160°C.
- Vegetarische bhaji's en aardappelbhaji's – Oven (voorverwarmd) 6–8 min op 180°C, of 5–6 min in de airfryer op 160–170°C.
- Naanbrood en paratha – 2–3 min in een hete pan (licht bevochtigen) of 4–5 min in een voorverwarmde oven op 160°C of 3–4 min in de airfryer op 140°C.
- Rijst – In de magnetron met wat water, afgedekt: 2–3 min, halverwege omscheppen. Of in een pan met een scheutje water, afgedekt op laag vuur.

Mocht u vragen of opmerkingen hebben,
hoor ik dat graag. Graag tot ziens!
Eet smakelijk!

Nila



06 – 38 02 72 49



www.nilaskeuken.nl



[nilaskeuken](https://www.instagram.com/nilaskeuken)



Opwarmen van uw menu

Onder vindt u de inhoud van uw weekmenu
en de beste manier van opwarmen.

- Vlees en vegetarische curry's – Verwarm in een pan op laag vuur, regelmatig roeren. Of in de magnetron: 2–3 minuten op 600–800W, halverwege roeren en afgedekt verwarmen.
- Viscurry – Zachtjes opwarmen in een pan (niet laten koken). Of in de magnetron: 30–45 sec per stap, tussendoor controleren en voorzichtig roeren.
- Tandoori kip – Oven (voorverwarmd) 8–10 min op 160°C, of 6–8 min in de airfryer op 140°C of 3 min in de magnetron.
- Puff samosa's – Oven (voorverwarmd) 6–8 min op 160–170°C, of 5–6 min in de airfryer op 150–160°C.
- Vegetarische bhaji's en aardappelbhaji's – Oven (voorverwarmd) 6–8 min op 180°C, of 5–6 min in de airfryer op 160–170°C.
- Naanbrood en paratha – 2–3 min in een hete pan (licht bevochtigen) of 4–5 min in een voorverwarmde oven op 160°C of 3–4 min in de airfryer op 140°C.
- Rijst – In de magnetron met wat water, afgedekt: 2–3 min, halverwege omscheppen. Of in een pan met een scheutje water, afgedekt op laag vuur.

Mocht u vragen of opmerkingen hebben,
hoor ik dat graag. Graag tot ziens!
Eet smakelijk!

Nila



06 – 38 02 72 49



www.nilaskeuken.nl



[nilaskeuken](https://www.instagram.com/nilaskeuken)





GENIET

NILA'S KEUKEN



EET SMAKELIJK