

### TEPPANYAKI:

Zet uw bakplaat 5 minuten op voorhand aan en voeg een kleine hoeveelheid olijfolie toe.



**Starten met de vis:** scampi, coquille en het zalmspiesje.

Kort aanbakken en combineren met de Japanse mie (even opwarmen in de microgolfoven) en de gevarieerde schotel van Oosterse groentjes die u ook kan bakken op de plaat of in een gourmetpannetje.

De sausjes voegt u desgewenst naar keuze toe.

Warm deze ook wat op in de microgolfoven.

**Vervolgens gaat u over naar het assortiment vlees.**

Maak uw bakplaat schoon alvorens u start met het assortiment vlees.

Dit kan met wat citroen en keukenrol.

Doe terug wat olijfolie op de bakplaat.

De vleesgerechten kan u combineren met de krielbrochetten en de gevarieerde schotel van Oosterse groentjes (mogen beiden op de bakplaat) of de rijst die u opwarmt in de microgolfoven.

Voor het reinigen van uw plaat eventueel tussen de vis en het vlees neemt u wat citroen en keukenpapier, op die manier verwijdert u snel het aanbaksel en de nagebleven smaak van de vis of het vlees.