



Moeke Marleen's

Wecktabel

FRUIT

Aalbessen	30 min - 80°C	Kruisbessen	30 min - 80°C
Aardbeien	30 min - 80°C	Kweeperen	30 min - 90°C Blancheren
Abrikozen	30 min - 90°C	Kwetsen	30 min - 90°C
Ananas	30 min - 90°C	Lijsterbessen	30 min - 80°C Voorkoken
Appels	30 min - 90°C	Mango	30 min - 90°C
Bosbessen	30 min - 80°C	Meloen	30 min - 90°C
Braambessen	30 min - 80°C	Mirabellen	30 min - 90°C
Druiven	30 min - 90°C	Nectarines	30 min - 90°C
Frambozen	30 min - 80°C	Peren	30 min - 90°C
Fruitmoes	30 min - 90°C	Perziken	30 min - 90°C
Kastanjes	30 min - 100°C Voorkoken	Pruimen	30 min - 90°C
Kersen	30 min - 90°C	Rabarber	30 min - 100°C
Krieken	30 min - 90°C	Rozebottels	30 min - 80°C

OVERIGE

Vlees/Vis (rauw)	180 min - 100°C
Vlees/Vis (bereid)	120 min - 100°C
Bouillonblokjes met vlees of vis	120 min - 100°C
Droge bonen/Linzen	120 min - 100°C

Peterselie/Kervel (gedroogd of vers): pas toevoegen bij het opwarmen van de maaltijd.

GROENTEN

Aardappelen	90 min - 100°C	Rode kool	120 min - 100°C Blancheren
Asperges	120 min - 100°C Blancheren	Savooikool	120 min - 100°C Blancheren
Aubergine	120 min - 100°C	Schorseneren	120 min - 100°C
Bloemkool	120 min - 100°C Blancheren	Selder	90 min - 100°C Blancheren
Boerenkool	120 min - 100°C Blancheren	Snijbonen	120 min - 100°C Blancheren
Broccoli	120 min - 100°C Blancheren	Spruiten	120 min - 100°C Blancheren
Champignons	120 min - 100°C	Tomaat	30 min - 100°C
Courgette	120 min - 100°C	Tuinbonen	90 min - 100°C Blancheren
Erwten	120 min - 100°C	Witloof	120 min - 100°C
Knolselder	120 min - 100°C Voorkoken	Witte kool	120 min - 100°C Blancheren
Maïs	30 min - 100°C Voorkoken	Wortels (blokjes)	90 min - 100°C
Paprika	60 min - 100°C	Wortels (geheel)	120 min - 100°C
Pastinaak	120 min - 100°C Voorkoken	Look	60 min - 100°C
Peultjes	120 min - 100°C	Ajuin	120 min - 100°C
Pompoen	120 min - 100°C	Venkel	120 min - 100°C
Prei	120 min - 100°C	Snijbiet	90 min - 100°C
Prinsessenbonen	120 min - 100°C Blancheren	Sla	60 min - 100°C
Rapen	90 min - 100°C Voorkoken	Komkommer	120 min - 100°C
Rode biet	60 min - 100°C Voorgaren		