



Bulgur met spinazie en makreel



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Makreel	10 g	20 g
Groenten	Spinazie	185 g	230 g
Zetmeelstoffen	Bulgur	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	1 kl + 2 kl	1 kl + 2 kl
Kruiden	Bieslook (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De bulgur koken

De makreelfilets verbrossen

De spinazie bakken in olijfolie

Alles mengen, bieslook en de resterende olie toevoegen

OPMERKINGEN



GoodFood
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN
.brussels



BEOORDELING VAN HET RECEPT

DATUM	MIDDELGROOT	GROOT
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

BEOORDELING VAN DE HOEVEELHEID

DATUM	MIDDELGROOT			GROOT		
	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN



- ++ : veel te veel
- + : teveel
- 0 : ongeveer juist
- : niet genoeg
- - : echt niet genoeg

Als er één deel (vlees, groenten, zetmeelstoffen) te veel is, geef dat dan aan in de tabel