



# Lam met Provençaalse groenten



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



DUUR



LANG

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Lam/lamsgehakt (geen gehakt voor 1,5 jaar)	20 g	40 g lam bruto om hakken zo niet 30 g lamsgehakt
Groenten	Courgettes, aubergines, tomaten	40 g courgettes, 40 g aubergines, 55 g tomaten (OF mix 100 g gekookt)	50 g courgettes, 50 g aubergines, 65 g tomaten (OF mix 125 g gekookt)
Zetmeelstoffen	Rijst	40 g	50 g
Vetstoffen	Kokosmelk Plantaardige olie	1 kl 2 kl	1 kl 1 kl
Kruiden	Provençaalse kruiden (optioneel)	1/8 kl	1/4 kl

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De ratatouille bereiden

Het lam hakken. Het lamsgehakt en de kokosmelk aan de ratatouille toevoegen

De rijst koken, laten uitlekken

Alles mengen en de olie toevoegen alvorens op te dienen

## OPMERKINGEN

Onder 18 maanden geen bereid gehakt gebruiken, u dient zelf het lamsgehakt te bereiden



## BEOORDELING VAN HET RECEPT

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

## BEOORDELING VAN DE HOEEVEELHEID

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