



Rundergehakt Parmentier met bloemkool en wortelen



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



LANG

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Rundvlees/rundergehakt (geen rundergehakt voor 18 maanden) Kaas (gouda-emmental) (geen kaas voor 18 maanden)	20 g /	30 g 5 g
Groenten	Bloemkool, wortelen	85 g bloemkool + 70 g wortelen OF een mix = 100 g gekookt	105 g bloemkool + 90 g wortelen OF een mix = 125 g
Zetmeelstoffen	Aardappelen	125 g	155 g
Vetstoffen	Boter	10 g	10 g

* Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De aardappelen koken in water en daarna pletten en de boter toevoegen

De bloemkool en wortelen koken met stoom

Het stuk rundvlees hakken

Het rundergehakt, de wortelen/bloemkool en de puree laag per laag in een schaal leggen

De kaas toevoegen en in de oven laten bakken. Opdienen

OPMERKINGEN

Geen bereid gehakt gebruiken voor 18 maanden



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