



Bulgursalade met tomaten, mozzarella en basilicum



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto,rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Mozzarella	Niet voor 18 maanden	30 g
Groenten	Tomaten	135 g vers => te koken (geen verse tomaten voor 12 maanden)	50 g verse tomaten
Zetmeelstoffen	Bulgur	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Basilicum (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De bulgur koken

De tomaten snijden en toevoegen in de gekoelde bulgur

De mozzarella en de basilicum snijden

Overgieten met olijfolie

OPMERKINGEN

Geen kaas 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