



# Chili con carne



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



LANG

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Rund/rundgehakt (! Geen gehakt voor 18 maanden)	15 g	25 g
Groenten	Paprika's, wortelen, tomaten, erwttjes	30 g paprika's, 20 g wortelen, 60 g tomaten, 25 g erwttjes	35 g paprika's, 25 g wortelen, 75 g tomaten, 30 g erwttjes
Zetmeelstoffen	Rijst	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De rijst koken

Het rundvlees hakken

Het gehakt, de wortelen en de paprika's bakken in een stoofpan.

De tomaten toevoegen. Laten sudderen en de erwttjes toevoegen

De resterende olie toevoegen bij het opdienen

## OPMERKINGEN

Geen vooraf bereid gehakt voor 18 maanden, maak het gehakt zelf met een stukje rundvlees





## 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