



Gegrilde vis

Rijst, bloemkool met kurkuma en rozijnen



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



GEMIDDELD

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Vis	15 g	30 g
Groenten	Bloemkool	165 g	210 g
Zetmeelstoffen	Rijst	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie Koolzaadolie	1 kl 2 kl	1 kl 1 kl
Kruiden	Kurkuma (optioneel) Rozijnen	1/4 kl 4 st	1/2 kl 6 st

* Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De rijst koken in water

De bloemkool koken in water en olijfolie, wanneer gaar de kurkuma en rozijnen toevoegen OF de bloemkool garen in de oven met olijfolie, kurkuma en rozijnen

De vis grillen

Alles mengen en koolzaadolie toevoegen alvorens op te dienen

OPMERKINGEN



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