



# SRijst met champignons en varkensvlees



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



MOYEN



RAPIDE

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Varkensvlees	15 g	30 g
Groenten	Champignons	180 g	225 g
Zetmeelstoffen	Rijst	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Peterselie (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De rijst koken

Het varkensvlees grillen

De champignons bakken

Alles mengen, olie toevoegen alvorens op te dienen (peterselie toevoegen)

## 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