



# Rijst met eieren, courgettes en bieslook



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto,rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Eieren	1/4	1/2
Groenten	Courgettes	135 g	170 g
Zetmeelstoffen	Rijst	40 g	50 g
Vetstoffen	Koolzaadolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Bieslook (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De eieren koken

De courgettes snijden en koken in water of met stoom

De rijst koken, laten uitlekken

Alles mengen en koolzaadolie en bieslook toevoegen

## OPMERKINGEN

---



---



---





## 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