



Kalfsvlees met kruiden en pastinaakpuree



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Kalfsvlees	15 g	30 g
Groenten	Pastinaak	245 g	305 g
Zetmeelstoffen	Aardappelen	63 g	80 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Bieslook en peterselie (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De aardappelen en de pastinaak koken in dezelfde kookpan

Het kalfsvlees in de olijfolie braden in een pan

Alles mengen, bieslook en 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

