



Kalfsvlees met wortelen, abrikozen en griesmeel



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Kalfsvlees	15 g	30 g
Groenten	Wortelen	145 g	180 g
Zetmeelstoffen	Griesmeel	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	2 kl + 1 kl	2 kl + 1 kl
Kruiden	Gedroogde abrikozen	1/4	1/2

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De wortelen koken in water/met stoom

Het kalfsvlees braden met de gedroogde abrikozen in de olijfolie

Het griesmeel koken

Alles mengen en de olie 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