



# Papillot van vis met spinazie en bloemkool, tarwe



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



LANG

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Vis	15 g	30 g
Groenten	Spinazie, bloemkool	95 g spinazie, 85 g bloemkool	115 g spinazie, 105 g bloemkool
Zetmeelstoffen	Tarwe	35 g	45 g
Vetstoffen	Olijfolie	1 kl + 2 kl	1 kl + 2 kl
Kruiden	Peterselie (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De bloemkool blancheren of stomen

De tarwe koken

De vis, de spinazie en de bloemkool op een ovenplaat plaatsen

Kruiden, bedekken en in de oven plaatsen

De peterselie en de resterende 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 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