



# Rijst met kastanjepompoen en rundvlees



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



GEMIDDELD

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Rundvlees	15 g	25 g
Groenten	Kastanjepompoen	145 g	185 g
Zetmeelstoffen	Rijst	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl

\* Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De rijst koken

Het rundvlees grillen

De kastanjepompoen koken in water of met stoom

Alles mengen en de olie toevoegen alvorens op te dienen

## OPMERKINGEN

---



---



---



**GoodFood**  
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN  
.brussels



## 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