

Thuis nodig

In week 9 (26 februari)

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Zeebaarsfilet met sperziebonen en pandanrijst

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Pandanrijst (gr)	70	140	210	280
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Roomboter (el)	1	2	2	3

Menu 2: Volkoren spaghetti met kalkoenfilet en tomatensalade

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren Spaghetti (gr)	70	140	210	280
Gedroogde Italiaanse kruiden (tl)	1	1½	2	2½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2
Olijfolie (el)	1	2	2	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2
Tablet groentebouillon	½		1	

Menu 3: Aardappel-groenteschotel uit de oven

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	2			
Zoete paprika kruiden (tl)	1	2	3	4
Tomatenpuree (blikje 70 gr)	¼	½	¾	1