

Thuis Nodig In week 8 (19 feb)

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Gevulde courgette met gehakt, rode paprika en rijst

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zilvervliesrijst (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	2	4	6	8
Stroganoff gehaktkruiden	Zie gebruiksaanwijzing			
Tablet groentebouillon	½		1	

Menu 2: Zalmfilet met aardappelen en snijbonen en veldsla

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Roomboter (el)	1	2	3	4
Honing (el)	1	2	3	4
Mosterd (el)	½	1	1½	2
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6

Menu 3: Ovenschotel met volkoren pasta en mozzarella

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	2	3	4	4
tablet groentebouillon	½		1	