

Thuis nodig In week 47 (20 nov.)

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Gevulde puntpaprika's

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Basmatirijst (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Gehakt kruiden stroganoff	Zie gebruiksaanwijzing			
Chilipoeder (tl)	naar eigen smaak ± ½ tl pp			

Menu 2: Scholfilet met rijst, paksoi, tomaat

Bulgur (gr)	70	140	210	280
(groene) Currykruiden (tl) (zie tip)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Roomboter (el)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4

Menu 3: Gnocchi met tomaten-spinazie saus

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Gnocchi (Grand Italia)	200	400	600	800
Zwarte balsamico azijn (el)	1	2	3	4
Bruine suiker (tl)	1	2	3	4
Blokje Groentebouillon	½		1	

