

Thuis nodig

In week 50 11 december

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Winterse bulgur schotel met gehakt, groene kool en peen

Bulgur (gr)	70	140	210	
Sojasaus (scheutje)	1	2	280	4
Gehaktkruiden	Volgens gebruiksaanwijzing			
Tablet groentebouillon	½		1	

Menu 2: Heekfilet met frisse sla, gebakken koolrabi en aardappeltjes

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	2	3	4	5
Honing (tl)	1	2	3	4
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4
Roomboter (el)	2	3	4	4
Viskruiden	naar eigen smaak			

Menu 3: Volkoren pasta met Hollandse lizensaus

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (gr)	70	140	210	280
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	2	3	3
Tablet groentebouillon	1		1½	