

Thuisbenodigheden

In week 24 (11 juni)

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Tagliatelle met spinazie, feta en kabeljauwfilet

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Tagliatelle (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	2	3	3	4
Roomboter (el)	2	3	3	4
Tablet groentebouillon	½		1	
Viskruiden	naar eigen smaak			

Menu 2: Couscous met mini hamburgertjes, sperziebonen en paprika

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren couscous (gr)	70	140	210	280
Tomatenpuree (blikje à 70 gr)	½	1	1½	2
Kaneel (tl)	½	1	1½	2
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	4
Tablet groentebouillon	Zie gebruiksaanwijzing couscous			

Menu 3: Italiaanse Krieltjessalade

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Italiaanse gedroogde kruiden (tl)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	3	3	3