

## Thuis nodig

In week 49 4 december

aantal personen in uw huishouden

### Menu 1: Volkoren pasta met tonijn en verse tomaten saus

<b>Zelf toevoegen:</b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Volkoren pasta (penne gr)	70	140	210	240
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	1	1	1	1
Tablet groente bouillon	½		1	

### Menu 2: Oosterse noedelsoep met kip en paddenstoelenmix

<b>Zelf toevoegen:</b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
(Dikke udon) noedels (gr)	70	135	200	270
Kippenbouillon (ml)	500	1000	1500	2000
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3
Chinees 5-spices (tl)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	1	2	2

### Menu 3: Couscous met gebakken groenten en teta

<b>Zelf toevoegen:</b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Volkoren couscous (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	1	1	2	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4
Harissa (tl) (van Al'fez)	½	1	1½	2
Tablet groentebouillon	½	¾	1	1

Er zijn veel verschillende noedels. Onze voorkeur gaat uit naar dikkere Udon of Soba Noedels, verkrijgbaar bij de toko.

