

colruyt
laagste prijzen



Doe mee met **Aan tafel in 1 - 2 - 3 euro**

Wil je graag makkelijk en lekker koken voor weinig geld? Dat kan met 'Aan tafel in 1-2-3 euro', een project van supermarkt Colruyt Laagste Prijzen en sociale organisaties uit je buurt.

Waarom meedoen?

- Je bespaart tijd en energie, want wij geven je inspiratie voor lekkere gerechten die **1, 2 of 3 euro per portie** kosten.
- Je krijgt **geen verrassingen aan de kassa**, want wij garanderen je de maximumprijs.
- Je doet makkelijk en snel boodschappen dankzij ons **praktische boodschappenlijstje**.
- Je hebt geen stress in de keuken, want de recepten zijn makkelijk en snel gemaakt met **zo weinig mogelijk ingrediënten** en materiaal.

Doe mee en krijg:

- om de 2 weken een **receptenboekje met 6 recepten** in je brievenbus
- een **klantenkaart** waarop al je voordelen staan
- enkele keren per jaar een **culinair cadeau**

Wil je meedoen? Heb je vragen?

Neem contact op met:

Organisatie:

Contactpersoon:

Tel.:

E-mail:



Probeer thuis al eens dit recept uit:

Lekker voor het hele gezin



Hoofdgerecht

Rijstschotel met kip en groenten

👤 3 personen ⌚ 25 min.

Uit je keuken

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel tijm
- peper en zout

Ingrediënten

- 500 g kippenblokjes (beenhouwerij)
- 800 g spaghetti-groenten
- 1 ui
- 250 g langkorrelrijst

Materiaal

- kookpot
- pan

Vooraf (5 min.)

Snij de ui in kleine stukjes.

Bereiding (20 min.)

- 1 Kook de rijst gaar in een kookpot met water (kooktijd: zie verpakking). Giet af.
- 2 Verhit intussen 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak de kippenblokjes ± 5 min. goudbruin aan alle kanten. Kruid met tijm, peper en zout. Haal uit de pan.
- 3 Verhit opnieuw 1 eetlepel olijfolie in de pan en stoof de ui 1 min. Voeg de spaghetti-groenten toe en laat 10 min. stoven. Kruid met peper en zout.
- 4 Meng de groenten met de rijst en kruid met peper en zout.

€3

Per portie

max. € 9 aan de kassa voor 3 porties*

Boodschappenlijstje



- 500 g kippenblokjes (beenhouwerij)
- 800 g spaghetti-groenten
- 1 ui
- 500 g langkorrelrijst in kookbultjes250 g nodig

* Dit is een voorbeeld. De prijs is niet meer geldig.