

Boodschappenlijst week 9:

Gerechten:

1. Maandag: Kliekjes dag
2. Dinsdag: Pasta met spinazie
3. Woensdag: Rundvlees soep met veel groenten en steranijs
4. Donderdag: Hete kip met ketjap met rijst en sperziebonen, snel en makkelijk
5. Vrijdag: Kidneybonen met spitskool
6. Zaterdag: Royale hamburger met reepjes biefstuk
7. Zondag: Spaghetti saus uit Cincinnati

Boodschappen:

1. –
2. Pak diepvries spinazie, 300 gram gehakt, bakje champignons, knoflook, bouillonblokjes, kuipje kruidenkaas, 350 gram macaroni
3. 500 gram riblappen, bouillon (zelf gemaakt of van blokjes), steranijs, laurierblaadjes, 2 winterwortelen, bleekselderij, paprika, lente-ui, half bosje radijs, ½ Chinese kool, 300 gram spaghetti of rijst, verse koriander en/ of peterselie
4. Kipdij(800 gram), ketjap (75 ml), knoflook (3 tenen), verse gember, honing (4 eetlepels), Spaanse peper (1), hete saus, sperziebonen
5. ½ kool (die van woensdag), 1 blik kidneybonen, 400 gram gehakt, 1 ui, bleekselderij (van woensdag), 1 blik gepelde tomaten
6. 4 grote broodjes, 4 biefstukken, 4 plakken ham, 4 eieren, 4 plakken cheddar, allioli, sla (bladeren)
7. 500 gram gehakt, 1 blik tomatenblokjes, 300 gram spaghetti of rijst, geraspte kaas, verse peterselie

Stockvoorraad:

Peper	Uien	Kaneel
Zout	Kerrie	Cacaopoeder
Olijfolie	Bouillonblokjes (kip, groente, rund)	Laurierbladeren
Boter	Ketchup	
Bloem	Gemalen komijn	
Suiker	Cayennepeper	
Gedroogde pepers	Gemalen kruidnagel	

Alle recepten en de boodschappenlijst staan op:

www.es-factory.nl/blog