

Boodschappenlijst week 10

Gerechten:

1. **Maandag:** Friet (zelf gemaakt, hier staat hoe), bietjes en braadworst.
2. **Dinsdag:** Pasta bolognese. (Maak een grote pan en stop het in delen de vriezer, snel en makkelijk.)
3. **Woensdag:** Hutspot met een gehaktbal.
4. **Donderdag:** Ajam ketjap met rijst en sperziebonen.
5. **Vrijdag:** Kliekjesdag.
6. **Zaterdag:** Pizza's. (Hier staat het recept voor de tomatensaus)
7. **Zondag:** Broccoli met noedels.

Boodschappen:

1. Aardappelen, bietjes, braadworst.
2. Pasta, 1 kg gehakt, 250 gram gerookt spek, winterpeen, bleekselderij, 5 blikken gepelde tomaten, rode wijn (500 ml)
3. Winterpeen, gehakt
4. Kip (bouten of vleugels), (diepvries) sperziebonen, rijst
5. –
6. 4 tomaten, tomatenpuree (blik 140 gram), beleg voor op de pizza (kazen, ham, salami, champignons etc)
7. Kip (filet of dijvlees), 4 eieren, 250 gram noedels, 750 gram broccoli, verse rode peper,

uien	Olijfolie	Oregano (gedroogd)
knoflook	Djahe poeder	Melk
laurierbladeren	Knoflookpoeder	Vissaus
pepervlokken	ketjap	Oestersaus
Peper (wit en zwart)	Bloem	Citroensap
zout	gist	Pindakaas

Recepten op www.es-factory.nl/blog