

Boodschappenlijst week 11

Gerechten:

1. **Maandag:** Kliekjesdag
2. **Dinsdag:** [Risotto met doperwten, chorizo en geitenkaas](#)
3. **Woensdag:** Pasta [bolognese](#) (uit de vriezer, met een kuipje kruidenkaas erdoor geroerd)
4. **Donderdag:** [Nasi goreng](#)
5. **Vrijdag:** [Bombay aardappelen uit de oven met feta](#)
6. **Zaterdag:** Gehaktballetjes in [tomatensaus](#) met Turks brood
7. **Zondag:** [Congolesse kipstoofpot met freekeh](#)

Boodschappen:

1. –
2. Risotto rijst (175 gram), doperwten (200 gram, diepvries), chorizo (100 gram), witte wijn (100 ml)
3. Pasta, 1 kg gehakt, 250 gram gerookt spek, winterpeen, bleekselderij, 5 blikken gepelde tomaten, rode wijn (500 ml)
4. Rijst (300 gram, afgekoeld), 2 schouderkarbonades, bleekselderij, winterwortelen, lenteui, verse koriander
5. Kipfilet (4 stuks), mosterdzaad (bruin of zwart), cherrytomaatjes (bakje) of gewone tomaten, feta (200 gram), aardappelen (1 kg), Griekse yoghurt (1 kg), komkommer (2 stuks), verse koriander (eventueel over van donderdag)
6. **Let op! Een deel van de saus wordt gebruikt, de rest gaat de vriezer in!**
Gehakt (400 gram), 4 Spaanse pepers, verse gember, 2 bollen knoflook, rode paprika (2 stuks), venkelzaad, blikken gepelde tomaat (4 stuks), rode wijn azijn (125 ml), bruine suiker (200 gram), citroen (1), verse koriander, Turks brood
7. Kippenbouten (4 stuks), verse gember, aubergine (2 stuks), okra (6 stuks), blik gepelde tomaten (1), Spaanse peper (1 f 2), freekeh (doosje 200 gram)

Stockvoorraad:

Knoflook	Trassi	Gemalen komijn
Bouillonblokjes	Vissaus	Gedroogde tijm
Olijfolie	Eieren	Aluminiumfolie
Peper	Zonnebloemolie	Cayennepeper
Zout	Kerrie poeder	Pepervlokken
Uien	Gember poeder	Gemalen koriander
Laurierblad		