

Weekplanning maaltijden week 17

Gerechten:

1. Maandag: [Snelle kruidige aardappelsalade](#)
2. Dinsdag: [Couscous met geroosterde paprika, courgette en hazelnoten](#)
3. Woensdag: [Captains dinner met kapucijners](#)
4. Donderdag: [Zuurkool ovenschotel met rookworst](#)
5. Vrijdag: [Indonesische kippensoep \(soto of saoto\)](#)
6. Zaterdag: [Pizza met tomatensaus](#)
7. Zondag: [Vindaloo met witte rijst](#)

Boodschappen:

1. 800 gram aardappelen, 150 gram gerookt spek, bosje lenteui, kappertjes, augurken, 200 gram sla, bakje tuinkers
2. 3 (geroosterde) paprika's, 1 courgette, 50 gram hazelnoten, lenteui (van maandag), 250 gram couscous
3. 2 blikken kapucijners (à 360 gram), 200 gram gerookt spek, bloemkool, 1 prei (extra: piccailly, uitjes, augurken etc)
4. 1 kilo aardappel, 500 gram zuurkool, 1 rookworst, 1 paprika (rood, maar groen is ook prima), crème fraîche, 150 gram kaas (geraspt),
5. 4 kipdij (of filet), 1 stengel sereh, citroenblad, verse gember, selderij, glasnoedels (75 gram), taugé, gebakken uitjes, verse koriander
6. 4 tomaten
7. 1 kilo procureur of schouderkarbonade (zonder bot), verse gember, Spaanse peper (3), fenegriek, 2 blikken gepelde tomaten, santen

Stockvoorraad:

Knoflook (vers en poeder)	Citroensap	Suiker
Bouillonblokjes	Maizena	Gemalen koriander (poeder)
Olijfolie	Eieren	Ketjap
Peper (wit en zwart)	Zonnebloemolie	Oestersaus
Zout	Uienpoeder	Nootmuskaat
Uien	Boter	Gemalen komijn
Tabasco	Sambal	Cayennepeper/ chilipoeder
Bloem	Rozemarijn (gedroogd)	Gist
Gedroogde tijm	Vissaus	Pindakaas
Rijst	Melk	Oregano
Honing	Mosterd	(Appel) Azijn
Paprikapoeder	Trassi	Koenjit
Tomatenpuree	Kerrie poeder	

Recepten op www.es-factory.nl/blog