

Weekplanning maaltijden week 17

Gerechten:

1. **Maandag:** Koningsdag. Dat vraagt om een koninklijke maaltijd. Fastfood dat je thuis maakt. [Broodje biefstuk met kaassaus](#).
2. **Dinsdag:** Gekookte aardappelen, rode kool (uit pot of vers gekookt) en een [gehaktbal](#).
3. **Woensdag:** [Bulgur salade met wortel](#) en een merquez worstje (van de slager).
4. **Donderdag:** [Bucatini](#) (of spaghetti) met ansjovis en gebakken broodkruim met komkommer en tomaten salade.
5. **Vrijdag:** [Rode linzensoep met gember](#) en [spinazie pakketjes uit de oven](#).
6. **Zaterdag:** [Lamskoteletten met kikkererwten stoofpot](#).
7. **Zondag:** [Pittige kipburgers](#) met gebakken krieltjes en salade.

Boodschappen:

1. 4 biefstukjes, rode paprika, rode peper, 4 broodjes (niet te harde), 200 gram cheddar, 25 gram Parmezaan
2. Aardappelen, rode kool (pot/ diepvries/ vers), 400 gram gehakt
3. Bulgur, bos wortelen, verse koriander of peterselie
4. Bucatini of spaghetti
5. Rode linzen, 1 blik tomatenblokjes, verse gember, macaroni (of andere kleine pasta), filodeeg (of bladerdeeg), 200 gram spinazie, 100 gram feta
6. 4 lamskoteletten, blik (2) kikkererwten (400 gram), blik (2) tomatenblokjes, 2 grote wortelen, 2 rode paprika's, verse koriander
7. 3 kipdijen, 125 gram champignons, gember, santen, 200 gram hazelnoten, krieltjes (750 gram), tomaat en komkommer en eventueel sla

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
Chili vlokken	Sambal	Cayennepeper/ chilipoeder
Bloem	Rozemarijn (gedroogd)	Gist
Gedroogde tijm	Vissaus	Kaneel
Rijst	Melk	Oregano
Honing	Mosterd	(Appel) Azijn
Paprikapoeder	Trassi	Ansjovis
Tomatenpuree	Kerrie poeder	Brood