

## Weekplanning maaltijden week 27

### Gerechten:

1. **Maandag:** Bulgur salade met tomaat en komkommer en worstjes
2. **Dinsdag:** Pasta met bolognese saus (saus uit vriezer)
3. **Woensdag:** Kliekjesdag
4. **Donderdag:** Hartige taart met gorgonzola en spinazie. Met tomaten-paprikasoep
5. **Vrijdag:** Pasta salade met ribeye en palmhart
6. **Zaterdag:** Turkse pizza's (lahmacun)
7. **Zondag:** Kipnuggets, gebakken aardappel en groente (naar keuze)

### Boodschappen:

1. 160 gram bulgur, komkommer, doosje mini tomaatjes, bosje lente-ui, 4 worstjes
2. 400 gram pasta, (geen saus in de vriezer?) 250 gram spek, 1,5 kg gehakt, 3 wortelen, 3 stengels bleekselderij, 5 blik tomaten, 500 ml rode wijn
3. -
4. 8 plakken bladerdeeg, 225 gram gorgonzola, 4 eieren, 100 ml cremefraiche, 450 gram spinazie (diepvries), beschuit/ paneermeel, 1 rode ui, 2 blik tomaat, 2 gerookte paprika, 1 Spaanse peper, mascarpone, slagroom
5. 300 gram penne (pasta), komkommer, 20 cherry tomaatjes, 1 rode paprika, 10 palmharten (Turkse winkel of delicatessie winkel), ribeye (rond de 500 gram), limoensap, bosje peterselie, 1 Spaanse peper, lente-ui
6. Turkse yoghurt, 300 gram rundergehakt, rode paprika, Spaanse peper, 2 tomaten, platte peterselie, harissa, rucola, ijsbergsla, knoflooksaus
7. 4 kipfilets, cornflakes, 1 kg aardappelen (ik schil ze en bak ze gelijk), groente naar keuze

### Stockvoorraad:

Knoflook (vers en poeder)	Citroensap	Suiker
Bouillonblokjes	Maizena	Gemalen koriander (poeder)
Olijfolie	Eieren	Ketjap
Peper (wit en zwart)	Zonnebloemolie	Gemalen gember (poeder)
Zout	Uienpoeder	Nootmuskaat
Uien (vers en poeder)	Boter	Gemalen komijn
Chili vlokken	Sambal	Cayennepeper/ chilipoeder
Bloem	Rozemarijn (gedroogd)	Gist
Gedroogde tijm	Vissaus	Hete saus
Rijst	Melk	Oregano
Honing	Mosterd	(Appel) Azijn & Balsamico
Paprikapoeder	Trassi	Ansjovis
Tomatensaus en ketchup	Kerrie poeder	Brood
Kaneel	Eiwitpoeder	Mosterd
Kruidnagel (nagels en poeder)	Laurier bladeren	Oestersaus
Mayonaise	Augurken	Verse gember
Currypasta (rood, groen)		

Recepten op [www.es-factory.nl/blog](http://www.es-factory.nl/blog)