

Weekplanning maaltijden week 25

Gerechten:

1. **Maandag:** Broodje kip schnitzel
2. **Dinsdag:** Bulgur-wortel salade met merquez worstjes
3. **Woensdag:** Risotto met broccoli en champignons
4. **Donderdag:** Aardappelen, gehaktbal en rode kool
5. **Vrijdag:** Pizza's
6. **Zaterdag:** Pasta met stroganoff saus
7. **Zondag:** Martabak met soto

Boodschappen:

1. 1 kipfilet, cornflakes, kruiden (kip), 4 mini baquettes, komkommer, 2 tomaten
2. 160 gram bulgur, bos wortelen, verse peterselie en/ of koriander, 8 merquez worstjes
3. 500 gram broccoli, 250 gram champignons, 400 gram risotto rijst (arborio), Parmezaanse kaas
4. 1 kg aardappelen, 400 gram gehakt, rode kool (uit de vriezer)
5. 4 tomaten (vleestomaten), beleg voor op de pizza (ham, salami, champignons, mozzarella, geraspte kaas etc)
6. 400 gram lintpasta, 250 gram gerookte spekblokjes, 500 gram riblappen, cognac of rode wijn, 500 gram champignons, 2 rode paprika's, verse peterselie
7. 4 kipdijen, stengel sereh, 3 blaadjes citroenblad, bleekselderij, 75 gram glasnoedels, 200 gram taugé, gebakken uitjes, verse koriander, 500 gram gehakt (martabak)

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
Tomatenpuree 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