

Weekplanning maaltijden week 33

1. Maandag: Koolsalade met gepofte aardappel (van de BBQ) en een schouderkarbonade met esdoorn glaze (ook van de BBQ)
2. Dinsdag: Sandwich met een kipschnitzel en tomaat-komkommer salade
3. Woensdag: Bulgur salade met wortel. Erbij: Merquezworstjes
4. Donderdag: Kliekjesdag
5. Vrijdag: Zalmbonbon met tartaarsaus
6. Zaterdag: Lahmacun met tomaat, sla, komkommer en knoflooksaus (Griekse yoghurt, mayonaise en verse peterselie. Op smaak brengen met peper en zout.)
7. Zondag: Spaghetti met kip en champignons in romige wijnsaus

Boodschappen:

1. 900 gram witte kool, 2 winterwortelen, 3 lente-ui, rozijnen, cremefraiche, anijszaad (nieuw in stock), 4 schouderkarbonades, esdoornsiroop,
2. 1 kipfilet, cornflakes, 4 mini baguettes, 1 komkommer, 6 grote tomaten
3. 160 gram bulgur, 1 bos wortelen, verse koriander of peterselie, 8 merquez worstjes
4. -
5. 400 gram gerookte zalm, 300 gram kleine garnalen, verse peterselie en bieslook, kappertjes, rucola of andere sla
6. 300 gram gehakt, ½ rode paprika, Spaanse peper, 2 tomaten, platte peterselie, Harissa, tomaten, komkommer, Griekse yoghurt
7. 400 gram spaghetti, 2 kipfilets, 250 gram champignons, crème fraiche, verse peterselie, 150 ml wittewijn,

Stockvoorraad:

Knoflook (vers en poeder)	Citroensap/ limoensap	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	Mosterdzaad
Kruidnagel (nagels en poeder)	Laurier bladeren	Oestersaus
Mayonaise	Augurken	Verse gember
Currypasta (rood, groen)	Venkelzaad/ anijszaad	