

Boodschappenlijst week 37

Gerechten:

1. **Maandag:** Kliekjesdag
2. **Dinsdag:** [Risotto met doperwten, chorizo en geitenkaas](#)
3. **Woensdag:** Pasta [bolognese](#) (uit de vriezer, met een kuipje kruidenkaas erdoor geroerd)
4. **Donderdag:** [Nasi goreng](#)
5. **Vrijdag:** [Bombay aardappelen uit de oven met feta](#)
6. **Zaterdag:** Gehaktballetjes in [tomatensaus](#) met Turks brood
7. **Zondag:** [Congolese kipstoofpot met freekeh](#)

Boodschappen:

1. –
2. Risotto rijst (175 gram), doperwten (200 gram, diepvries), chorizo (100 gram), witte wijn (100 ml)
3. Pasta, 1 kg gehakt, 250 gram gerookt spek, winterpeen, bleekselderij, 5 blikken gepelde tomaten, rode wijn (500 ml)
4. Rijst (300 gram, afgekoeld), 2 schouderkarbonades, bleekselderij, winterwortelen, lenteui, verse koriander
5. Kipfilet (4 stuks), mosterdzaad (bruin of zwart), cherrytomaatjes (bakje) of gewone tomaten, feta (200 gram), aardappelen (1 kg), Griekse yoghurt (1 kg), komkommer (2 stuks), verse koriander (eventueel over van donderdag)
6. **Let op! Een deel van de saus wordt gebruikt, de rest gaat de vriezer in!**
Gehakt (400 gram), 4 Spaanse pepers, verse gember, 2 bollen knoflook, rode paprika (2 stuks), venkelzaad, blikken gepelde tomaat (4 stuks), rode wijn azijn (125 ml), bruine suiker (200 gram), citroen (1), verse koriander, Turks brood
7. Kippenbouten (4 stuks), verse gember, aubergine (2 stuks), okra (6 stuks), blik gepelde tomaten (1), Spaanse peper (1/ 2), freekeh (doosje 200 gram)

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	

Recepten op www.es-factory.nl/blog