

## Boodschappenlijst week 43

### Gerechten:

1. Maandag: [Zuurkool schotel uit de oven](#)
2. Dinsdag: [Pasta met spinazie](#)
3. Woensdag: [Bombay aardappelen uit de oven met kipfilet](#)
4. Donderdag: Kliekjesdag (of iets uit de vriezer)
5. Vrijdag: Gekookte aardappelen, [bietjes](#) en een [gehaktbal](#)
6. Zaterdag: [Pasta met rundvlees](#)
7. Zondag: [Pittige chili con carne](#)

### Boodschappen:

1. 1 kilo aardappelen, 500 gram zuurkool, 1 rookworst, 1 ui, 1 rode paprika, cremefraiche, 150 gram geraspte kaas, panneermeel
2. Pak diepvries spinazie, 2 uien, bakje champignons, kuipje kruidenkaas, 300 gram gehakt, 350 gram pasta (korte), geraspte kaas
3. 4 kipfilets, 200 gram feta, 1 kg aardappelen, bakje tomaatjes, Griekse yoghurt, 2 komkommers, verse peterselie of koriander, kruiden uit de stockvoorraad (zie recept)
4. -
5. 750 gram aardappelen, 500 gram gekookte bietjes, 400 gram gehakt,
6. 1 kilo rundvlees, bleekselderij, winterwortel, 1 blik gepelde tomaten, 1 pak gezeefde tomaten, rode wijn (eventueel), 400 gram pasta, Parmezaanse kaas
7. 500 gram gehakt, tomatenpuree, bleekselderij, Spaanse peper, steranijs, marmite, 1 blik gepelde tomaten, 2 blikken bruine bonen, lente ui (bosje)

### 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/ wijn) 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	Zelf rijzend bakmeel
bakpoeder		

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