

Boodschappenlijst week 46

Gerechten:

1. **Maandag:** Stampot snijbonen met knolselderij en karbonade
2. **Dinsdag:** Couscous met groenten en hazelnoten en merquezworstje
3. **Woensdag:** Ovenschotel met pasta
4. **Donderdag:** Kliekjesdag
5. **Vrijdag:** Gehaktballetjes in soja saus, witte rijst (kook extra voor vrijdag) en sperziebonen
6. **Zaterdag:** Hachee met aardappelpuree en rode kool
7. **Zondag:** Lasagne van flensjes met paddenstoelen

Boodschappen:

1. 1 kilo aardappelen, 500 gram snijbonen, ½ knolselderij, 4 karbonades
2. 3 geroosterde paprika's, 250 gram couscous, 1 lente-ui, 1 courgette, 50 gram hazelnoten, 4 merquezworstjes
3. 400 gram pasta, 600 ml bolognesesaus (uit de vriezer), melk, bloem, geraspte kaas
4. -
5. 500 gram gehakt, 2 lente-ui, vissaus, chilipoeder, ketjap, gember, sesamolie, sesamzaad, 350 gram rijst, 450 gram sperziebonen (diepvries)
6. 1,5 kilo rundvlees, 1,5 kilo ui, ontbijtkoek, laurier, 1 kilo aardappelen, rode kool (vriezer of pot)
7. Bloem, melk, eieren, 1 kilo paddenstoelen, 100 gram blauwe kaas, rozemarijn, 200 gram geraspte kaas

8. 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
Tomatensaus 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