

## Boodschappenlijst week 11

### Gerechten:

1. **Maandag:** Stampot rauwe andijvie met gehaktballen en jus
2. **Dinsdag:** Naan met kipburger en tzatziki
3. **Woensdag:** Pasta met spinazie
4. **Donderdag:** Gebakken spruitjes en gebakken aardappelen
5. **Vrijdag:** Captains Dinner
6. **Zaterdag:** Stoofschotel karbonade en gedroogde ham met rijst of couscous
7. **Zondag:** Friet met paardenstoofvlees

### Boodschappen:

1. 1 kilo aardappelen, 600 gram andijvie, 400 gram gehakt, 2 sneetjes brood, 100 ml melk, pepers, zout, kruidnagel, bouillonblokje, tomatenketchup, bloem
2. 2 kipdijen, 2 kipfilet, oregano, witte peper, knoflookpoeder, uienpoeder, tabasco, eiwit(poeder), 300 gram Griekseyoghurt, 1 komkommer, munt, knoflook, zwarte peper, tomaat, sla
3. 450 gram spinazie, 2 uien, kerrie, champignons (bakje), knoflook, bouillonblokje, kruidenkaas, 300 gr gehakt, 350 gr macaroni
4. 4 rode pepers, knoflook, chilisaus, witte wijnazijn, 100 gr witte kool, 100 gr rode kool, 1 rode ui, jalepeno peper, 500 gr spruitjes, tuinkers (bakje), verse koriander, 750 gr geschilde aardappelen
5. 2 blikken kapucijners, 4 uien, 400 gram gerookt spek (blokjes), bloemkool, prei, piccalilly, augurken, uitjes in zuur en mosterd
6. Knoflook, kruidnagels, kardemom, kaneel stokjes, zwarte peper (korrels), laurierbladeren, 1 uien, gember (vers), 700 gr lamsvlees (stoof), komijnzaad, 3 groene Spaanse pepers, 350 gr rijst, doperwten (dievries)
7. Friet (zelfgemaakt of uit zak), 1 kg paardestoofvlees, 2 uien, tijm, mosterd, azijn, appelstroop, ontbijtkoek, kruidnagelpoeder, laurierbladeren, sla/ tomaat/ komkommer, mayonaise

### 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)