

Boodschappenlijst week 12

Gerechten:

1. **Maandag:** Kippensoep met knapperig brood
2. **Dinsdag:** Stampot snijbonen met knolselderij en karbonade
3. **Woensdag:** Pittige sperziebonen met speklapjes en rijst
4. **Donderdag:** Gadogado met rijst (vegetarisch)
5. **Vrijdag:** Risotto met broccoli en champignons en gebakken kipfilet
6. **Zaterdag:** Royale hamburger met biefstuk
7. **Zondag:** Lasagne

Boodschappen:

1. 3 kippenbouten, 800 gram soepgroenten, bouillonblokjes, spaghetti of vermicelli, brood
2. 1 kg geschilde aardappelen, 400/ 500 gram snijbonen, ½ knolselderij, peper, zout, boter, 4 karbonades
3. 600 gr speklappen, 450 sperziebonen, 2 uien, trassi, gemalen koriander, rode currypasta, ketjap, santen, 250 gr rijst
4. (rode) ui, knoflook, trassi, sereh, 3 Rode pepers, komijnpoeder, gemalen koriander, pindakaas, palmsuiker of bruine suiker, ketjap, chilivlokken, sambal, broccoli, wortel, taugé, bloemkool, komkommer, 4 eieren, 250 gr rijst
5. 500 gram broccoli, 1 ui, 2 tenen knoflook, 250 gram champignons, 400 gram risotto rijst (arborio of carnaroli), 1 liter bouillon eventueel van blokjes, geraspte Parmezaanse kaas
6. 4 Italiaanse broodjes, 4 biefstukken, 2 uien, 4 plakken ham, 4 tomaten, 4 eieren, 4 plakken cheddar, ailliole, sla, ketchup
7. 500 gr gehakt, gerookte spekjes, bleekselderij, winterpeen, uien, 3 blik gepelde tomaat, laurier, chilivlokken, tijm, knoflook, melk, boter, bloem, pastameel, eieren

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