

Boodschappenlijst week 14

Gerechten:

1. **Maandag:** Tomaten-paprikasoep met snel Parmezaan-ui sodabrood (vegetarisch)
2. **Dinsdag:** Gebakken kip met rijst en salade
3. **Woensdag:** Rode kool, gebakken krieltjes (of aardappel in stukjes) met speklapjes
4. **Donderdag:** Gekruid gehakt met rijst
5. **Vrijdag:** Pasta met courgette in roomsaus
6. **Zaterdag:** Lahmacun (Turkse pizza)
7. **Zondag:** Scaloppa met aardappelen en andijvie salade

Boodschappen:

1. 1 grote ui, knoflook, 800 gram tomaten (blik), 2 gerookte paprika's, 1 kippenbouillonblokje, 1 rode chilipeper, verse tijm, mascarpone, 75 gram gorgonzola, 100 milliliter slagroom
2. 1 hele kip of 4 kippenbouten, gerookte paprika (poeder), bloem, 1 bouillonblokje (kip), 250 gram basmati rijst, 300 gram tomaat, 1 grote ui, paar draadjes saffraan, komkommer, zak rucola
3. 1 rode kool, roomboter, witte peper, kruidnagelpoeder, azijn, maizena, suiker, eventueel: handje gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden of rozijnen, 750 gram krieltjes, 4 speklapjes
4. 300 gram ongekookte rijst, 400 gram gehakt, 1 stengel bleekselderij, 1 ui, 1 rode Spaanse peper, knoflook, , gemalen komijnzaad, gemalen korianderzaad, vissaus, ketjap, 4 winterwortelen, 1 komkommer, bosje lente-ui, in ringetjes gesneden, 4 eieren
5. 400 gram korte pasta (fusilli, macaroni), 4 worstjes, 3 middelgrote courgettes, knoflook, 200 gram roomkaas
6. 500 gram bloem, gedroogde gistkorrels, Turkse yoghurt, 300 gram rundergehakt, 1 ui, ½ rode paprika, Spaanse peper, 2 tomaten, platte peterselie, tomatenpuree, harissa, zonnebloemolie, zout, peper
7. 500 gr. Magere varkenslapjes, 400 gr. Slagroom, witte wijn, 150 gr. Gorgonzola, 500 gr. Champignons, bosje peterselie, andijvie, augurk

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