

Boodschappenlijst week 15

Gerechten:

1. **Maandag:** Tartiflette (aardappel kaasschotel uit de oven)
2. **Dinsdag:** Bulgur wortel salade met merquezoworstjes
3. **Woensdag:** Rode bieten met haring salade
4. **Donderdag:** Gehaktballetjes in sojasaus, rijst en sperziebonen
5. **Vrijdag:** Kipburger met naan en tzatziki
6. **Zaterdag:** Foe yong hai (vegetarisch) met rijst
7. **Zondag:** Saté babi, friet, pindasaus en sla

Boodschappen:

1. 1 kilo aardappelen, 250 gram gedroogde ham (of gerookt spek), olijfolie, 250 gram champignons, 1 teen knoflook, 1 grote ui, 150 milliliter witte wijn, 200 gram creme fraiche, 1 camembert of andere zachte kaas, sla, augurk
2. 40 gram roomboter, 160 gram bulgur, bouillonblokje (groenten), 1 bos wortelen, 2 tenen knoflook, komijnpoeder, cayennepeper, kaneel, citroensap, olijfolie, verse koriander of peterselie, 8 kleine merquezworstjes
3. 8 middelgrote aardappelen, mayonaise, crème fraîche, 4 haringen, 4 gekookte bieten, 2 theelepels mierikswortel, 1 appel, 150 gram rucola, 1 ui, 4 sneden roggebrood
4. 500 gram gehakt, lente-ui, vissaus, chilipoeder, knoflook, ketjap, verse gember, peper, paneermeel, bruine basterdsuiker, 300 gram rijst
5. Bloem, gist, 2 kipdijen, 2 kipfilet, oregano, komkommer, Griekse (Turkse) yoghurt, tomaten, sla
6. 8 eieren (+1 extra voor eiwit), doperwten (diepvries), gembersiroop, zwarte bonen in knoflook saus, 300 gram rijst
7. 1 kilo fricandeau, sambal, knoflookpoeder, uienpoeder, gemalen koriander, ketjap, citroensap, , gemalen komijn, pindakaas, aardappel (zelf friet maken) of friet uit diepvries, knoflook, bruine suiker, pindakaas, tomaten, komkommer

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