

Boodschappenlijst week 24 2016

Gerechten:

1. **Maandag:** Gekookte aardappelen, rode kool en gehaktballen
2. **Dinsdag:** Milde kip curry met gekookte rijst en komkommer (kook extra rijst voor donderdag)
3. **Woensdag:** Gado gado met rijst (vegetarisch)
4. **Donderdag:** Kliëkjesdag
5. **Vrijdag:** 'Fish and Chips' (Lekkerbekjes of kibbeling van de markt of winkel met frietjes) met komkommer-tomaatsalade
6. **Zaterdag:** Rundvleessoep met veel groenten
7. **Zondag:** Tartiflette (aardappel kaas schotel uit de oven)

Boodschappen:

1. 1 kg aardappelen (geschild), 1 rode kool, roomboter, witte peper, kruidnagelpoeder, azijn, maizena, suiker, eventueel: handje gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden of rozijnen, 400 gram gehakt, 2 sneetjes brood, 100 ml melk, pepers, zout, kruidnagel, bouillonblokje, tomatenketchup, bloem
2. 3 eetlepels zonnebloemolie, 2 theelepels gemalen komijn, 1 eetlepel bruin mosterdzaad, 2 uien, 2 centimeter verse gember, 1 rode verse rode peper, 1 theelepel cayennepeper, 1 eetlepel paprikapoeder, 5 tenen knoflook, 2 blokjes kippenbouillon, 6 kippenbouten, 400 milliliter kokosmelk, handvol basilicum blaadjes
3. (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, 2 komkommers
4. -
5. 4 lekkerbekjes of 750 gram kibbeling, friet (ovenfriet), mayonaise, 4 tomaten, 2 komkommers
6. 500 gram riblappen, 3 grote uien, 1/2 eetlepel kerriepoeder, 2 liter bouillon, 1 steranijs, 3 blaadjes laurier, 2 winterwortelen, 1 stengel bleekselderij, 1 rode paprika, 1 bosje lente (of bos) ui, half bosje radijs, 1/2 Chinese kool, 2 eetlepels olie en of boter, 300 gram spaghetti, verse koriander en/ of peterselie
7. 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, augurken

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