

## Boodschappenlijst week 26 2016

### Gerechten:

1. **Maandag:** Gekruid gehakt met rijst
2. **Dinsdag:** Spinazie met champignons en ei en gekookte aardappelen (vegetarisch)
3. **Woensdag:** Pittige kip met couscous
4. **Donderdag:** Aardappelpuree ovenschotel met gehakt
5. **Vrijdag:** Rijstnoedels met tomaat, komkommer en gerookte makreel
6. **Zaterdag:** Gestoomde broodjes met spek en komkommer-tomaat salade
7. **Zondag:** Poori met vindaloo

### Boodschappen:

1. 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
2. 8 eieren, 400 gram spinazie, 250 gram champignons, 150 ml slagroom, 2 eetlepels tomatenketchup, bouillonblokje (groenten), 750 gram aardappelen
3. 12 kipvleugels, 250 gram couscous, 2 groene pepers, blikje mais, 1 winterwortel, lente-ui, verse koriander of peterselie
4. 1200 grams geschilde aardappelen, 100 milliliter melk, 50 gram boter, 1/2 theelepel nootmuskaat, 2 uien, 3 winterwortelen, 1 klein blikje tomatenpuree, 500 grams gehakt (rund of half om half), 1 blokje bouillon (rund), 2 eetlepels bloem, vers gemalen peper, boter en / of olie om in te bakken
5. 500 gram rijstnoedels, 2 komkommers, 300 gram tomaten, 2 gerookte makrelen, 6 rode pepers, 6 tenen knoflook, 120 milliliter (mango)azijn, suiker, vissaus, 120 milliliter limoensap, zonnebloemolie
6. 500 gram bloem, gist, zonnebloemolie, bakpapier (eventueel), 6 speklappen, (zoete) ketjap, oestersaus, bruine suiker
7. Volkorenmeel, genoeg olie om in te frituren, 1 kg schouderkarbonade of procureur, fenegriek, 3 Spaanse pepers, 2 blikken gepelde tomaat plus ingrediënten uit stockvoorraad

### 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)