

Weekplanning maaltijden week 36

1. **Maandag: Bulgur salade met wortel en merquez worstjes**
2. **Dinsdag: Bami goreng met paksoi en biefstuk**
3. **Woensdag: Geroerbakte witlof met prei en gehakt en aardappelpuree**
4. **Donderdag: Spaghetti met kip en champignons in romige wijnsaus**
5. **Vrijdag: Kibbeling (van de markt of diepvries), geroerbakte spinazie en krieltjes**
6. **Zaterdag: Kipburgers in naan met tzatziki (eventueel gekochte naan)**
7. **Gekookte aardappelen, rode kool (vriezer), appelmoes en een worstje**

Boodschappen:

1. 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
2. 4 biefstukken, bleekselderij, ui, knoflook, Spaanse peper, 2 winterwortelen, vissaus, trassi, koenjit, 250 gram bami, paksoi, 250 gram champignons, 2 eieren
3. 400 gram gehakt, 2 preien, 500 gram witlof, 1200 gram aardappel (voor de puree: boter, melk)
4. 400 gram spaghetti, 2 kipfilets, 250 gram champignons, crème fraîche, verse peterselie, 150 ml wittewijn, Parmezaanse kaas, oregano
5. 750 gram kibbeling, 800 gram spinazie, 2 uien, 1 knoflook, 750 gram krieltjes
6. 2 kipdijen, 2 kipfilet, oregano, witte peper, knoflookpoeder, uienpoeder, tabasco, eiwit(poeder), 300 gram Griekse yoghurt, 1 komkommer, munt, knoflook, zwarte peper, tomaat, sla
7. 1 kilo aardappelen, 900 gram rode kool, appelmoes of compote, 4 worstjes

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) Azijn & Balsamico
Paprikapoeder	Trassi	Ansjovis
Tomatensaus en ketchup	Kerrie poeder	Brood
Kaneel	Eiwitpoeder	Mosterdzaad
Kruidnagel (nagels en poeder)	Laurier bladeren	Oestersaus
Mayonaise	Augurken	Verse gember
Currypasta (rood, groen)	Venkelzaad	

Recepten op www.es-factory.nl/blog