

Boodschappenlijst maaltijden week 45

1. **Maandag: Stampot snijbonen met knolselderij en karbonade**
2. **Dinsdag: Couscous met groenten en hazelnoten en merquezworstje**
3. **Woensdag: Ovenschotel met pasta**
4. **Donderdag: Pittige kipburgers in hazelnootkorstje, gebakken aardappelen en salade**
5. **Vrijdag: Mosselen op Thaise wijze met gekookte rijst**
6. **Zaterdag: Hachee met aardappelpuree en rode kool**
7. **Zondag: Lasagne van flensjes met paddestoelen**

Boodschappen:

1. 1 kilo aardappelen, 500 gram snijbonen, 1/2 knolselderij, 4 karbonades
2. 3 geroosterde paprika's, 250 gram couscous, 1 lente-ui, 1 courgette, 50 gram hazelnoten, 4 merquezworstjes
3. 400 gram pasta, 600 ml bolognesesaus (uit de vriezer of van een pakje), melk, bloem, geraspte kaas
4. 750 kipdij, zonder bot, 4 tenen knoflook, 1 theelepel zout, 1 theelepel gedroogde chilivlokken, 2 theelepels vissaus, 125 gram champignons, stukje gember (vingerkootje groot) in dunne plakjes, 3 eetlepels geraspte santen van een blok, 200 gram hazelnoten, gemalen (voor de korst), 750 gram krieltjes, komkommer, tomaat, eikenbladsla, (olijf) olie en / of boter om in te bakken
5. 4 kilo mosselen, 1 eetlepel rode currypasta, 2 uien, in halve ringen gesneden, 2 tenen knoflook, door de pers of heel fijn gehakt, 1 blik (dunne) kokosmelk, 1 blokje visbouillon, 150 milliliter water, scheutje olie om in te bakken, verse, grof gehakte, koriander om mee te serveren, 300 gram rijst
6. 1,5 kilo rundvlees, 1,5 kilo ui, ontbijtkoek, laurier, 1 kilo aardappelen, rode kool (vriezer of pot), 1200 gram aardappelen, melk, roomboter
7. Bloem, melk, eieren, 1 kilo paddenstoelen, 100 gram blauwe kaas, rozemarijn, 200 gram geraspte kaas

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
Tomatenspuree 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