

Boodschappenlijst weekmenu week 2 (2017)

1. **Maandag: Gebraden kip uit de pan met saffraan rijst.**
2. **Dinsdag: Stampptot rode bietjes met gehaktballetjes**
3. **Woensdag: Vegetarische foe yong hai met rijst**
4. **Donderdag: Gekruid gehakt met rijst**
5. **Vrijdag: Stampptot spinazie met gerookte makreel**
6. **Zaterdag: Winterse rundvlees stoofpot**
7. **Zondag: Erwtensoepp**

Boodschappen:

1. 1 kip of 4 kippenbouten, ui, 300 gram tomaat, 250 gram basmati rijst, bouillonblokje (kip), bloem, gerookte paprikapoeder, saffraan
2. 1 kilo geschilde aardappelen, 500 gram gare rode bieten, 1/2 kleine ui, 100 milliliter melk, 50 gram boter, zwarte peper, nootmuskaat, kruidnagel poeder, 400 gram gehakt, 2 boterhammen, nootmuskaat
3. 8 eieren (+1 extra voor eiwit), doperwtten (diepvries), gembersiroop, zwarte bonen in knoflook saus, 300 gram rijst
4. 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
5. 8 eieren, 400 gram spinazie, 250 gram champignons, 150 ml slagroom, 2 eetlepels tomatenketchup, bouillonblokje (groenten), 750 gram aardappelen
6. 1 kilo rund stoofvlees, 250 gram gerookte spekblokjes, 2 uien, 3 paprika's, 500 gram champignons, tijm, bouillonblokjes (rund), 150 gram creme fraiche
7. 500 gram spliterwtten, bouillonblokjes, 2 stengels bleekselderij, 2 preien, 4 winterwortelen, zak gerookte spekjes, 1 rookworst, 1/2 knolselderij, 1 varkenspoot of ribbetjes

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
Tomatenpuree 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