

# Boodschappenlijst weekmenu 01 van EetZe

## Maandag

### Chipolata worstjes met broccoli en aardappelpartjes

- 10 chipolata worstjes gemarineerd en gekruid
- 450 gram broccoliroosjes
- 450 gram aardappelpartjes in schil
- 150 gram uien gesnipperd
- Ras el hanout kruidenmelange

#### Dit heb ik in huis

- Olijfolie
- Citroensap
- Bakpapier

## Dinsdag

### Maaltijdsalade met kip en aardappelpartjes

- 100-150 gram sla naar keuze
- 200 gram aardappelpartjes met of zonder schil
- 300 gram kipdijfiletreetjes
- 10 cherry tomaatjes
- 80 gram kant-en-klare gebakken spekreepjes
- 4 snoepgoed komkommertjes
- Knoflooksaus
- Amsterdamse mini augurken
- Amsterdamse zilveruitjes
- **Optie:** Olijfen voor de liefhebber (groen of zwart)
- **Optie:** Eieren

#### Dit heb ik in huis

- 12 eetlepels yougurt dressing
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge

## Woensdag

### Pasta met gehakt, pastasaus en spekreepjes

- Grand 'Italia Fusilli volkoren pasta, maar elke ander pasta is ook goed
- 450 gram kant-en-klare macaroni en/of spaghetti groente
- 300 gram gehakt van het rund, varken, kip, halfom of mager
- 300 gram gerookte spekreepjes
- 150 gram geraspte kaas, pittig of mild
- 85 gram KNOR macaroni maaltijdmix
- 300 gram HEINZ hot pasta saus
- **Optie:** Cherrytomaatjes of andere kleine tomaatjes

## Donderdag

### Pizza met gehakt champignons uien

- Pizzateeg met tomatensaus 600 gram
- 300 gram gehakt
- 250 gram kastanjechampignons fijngesneden
- 150 gram uiensnippers
- 150 gram geraspte kaas voor ovengratin

#### Dit heb ik in huis

- Flinker scheuten ketjap manis

## Vrijdag

### Pangasiusfilet met maaltijdsalade

- 400 gram (2 stuks) pangasiusfilet, kies voor naturel, gemarineerd, tuinkruiden of knoflook citroen
- 250-400 gram kant-en-klare maaltijdsalade, keuze genoeg
- **-voor dit recept geen maaltijdsalade met kip of vlees**
- 200 gram voorgegaarde aardappelschijfjes of blokjes
- 100 gram geitenkaas bolletjes (pearls) of gewone lekkere geitenkaas
- **Optie:** kant-en-klare Bechamelsaus

## Zaterdag

### Baguette filet americain met ei

- 2 volkoren baguettes (2 stuks in verpakking)
  - Een ander afbakbroodje of stokbroodje kan ook natuurlijk
  - 150 gram filet americain met uitjes
  - 100 gram sla naar keuze
  - 2 eieren
- #### Dit heb ik in huis
- Mayonaise

## Zondag

### Tomaten maaltijdsoupe

- 112 gram basis voor Chinese tomatensoep
- 175 gram soepballetjes gegaard
- 150 gram gesnipperde ui
- 150 gram fijne soepgroente
- 400 gram blikje tomatenblokjes
- 140 gram tomatenpuree
- 125 gram 1-minuutje zilvervliesrijst van Lassie
- Peterselie, vers of gedroogd
- **Optie:** Lekker broodje of focaccia mozzarella

#### Dit heb ik in huis

- 2 eetlepels olijfolie
- 50 gram fijne vermicelli
- Scheutje kookroom
- 1,5 liter (1500 mililiter) water