

Boodschappenlijst weekmenu 02 van EetZe

Maandag

Zuurkool met geitenkaas en appel

- 450 gram kant-en-klare aardappelpuree
- 520 gram naturel zuurkool, wijnzuurkool of kerriezuurkool
- 200 gram voorgegaarde aardappelschijfjes
- 250 gram geitenkaas
- 150 gram katenspek in reepjes gesneden
- 1 rookworst in plakjes van varken, rund, grof of fijn
- 2 appels ongeschild in kleine stukjes of plakjes
- Rozijnen, blank of rood
- Witte droge wijn

Dit heb ik in huis

- 50 gram roomboter.

Dinsdag

Nasi van bloemkoolrijst met spiegelei

- 300 gram kipgehakt
- 250 gram boerensoepgroente
- 400 gram bloemkoolrijst
- 2 eieren

Dit heb ik in huis

- 4 teentjes knoflook
- 5 bolletjes gember
- 1 eetlepel kipkruiden

Woensdag

Jambalaya met kip

- 300 gram kipdijfiletreepjes
- 200 gram hamblokjes
- 200 gram chorizo of salami worst
- 150 gram gesnipperde uien
- 2 bosuitjes
- 1 groene en 1 rode paprika
- 250 gram zilvervliesrijst
- Zoete Chilisaus

Dit heb ik in huis

- Olijfolie
- 2 teentjes fijngesneden knoflook
- 1 snufje Chilipoeder

Donderdag

Veldertjes met bloemkool, kip en curry

- 685 gram (uitlekgewicht 450 gram) veldertjes in glas - HAK
- 400 gram bloemkoolroosjes
- 150 gram kipfilet gerookt
- 200-250 milliliter kokosmelk
- 70 gram gele curry kruidenpasta
- 2 sjalotjes

Dit heb ik in huis

- Amandelschaafsel
- Peterselie gedroogd

Vrijdag

Vissalon Tuna Melt (tonijn met kaas)

- 750 gram friet: SuperCrunch Airfryer Dunne Friet
- 320 gram (2 blikjes) tonijn in zonnebloemolie
- 100 gram ijsbergsla kant-en-klaar gewassen en gesneden
- 1 flinke tomaat
- 100 gram geraspte mozzarellakaas
- Remouladesaus kant-en-klaar of...
- 2 cupjes remouladesaus kant-en-klaar
- Knofloksaus kant-en-klaar
- **Voor de leuk:** Aluminium (20x14x5cm). Een ovenvast schaalpje kan natuurlijk ook

Zaterdag

Boterham bal satésaus

- 4 gehaktballen kant-en-klaar gegaard, rund of varken
- 150 gram gesnipperde ui
- 250 gram satésaus, voorkeur kant-en-klaar
- 6 sneetjes brood, voorkeur volkoren, maar iedere andere soort kan ook
- **Optie:** Ijsbergsla, tomaat, komkommer, bosuitjes

Zondag

Champignonsoep met kastanjechampignons

- 150 gram gesnipperde uien
- 300 gram kastanjechampignons gesneden
- Champignon bouillon tabletten
- 250 milliliter kookroom 20% vet

Dit heb ik in huis

- 3-5 teentjes knoflook
- 4 flinke eetlepels bloem
- Peterselie gedroogd
- Zout en peper
- 1 liter (1000 milliliter) water