

Boodschappenlijst weekmenu 03 van EetZe

Maandag

Kip op divan

- 450 gram broccolirosjes
- 600 gram kipblokjes
- 300 milliliter champignonsoep in klein blikje (AH, PLUS)
- 250 gram zilvervliesrijst panklaar van Lassie
- 150 gram geraspte cheddarkaas
- 100 milliliter kookroom
- 1/2 eetlepel knoflookpoeder, uienpoeder en mosterdpoeder
- Panko breadcrumbs of paneermeel

Dit heb ik in huis

- 4 eetlepels roomboter
- Zout en peper

Dinsdag

Witlof met mandarijntjes

- 350 gram witlof (3 flinke stronken)
- 1 zure appel (Jonagold, Elstar of Granny Smith)
- 300 gram uitgelekte mandarijntjes
- 125 gram zure room
- Gembersiroop
- 150 gram hamblokjes
- Rode of zwarte rozijnen
- Cruesli naturel

Woensdag

Nasi goreng

- 300 gram kipdijfiletreetjes
- 450 gram nasi groente
- 340 gram Atjar tamper
- 39 gram nasi goreng kruidenmix
- 2 eieren
- Kroepoek naar keuze
- 250 gram zilvervliesrijst panklaar.

Dit heb ik in huis

- Wokolie
- 5 eetlepels ketjap manis
- Satésaus kant-en-klaar
- Sambal
- Melk

Donderdag

Captain's dinner

- 800 gram (uitlekgewicht) kapucijners van HAK (2 potten)
- 300 gram gerookte spekreetjes
- 150 gram grof gesneden uien kant-en-klaar
- 1 rode paprika
- 150 gram kastanje champignons
- 200-250 gram aardappelschijfjes voorgegaard
- 1 komkommer
- Piccalilly, zilveruitjes en augurkjes (kleine potjes)

Vrijdag

Visschotel

- Voor de visproducten naar de visboer zou ik zeggen.
- 2 gerookte makreelfilets zonder huid
- 2 zoute haringen met of zonder uitjes en zuur
- 100 gram gerookte zalmfilet
- 200 gram gebakken mosselen
- 100 gram knoflooksaus
- Brood, bruin, wit, volkoren, meergranen
- Toastjes naar eigen idee en smaak

Zaterdag

Broodje hamburger - rund, varken of kip

- 4 hamburgerbroodjes
- 4 hamburgers, rund, varken of kip
- 100 gram sla naar keuze
- 1 tomaat
- Amsterdamse mini augurken

Zondag

Pureersoep

- Steeds meer supermarkten verkopen pureersoep. Pureersoep bestaat uit verse ingrediënten en kruiden
- Binnen een minuut of 10-15 is de soep klaar. Je voegt alléén maar water toe
- Op het etiket staat vermeld welke ingrediënten je eventueel zelf nog kunt toevoegen
- Pureersoep bestaat uit ongeveer 400-500 gram verse groente en/of peulvruchten
- Optie: 1/2 theelepel chilipoeder voor iets meer pit