

Boodschappenlijst budget weekmenu 04 van EetZe

Maandag

Aardappelen met sperziebonen en gehaktbal

- 3 kilo aardappelen (Je gebruikt 500 gram)
- 400-450 gram sperziebonen vers en geknakt
- Oma's gehaktballen met ui en jus (2 stuks in verpakking)

Dit heb ik in huis

- Roomboter
- Zout en peper
- Nootmuskaat

Dinsdag

Maaltijdsalade macaroni gerookte kip

- 500 gram macaroni of andere pasta (Je gebruikt de helft)
- 150 gram gerookte kipfilet
- 85 gram rucola
- 1 avocado
- 1 courgette
- 250 gram cherry tomaatjes (Je gebruikt er 10)
- 200 gram witte kaas grote plak 40+ (Je gebruikt de helft)
- 10 witte eieren

Dit heb ik in huis

- 12 eetlepels yougurt dressing
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- **Optie:** Handje ongezoeten cashewnoten of andere nootjes
- Zoete chilisaus
- Zout en peper

Woensdag

Hutspot met rookworst en spekjes

- 3 kilo aardappelen (Je gebruikt 500 gram)
- 500 gram hutspot groente (300 gram wortel en 200 gram ui)
- 1 Gelderse rookworst van 250 gram
- 300 gram gerookte spekreepjes (Je gebruikt de helft)

Dit heb ik in huis

- Kookroom
- Nootmuskaat
- Zout en peper

Donderdag

Risotto-tomaat

- 500 gram risottorijst (je gebruikt de helft)
- 2 Uien
- 300 gram zongedroogde tomaatjes in potje (je gebruikt de helft)
- 400 gram tomatenblokjes in blik
- 100 gram parrano geraspte kaas (je gebruikt de helft)
- 1 bol burrata

Dit heb ik in huis

- 4 teentjes knoflook
- 2 tabletten groentebouillon
- Olijfolie

Vrijdag

Vissticks met spinazie à la crème en aardappelen

- 20 Iglo vissticks XL (je gebruikt er 10)
- 500 gram Iglo spinazie à la crème of fijn gehakt
- 3 kilo aardappelen (je gebruikt 700 gram)

Dit heb ik in huis

- Zout

Zaterdag

Macaronie met kaas en kool wortelsalade

- 1 kilo macaronie (je gebruikt 250 gram)
- 140 gram tomatenpuree
- 400 gram geraspte kaas mild 45+ (je gebruikt 100 gram)
- 250 gram hamblokjes (je gebruikt 125 gram)
- 200 gram fijngesneden spitskool (je gebruikt de helft)
- 300 gram juliennewortel (je gebruikt de helft)
- Uien (je gebruikt er 1)

Dit heb ik in huis

- Scheutje witte azijn
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels mayonaise
- 3 eetlepels griekse yoghurt
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel kerriepoeder
- Droge peterselie
- Zout en peper

Zondag

Tomaten maaltijdsoep met focaccia brood

- 112 gram basis voor Chinese tomatensoep van HONIG
- 200 gram soepballetjes blikje
- Uien (Je gebruikt er 1)
- 250 gram fijne soepgroente (Je gebruikt de helft)
- 400 gram tomatenblokjes in blik
- 140 gram tomatenpuree in blik
- 2 focaccia broodjes

Dit heb ik in huis

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