

Boodschappenlijst weekmenu 06 van EetZe

Maandag

Kipdijfilet met groentemix en aardappelpartjes

- 700 gram kipdijfilet
- 400 gram groentemix, broccoli, wortel, bloemkool
- 400 gram aardappelpartjes in schil
- 1 rode ui

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

Prei met gehakt

- 400 gram prei kant-en-klaar gesneden
- 600 gram voorgedaarde aardappelschijfjes
- 300 gram rundergehakt, varken of kip kan ook
- 1 pakje basis voor prei ovenschotel van HONIG
- 1 rode paprika
- 150 gram gesnipperde ui
- 2 eieren
- 125 milliliter kookroom
- 100 gram geraspte kaas

Donderdag

Kip met kerrie, rijst en sperziebonen

- 400 gram kipdijfiletreetjes
- 400 gram gebroken sperziebonen.
- 175 gram gesnipperde uien
- 250 gram zilvervliesrijst panklaar
- 59 gram Honig basis voor kip kerrie
- 227 gram blikje uitgelekte ananastukjes
- Knoflook
- Amandelschaafsel

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

Sandwich pulled pork

- 1/2 vloerbrood gesneden, Liefde & Passie, Volkoren, Meergranen, Pompoen, Desem, Spelt etc. etc.
- 450 gram pulled pork voor in de oven van AH of...
- 400 gram pulled pork voor in de oven van de PLUS
- 100 gram ijsbergsla kant-en-klaar
- 2 grote tomaten
- *Dit heb ik in huis*
- Mayonaise

Zondag

Erwtensoepp

- 500 gram spliterwten
- 500 gram runder riblapjes
- 250 gram speklapjes
- 1 runder rookworst
- 150 gram gesnipperde ui
- 200 gram gesneden prei
- 1 bosje bladselderij
- **Optie:** roggebrood
- **Optie:** katenspek
- *Dit heb ik in huis*
- 2 vleesbouillonblokjes
- 2 liter water