

Boodschappenlijst weekmenu 08 van EetZe

Maandag

Kip met sperziebonen en rösti

- 400 gram sperziebonen gewassen en geknakt
- 300 gram kipdijfiletreetjes
- Voorkeur:** shoarma
- 150 gram baconreetjes
- 350 gram Rösti, halve zak
- 100 gram geraspte kaas. Jong, oud of belegen naar keuze
- **Optie:** Sperziebonen in een pot

Dinsdag

Groentepilaf met kip en rijst

- 300-400 gram kipdijfiletreetjes shoarma
- 400 gram roerbakgroente naar keuze, voorkeur Italiaans
- 150 gram gesnipperde uien
- 250 gram zilvervliesrijst panklaar van Lassie
- The original sauce van HP of sojasaus
- Gedroogde abrikozen

Dit heb ik in huis

- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 theelepel gemberpoeder

Woensdag

Risotto met spinazie en vissticks

- 250 gram risottorijst
- 630 gram spinazie in pot van HAK
- 150 gram gesnipperde uien
- 8 vissticks extra krokant van Iglo
- 160 gram (2 pakjes) originele snippersvan Parrano
- **Optie:** Vervang de bouillon van blokjes door een kant-en-klare bouillon in pot

Dit heb ik in huis

- 750 milliliter (3/4 liter) water
- 3 tabletten groentebouillon
- 2 eetlepels zure room
- 50 milliliter witte wijn
- Roomboter
- Olijfolie
- Peper

Donderdag

Bruine bonen met rijst - B.B. met R.

- 800 gram bruine bonen (uitlekgewicht 500 gram)
- 300-500 gram kipdijfiletreetjes
- 150 gram gerookte spekreetjes
- 150 gram gesnipperde uien
- 3 tomaten
- 375 gram zilvervliesrijst panklaar van Lassie
- 140 gram tomatenpuree
- Knoflook
- Maggi bouillonblokjes

Vrijdag

Kibbeling met salade en friet

- De visboer, viskraam en supermarkt verkopen kibbeling. Kibbeling is er ook kant-en-klaar ingevroren van Iglo
- 250 gram p.p. kibbeling van de visboer of 245 gram voor 2 personen van Iglo
- 375 gram friet voor de airfryer
- 100 gram sla naar keuze
- 1/4 komkommer
- 1 tomaat
- **Optie:** Geitenkaas Pearls van Bettine

Dit heb ik in huis

- Flinker lik mayonaise of andere saus
- 2 eetlepels yoghurt dressing
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge

Zaterdag

Broodje carpaccio op ciabatta

- 4 ciabatta's afbakbroodjes
- 1 verpakking carpaccio rundvlees (2 porties)
- 100 gram sla naar keuze
- Snoeptomaatjes
- **Optie:** Geraspte (liefst parmezaanse kaas) naar keuze (extra toevoeging)
- **Optie:** Geroosterde pijnboompitten (extra toevoeging)

Zondag

Kerriesoep met kaastosti's

- 108 gram basis voor Indiase kerriesoep van Honig
- 150 gram gesnipperde ui
- 160 gram gerookte kipfilet fijn gesneden
- 570-600 gram maiskorrels in blik
- 8 sneetjes tostibrood. Casino wit of bruin
- 4 plakjes jonge kaas

Dit heb ik in huis

- 2 eetlepels kerriepoeder
- 2 bouillonblokjes
- 2 eetlepels gedroogde bieslook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1,5 liter water

