

Boodschappenlijst weekmenu 09 van EetZe

Maandag

Zuurkoolstampot met chorizo en ananas

- 500 gram voorgegaarde aardappelen
- 520 gram zuurkool. Voorkeur voor kruidenzuurkool
- 200-250 gram chorizo in plakjes of aan 1 stuk
- 250 gram ananas in stukjes

Dit heb ik in huis

- 2 flinke eetlepels roomboter
- Likje olijfolie

Dinsdag

Spaghetti carbonara met andijvie en spekreepjes

- 250 gram volkoren spaghetti (voorkeur)
- 300 gram spekreepjes
- 200 gram andijvie fijngesneden en gewassen
- 125 gram kastanje champignons (voorkeur)
- 400 gram carbonarasaus kant-en-klaar (voorkeur AH of Grand'Italia)
- 90 gram parmezaanse kaas

Woensdag

Bleekselderijsalade met rozijnen en walnoten

- 350 gram bleekselderij. Kies de onthaarde, gewassen en gesneden bleekselderij. Meestal noemt men dat bleekselderij sticks
- 1 komkommer
- 1 zurige appel (Elstar of Cranny Smith)
- 2 bosuitjes

Dit heb ik in huis

- 1 eetlepel witte wijnazijn
- Handje rode of zwarte rozijnen
- Handje gebroken walnoten
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge

Donderdag

Chili Con Carne gehakt met rijst

- 700 gram CHILI con CARNE in glas van HAK
- 500 gram gehakt. Rund, varken of halfom
- 250 gram zilvervriesrijst panklaar van LASSIE. Lassie Andere snelklaar rijst is ook goed

Vrijdag

Gerookte makreelfilet met groentemix en röstirondjes

- Gerookte makreelfilet zonder huid. (Heeft niet iedere supermarkt, dus ... naar de visboer)
- 2 gerookte makreelfilets zonder huid
- 400 gram groentemix (broccoli, bloemkool, wortel)
- Röstirondjes naturel of bacon & ui (4 a 5 per persoon)
- Magnetronfolie
- **Optie:** mayonaise, knoflooksaus of remouladesaus

Zaterdag

Brood tomaat, knoflooksaus en breadcrumbs

- 1/2 Vloerbrood, volkoren of meergranen
- 3 Trostomaten

Zondag

Groentesoep met spekjes en soepballettjes

- 350 gram boeren soepgroente
- 150 gram spekreepjes
- 175 gram soepballettjes gegaard van Culifrost. Diepvries
- 350 milliliter krachtbouillon van Struik
- **Optie:** afbakbroodjes

Dit heb ik in huis

- 1 bouillonblokje
- 50 gram vermicelli
- 1 liter water