



GA VOOR KLEUR

WEEKMENU

25 T/M 31 MEI

BOODSCHAPPENLIJST

- 1 pak pompoenbladen of 0,5 pompoen
- 500 gram kastanjechampignons
- 2 courgettes
- 450 gram verse spinazie
- 525 gram cherrytomaten
- 2 tomaten
- 2 rode paprika's
- 300 gram groene asperges
- 500 gram witte asperges
- 5 lente-uitjes
- 1 bosje radijsjes
- 2 bosjes raapstelen
- 150 gram wortel
- 400 gram prei
- 200 gram veldsla
- 2 kroppen ijsbergsla
- 1200 gram aardappels
- 4 zoete aardappels
- 1 avocado
- 7 uien
- 6 teentjes knoflook
- 1 citroen
- 2 appels
- 4 nectarines
- 30 gram verse bieslook
- 30 gram verse (krul)peterselie
- 15 gram verse basilicum
- 5 gram gedroogde tijm
- 2 gram paprikapoeder
- 700 gram mager rundergehakt
- 4 plakken beenham
- 520 gram zalm
- 8 eieren
- 40 gram Grano Padano 32+ kaas
- 100 gram geraspte kaas 30+
- 1 burrata
- 30 milliliter halfvolle melk
- 1 blik tomatenblokjes, zonder zout
- 1 blik van 200 gram kikkererwten
- 1 pakje rode curry pasta
- 40 milliliter kokosmelk
- 2 eetlepels coconut aminos
- 150 gram zilvervliesrijst
- 12 volkoren lasagna bladen
- 360 gram volkoren fusili
- 6 volkoren boterhammen
- 8 volkoren bakkersbroodjes
- 1 theelepel honing
- 4 theelepels mosterd
- 3 eetlepels amandelpasta
- 50 gram amandelschaafsel
- 100 gram pijnboompitjes
- 250 milliliter bouillon, zonder zout
- 15 milliliter witte wijnazijn
- 150 milliliter olijfolie
- Zwarte peper