

GA VOOR KLEUR

WEEKMENU

8 T/M 14 JUNI

BOODSCHAPPENLIJST

- 500 gram ongedopte tuinbonen (225 gram schoongewicht)
- 400 gram sperziebonen
- 3 paprika's in 3 kleuren + 1 rode paprika
- 1120 gram wortel
- 4 voorgekookte rode bieten
- 4 courgettes
- 375 gram champignons
- 200 gram ijsbergsla
- 250 gram verse spinazie
- 2 avocado's
- 1 kilogram kruimige aardappels
- 500 gram aardappelschijfjes
- 250 gram kerstomaatjes
- 4 trostomaten
- 3 witte uien
- 1 grote (of 2 kleine) rode ui
- 5 teentjes knoflook
- 400 gram rabarber
- 125 gram aardbeien
- 1 limoen
- 200 gram verse ananas
- 200 gram ananas op sap
- Gember (1 cm)
- 1 citroen
- 200 gram kippendijen
- 900 gram kipfilet
- 6 eieren
- 200 gram hüttenkäse
- 80 gram verse geitenkaas
- 125 gram geraspte kaas 30+
- 125 gram ricotta
- 1 klein bakje magere kwark
- 95 gram tomatenpuree
- 350 gram tomatensaus/passata, zonder toegevoegd zout
- 200 gram (in blik) bonen naar keuze (kikkerwtten, linzen, kidneybonen)
- 200 gram kikkererwtten (in blik)
- 200 gram diepvriesdoperwtten
- 40 gram pijnboompitjes
- 100 gram pistachenootjes
- Takje rozemarijn
- Plantje basilicum
- 2 handjes verse koriander
- 1 handje verse peterselie
- 1 theelepel gemalen kardemom (of 6 peulen)
- 20 gram kerriepoeder, zonder zout
- 5 gram chilipoeder
- 5 gram knoflookpoeder
- 5 gram komijnpoeder
- 5 gram uienpoeder
- 5 gram paprikapoeder
- Optioneel: chilipoeder ("Shakshuka en curry madras" van Francesca Kooft)
- Optioneel: sumak ("Shakshuka en curry madras" van Francesca Kooft)
- 1 eetlepel curry madras specerijen
- 2 eetlepels soto kruiden, zonder zout
- 3 eetlepel ketjap manis
- 15 milliliter sojasaus
- 30 gram rietsuiker
- Snufje kristalsuiker
- 1 eetlepel honing
- 4 volkoren pitabroodjes
- 150 gram volkoren spaghetti
- 6 volkoren wraps
- 1 bruin of volkoren stokbrood
- 250 gram desem stokbrood
- 100 milliliter olijfolie
- 20 milliliter zonnebloemolie
- Zwarte peper



per week voor 4 personen