

GA VOOR KLEUR

WEEKMENU

1 T/M 7 JUNI

BOODSCHAPPENLIJST

- 500 gram bloemkool
- 3 stuks broccoli
- 300 gram groene kool
- 0,5 Chinese kool
- 250 gram kastanjechampignons
- 125 gram champignons
- 250 gram gemengde paddenstoelen
- 2 bleekselderij stelen
- 400 gram verse spinazie
- 8 winterpenen
- 2 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 paprika naar keuze
- 200 gram gegrilde paprika, ongezouten, uit pot
- 1 courgette
- 1 grote of 2 kleine Shanghai paksoi
- 1 aubergine
- 1 Spaanse rode peper
- 1 kilogram aardappels
- 4 zoete aardappels
- 800 gram krieltjes
- 1 rode ui
- 5 witte uien
- 4 teentjes knoflook
- 20 gram verse peterselie
- 30 gram verse koriander
- 1 citroen
- Gember (4 cm)
- 1 blik gepelde tomaten, zonder zout
- 120 gram tomatenpuree
- 400 gram gesneden rundvlees
- 250 gram gerookte makreel
- 400 gram kabeljauwfilets
- 300 gram knoflook garnalen, diepvries
- 300 gram kipfilet
- 7 eieren
- 100 milliliter magere kwark
- 200 gram ricotta
- 60 gram verse geitenkaas
- 100 halfvolle melk
- 80 milliliter kokosmelk
- 300 gram volkoren pasta
- 6 stuks volkoren wraps
- 500 gram zilvervliesrijst
- 300 gram bloemkoolrijst
- 200 gram kikkererwten (in blik)
- 25 gram amandelschaafsel
- 100 gram ongezouten amandelen
- 60 gram cashewnoten
- 100 gram pijnboompitjes
- 10 gram Italiaanse kruiden, zonder zout
- 25 gram kurkumakruiden
- 5 gram paprikapoeder, gerookt
- 5 gram cayennepeper
- 1 theelepel mosterd
- 5 eetlepels honing
- 20 gram rietsuiker
- 120 milliliter groente bouillon (zoutarm)
- 30 milliliter sojasaus of ketjap
- 15 milliliter rode wijnazijn
- 100 milliliter witte wijnazijn
- 50 milliliter appelciderazijn
- 150 milliliter olijfolie
- Zwarte peper
- Witte peper



per week voor 4 personen