

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 2½ (rode) ui
- ma** 2 stronkjes witlof
- ma, za** 1 aubergine
- di** 1 prei
- di, zo** 250 gram verse spinazie
- di** ½ bakje cherrytomaten
- wo** 100 gram krieltjes, in de schil
- wo** ½ krop ijsbergsla
- do** 2 snack komkommers
- do** 100 gram of 1 bos groene aspergetips
- vr** 200 gram bloemkoolrosjes (diepvries)
- vr** 1 zakje snack worteltjes
- za** 100 gram Mexico Melange (Bonduelle, diepvries of blik)
- zo** 250 gram pompoen lasagnebladen

Verse kruiden

- 2 takjes verse basilicum
- 2 takjes selderij

Fruit

- 1 eetlepel granaatappelpitjes (diepvries)
- 120 gram bramen (diepvries)

Vlees, vis eieren, vega

- 12 eieren
- ma** 2 plakjes rauwe ham
- di** 300 gram kipgehakt
- do** 4 plakjes rookvlees
- do** 125 gram halloumi
- vr** 1 kippenpoot
- za** 1 kipfilet (ca. 250 gram)

Zuivel

- 650 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- 100 ml slagroom (ongeklopt)
- 1 pakje roomboter
- 2 eetlepels melk
- 1 bakje (230 gram) roomkaas (bijv. Paturain)
- 100 ml kookroom
- 4 eetlepels geraspte kaas

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 30 gram kokosmeel
- 100 gram zelfrijzend amandelbakmeel (Koopmans)
- 77 gram amandelmeel
- 60 gram gebroken lijnzaad
- 60 gram pittenmix
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 50 gram amandelschaafsel, grof gehakt
- 25 gram gemengde noten (ongezouten)
- 15 pecannoten
- 1 eetlepel pistache-nootjes, gepeld

- 245 gram havermout
- 40 gram gedroogde cranberry's, grof gehakt
- 1 pot cacao nibs
- 1 zakje gist Dr. Oetker
- 35 gram maïzena
- 2 zakjes vanillesuiker
- 200 gram appelmoes zonder toegevoegd suiker (bijv. Hak appelmoes light)
- 200 gram kikkererwten pasta
- 1 blikje (160 gram) linzen
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 2 eetlepels rode pesto
- 1 pot Amsterdamse uien
- 1 pot mayonaise
- 1 pot honing
- 1 fles witte wijnazijn
- Balsamico azijn
- Olijfolie

Kruiden en specerijen

- Curry madras (Jonnie Boer)
- Gehaktkruiden
- Kaneel
- Kerrie
- Kipkruiden
- Koek -en speculaaskruiden
- Komijnzaad
- Kruidenboter kruiden
- Mexicaanse kruidenmix (Verstegen)
- Nootmuskaat
- Ras el hanout (Jonnie Boer)
- Peper en zout