

# BOODSCHAPPENLIJSTJE

## Groenten

- 1 bol knoflook
- 4 (rode) ui
- ma** 1 bloemkool
- ma** 200 gram fijngesneden prei
- di** 150 gram bloemkoolrijst (diepvries)
- di** ½ komkommer
- wo** 200 gram courgetti
- wo** 1 zakje snack wortels
- do** 1 aubergine
- do, zo** ½ bakje cherrytomaatjes
- do** ½ kropsla
- do** 50 gram Mexico Melange (Bonduelle, diepvries of blik)
- vr** ½ zak (200 gram) witte kool
- vr, zo** 2 portobello
- vr** ½ rode punt paprika
- vr** 1 bosui
- za** 1 zoete aardappel (ca. 160 gram)
- za** 100 gram sperziebonen
- zo** 1 gele paprika

## Verse kruiden

- 4 takjes verse munt
- 3 takjes verse peterselie

## Fruit

- 2 eetlepels diepvries fruit (bijvoorbeeld bosvruchten mix of blauwe bessen / framboos)

## Vlees, vis, eieren, vega

- 7 eieren
- ma, zo** 3 plakken ham
- di** 100 gram rundergehakt
- vr** 75 gram bacon
- vr** 1 kipdijfilet
- za, zo** 1 verpakking (180 gram) tofu roerbakreepjes met kruiden

## Zuivel

- 450 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- 1 bakje (150 gram) roomkaas met kruiden (bijv. Boursin)
- 80 gram geraspte kaas
- 40 gram fetakaas
- 1 potje (125 gram) crème fraîche
- 1 pakje roomboter

## Langer houdbaar

### (en grotendeels al in huis)

- 80 gram amandelmeel
- 20 gram havermeel
- 1 eetlepel sesamzaad
- 55 gram gemengde noten (ongezouten)
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 1 potje / bakje zongedroogde tomaatjes
- 1 potje / bakje olijven
- 1 potje pesto
- 1 pak vezelrijke crackers (Wasa)
- 1 groente wrap
- 1 flesje ketjap
- 1 potje sambal
- 1 fles olijfolie
- 1 pot honing
- 2 eetlepels tomatensaus (tomatenpassata of klein blikje)

## Kruiden en specerijen

- Gehaktkruiden
- 1 groentebouillonblokje
- 1 kippenbouillonblokje
- Italiaanse kruiden
- Kerrie
- Kruidenmix voor bami
- Shoarmakruiden (Verstegen)
- Peper en zout