

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 3 (rode) ui
- 1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
- ma** 1 zak (450 gram) pompoenblokjes (diepvries)
- ma, zo** 2 rode puntpaprika's
- ma** 100 gram spinazie (vers)
- di** 1 bakje (250 g) (kastanje) champignons
- di** 1 rode peper
- di** stukje verse gember
- di** 1 wortel
- di, wo** 1 zak (85 gram) rucola
- wo** 1 zak (200 gram) snijbonen, voorgesneden
- do, vr** 1 paksoi
- do, vr** 1 bakje (100 gram) taugé
- di, do, zo** 5 bosui
- vr, za, zo** 2 avocado's
- vr, za** 2 kropjes baby/mini romaine sla (little gem)
- vr** 1 bakje (100 gram) groene asperges tips
- 200 gram courgetti
- za** 2 preien
- zo** 6 trostomaten (Tasty tom)

Verse kruiden

- 1 bakje/ bosje verse peterselie
- 1 bakje verse bieslook

Vlees, vis, eieren, vega

- 10 eieren
- di, za** 150 gram beenham
- wo, za** 1 verpakking carpaccio
- wo, vr** 1 bakje (150 gram) warm gerookte zalm flakes
- do** 1 biefstukje (ca. 130 gram)
- zo** 1 rundersaucijs

Zuivel

- 1000 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- 150 gram geraspte mozzarella (kant-en-klaar)
- 1 bakje roomkaas (Boursin)
- 200 ml kookroom
- 100 gram feta
- 100 ml slagroom kant-en-klaar geklopt
- 80 gram geraspte kaas 48+

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 100 gram cashewnoten
- 50 gram pecannoten
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 3 eetlepels cacao nibs
- 70 gram amandelmeel
- 8 olijven
- 3 zongedroogde tomaatjes
- 1 pot honing
- 1 pot mosterd
- 1 pot mayonaise
- 1 potje sambal
- 1 potje kappertjes
- 1 fles chilisaus zonder suiker (Verstegen)
- 1 bakje pesto
- 1 fles ketjap of hoisin saus
- 1 pot geconcentreerde bouillon met kippenvlees (340 ml)
- 1 pot pindakaas
- 200 ml kokosmelk
- 1 theelepel cacao poeder
- 1 fles olijfolie



Kruiden en specerijen

- Italiaanse kruiden
- 1 groentebouillonblokje
- Koek en speculaaskruiden
- Kerrie
- Paprikapoeder
- Peper en zout