

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 2½ (rode) ui
- Snoepgroenten:
- 2 zakjes snack worteltjes
- 1 bak snack komkommers
- 1 bakje cherrytomaatjes
- ma** 2 zoete aardappels
(ca. 130 gram)
- ma** 1 gele paprika
- ma** 1 bakje (125 gram) taugé
- ma** 1 komkommer
- ma, di** 1 zak (85 gram) rucola
- di, do** 1 zak (85 gram) veldsla
- di, vr** 1 knolselderij
- wo** 1 (punt) paprika
- wo** 1 courgette
- wo** 200 gram wortelrijst
(Bonduelle, diepvries)
- do** 2 voorgekookte bietjes
- vr** 200 gram Hollandse
roerbakgroenten (diepvries)
- za** 250 gram fijne soepgroente
- za** 200 gram courgette
spaghetti of 1 hele courgette
- za** 1 vleestomaat
- zo** 1 zak voorgesneden
spitskool (200 gram)
- zo** 100 gram sperziebonen
- zo** 3 champignons



Verse kruiden

- 1 bakje verse basilicum

Fruit

- 1 bakje (200 gram) galia meloen
(of watermeloen)
- 1 appel
- 1 eetlepel granaatappelpitjes
(diepvries)
- 4 mandarijnen
- Sap van ½ citroen

Vlees, vis, eieren, vega

- 12 eieren
- ma, di** 1 gerookte kipfilet
- di** 1 kippendij
- di, wo, zo** 1 verpakking (80 gram) Serranoham
- wo** 100 gram wok garnalen (diepvries)
- wo** 3 plakjes rookvlees
- do** 1 vegetarische burger
(bijv. Iglo Green Cuisine, diepvries)
- do, za** 6 plakjes kipgrillworst
- di, vr, zo** 1 bakje (150 gram) baconreepjes

Zuivel

- 1000 ml Griekse yoghurt
(bijv. Fage, Total)
- 1 eetlepel melk
- 1 bakje zuivelspread
- 2 eetlepels
kruidenroomkaas
(Boursin)
- 50 gram feta
- 2 eetlepels geraspte kaas
- 400 ml kokosyoghurt,
ongezoet
- Roomboter

Kruiden en specerijen

- Curry madras (Jonnie
boer kruiden)
- Gehaktkruiden
- 1 groentebouillonblokje
- Italiaanse kruiden
- Kerriepoeder
- Koek- en
speculaaskruiden
- Mexicaanse kruiden
(Verstegen)
- Nasikruiden (bijv.
Conimex)
- Peper en zout

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 120 gram pecannoten
- 50 gram pistachenootjes,
gepeld
- 24 cashewnoten
- 50 gram gemengde noten,
ongezouten
- 30 gram havermout
- 150 gram amandelmeel
- 50 gram havermeel
- 2 eetlepels gebroken
lijnzaad
- 300 ml kokosmelk
- 300 ml tomatenpassata
- 1 zakje bakpoeder
- 5 zongedroogde tomaatjes
- 1 bakje olijven
- 3 eetlepels
tomatentapenade
- 1 theelepel rode curry
pasta
- 1 potje pesto
- 1 flesje ketjap
- 1 potje sambal
- 1 potje mosterd
- 1 pot honing
- 1 pot mayonaise
- Olijfolie
- Balsamicoazijn