

BOODSCHAPPENLIJSTJE VRIJDAG 5 SEPTEMBER 2014

OOSTERSE SLA STAMPPOT MET CHAMPIGNONS

☐	1 kilo aardappelen	☐	3 el sojasaus
☐	2 teentjes knoflook	☐	50 ml melk
☐	1 stukje gember (1 cm)	☐	1 flinke klont boter
☐	1 ui	☐	1 zak rucola
☐	250 gr kastanjechampignons	☐	1 zak jonge blad-veldsla

THAISE NASI MET GARNALEN EN KORIANDER EITJES

☐	300 gr rijst	☐	2 el sojasaus
☐	1 ui	☐	1 el vissaus
☐	2 teentjes knoflook	☐	4 eieren
☐	250 gr garnalen (gepelt en schoongemaakt)	☐	4-6 takjes koriander
☐	100 gr doperwten (diepvries)		

SLA TACO'S

☐	1 gele en 1 groene paprika	☐	1 tl oregano
☐	1 ui	☐	2 el ketchup
☐	2 teentjes knoflook	☐	1 krop sla
☐	1 tl komijn	☐	10 cherry tomaten
☐	1 tl paprikapoeder (evt gerookte)	☐	1 avocado
☐	snufje chilipoeder (optioneel)	☐	100 gr sour cream of yoghurt
☐	400 gr gehakt	☐	50 gr geraspte belegen kaas
		☐	optioneel; extra tacoschelpen

BIEFSTUK CAPRESE

☐	300 gr biefstuk	☐	3 tomaten
☐	2 bollen mozzarella	☐	4 el pesto

QUICHE MET RUCOLA, OUDE KAAS EN DRUIVEN

☐	6 plakjes roomboter bladerdeeg	☐	100 gr geraspte oude kaas
☐	50 gr rucola	☐	1 el Sangiovese druivenazijn
☐	handvol geroosterde walnoten	☐	(evt 1/2 elbalsamico azijn)
☐	6 eieren	☐	handvol blauwe druiven
☐	200 ml slagroom		

OVERIGE BOODSCHAPPEN
