

BOODSCHAPPENLIJSTJE VRIJDAG 22 AUGUSTUS 2014

OMELET MET SPINAZIE

<input type="checkbox"/>	800gr zoete aardappel	<input type="checkbox"/>	400gr (wilde) spinazie
<input type="checkbox"/>	1 ui	<input type="checkbox"/>	8 scharreleieren
<input type="checkbox"/>	1 teentje knoflook	<input type="checkbox"/>	100gr feta
<input type="checkbox"/>	1 el olijfolie		

OOSTERS VISPAKKETJE

<input type="checkbox"/>	3 bosuitjes	<input type="checkbox"/>	1 rode peper
<input type="checkbox"/>	1 zakje peen julienne	<input type="checkbox"/>	5 el Japanse sojasaus
<input type="checkbox"/>	1 courgette	<input type="checkbox"/>	1 el sesamolie
<input type="checkbox"/>	2 cm verse gember	<input type="checkbox"/>	2 tilapia filets

PENNE TONIYN DOPERWTEN

<input type="checkbox"/>	400gr penne	<input type="checkbox"/>	6 ansjovisfilets
<input type="checkbox"/>	1 ui	<input type="checkbox"/>	160gr tonijn uit blik
<input type="checkbox"/>	200gr doperwtten (vers of diepvries)	<input type="checkbox"/>	1 blik gepelde tomaten

BIEFSTUK SALADE

<input type="checkbox"/>	300gr vastkokende aardappelen of krieltjes	<input type="checkbox"/>	125gr cr è me fraîche
<input type="checkbox"/>	400gr biefstuk	<input type="checkbox"/>	1el mayonaise
<input type="checkbox"/>	4 lente uitjes	<input type="checkbox"/>	2tl mierikswortel
<input type="checkbox"/>	200gr cherry tomaten	<input type="checkbox"/>	bieslook
<input type="checkbox"/>	10 radijsjes	<input type="checkbox"/>	100gr waterkers of veldsla

ITALIAANSE HAMBURGER

<input type="checkbox"/>	1 ui	<input type="checkbox"/>	2 ciabatta afbak broodje
<input type="checkbox"/>	1 teentjeknoflook	<input type="checkbox"/>	1/2 rode ui in ringen
<input type="checkbox"/>	1el tomatenpuree	<input type="checkbox"/>	1 flinke handvol rucola
<input type="checkbox"/>	200gr rundergehakt	<input type="checkbox"/>	4 mini roma tomaatjes
<input type="checkbox"/>	1tl gedroogde oregano	<input type="checkbox"/>	1el geraspte Parmezaanse kaas
<input type="checkbox"/>	2el broodkruim	<input type="checkbox"/>	4 blaadjes basilicum
<input type="checkbox"/>	paar plakjes Fontina kaas (kaasspecialist)		

OVERIGE BOODSCHAPPEN

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____