

BOODSCHAPPENLIJST WEEK ZONDER VLEES

HIERBIJ EEN BOODSCHAPPENLIJST OM IN ÉÉN KEER ALLES IN HUIS TE
HALEN VOOR DE HELE WEEK ZONDER VLEES VOOR 4 PERSONEN:



VERKRIJGBAAR IN DE SUPERMARKT

- 4 RODE PAPRIKA
- 1 GELE PAPRIKA
- 1 GROENE PAPRIKA
- 2 RODE UI
- 2 TEENTJES KNOFLOOK
- 800 GR ZOETE AARDAPPELS
- 2 TOMATEN (TROS)
- KOMKOMMER
- IJSBERGSLA
- BOSJE LENTE-UI
- BLEEKSELDERIJ
- 1 CITROEN
- FLES OLIJFOLIE
- FLESJE SOJASOUS
- VERSE KORIANDER
- PETERSELIE (VERS OF GEDROOGD)
- 8 WORTELS
- RODE KOOL
- MIDDELGROTE BROCCOLI
- 1 GROOT BLIK MAÏS
- 1 GROOT BLIK EDAMAME BOONTJES
- 1 BLIK TOMATENBLOKJES
- 1 BLIKJE TOMATENPUREE
- BLIK 400 GR ZWARTE BONEN
- 4 KOPJES SPELT
- 20 GR SESAMZAAD

- 8 VOLKOREN WRAPS
- 200GR GERASPT KAAS
- KNOFLOOKSAUS
- 50 GRAM PARMEZAANSE KAAS
- BEKER YOGHURT (SOJA)
- KLEIN BEKERTJE SLAGROOM
- FLINKE SCHEUT WODKA (NIET NOODZAKELIJK,
MAAR WEL VOLGENS TRADITIONEEL RECEPT)
- DROGE WITTE WIJN

ZWAMBURG PAKKET

- 1 KG OESTERZWAMMEN
- 250 GR WITTE CHAMPIGNONS
- 250 GR KASTANJECHAMPIGNONS
- 200 GR SHIITAKE
- BOSPADDENSTOEL BOUILLONBLOKJE
- POTJE OESTERZWAMMEN TAPENADE
- BOSPADDENSTOELEN MOLEN
- OESTERZWAMMEN RAVIOLI MET ONTBIJTKOEK
- POTJE GEDROOGDE BOSPADDENSTOELEN
- 1KG UIEN
- 250 GR RISOTTORIJST
- 250 GR VOLKOREN PASTA

ZWAMBURG PAKKET NORMAAL € 56,-

NU VOOR € 49,-

SOMMIGE PRODUCTEN HEB JE VAST ZELF WEL IN HUIS. HEB JE PER ONGELUK TOCH EEN VAN DE INGREDIËNTEN
NIET IN HUIS, DAN KAN JE HET BIJNA ALTIJD OPLOSSEN MET CREATIVITEIT EN VERVANGEN MET IETS ANDERS.
ZOALS OLIJFOLIE, DAT KAN JE OM TE BAKKEN ALTIJD VERVANGEN DOOR ZONNEBLOEMOLIE.

DIT IS HANDIG OM ZELF IN HUIS TE HEBBEN:

- PEPER EN ZOUT
- OLIJFOLIE OF ZONNEBLOEMOLIE
- (ROOM)BOTER
- CHILIPOEDER
- PAPRIKAPOEDER
- WORCHESTERSHIRE SAUS
- DRUPPELTJES TABASCO