

Boodschappenlijstje Weekmenu 133: vijf avonden eten voor 41 euro

Maandag: risotto

750 gram aardappels	0,45
400 g rundergehakt	2,51
500 g prei	0,80
knoflook	0,05
200 ml room	0,65
1 ei	0,18
150 g geraspte kaas	1,30
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, olijfolie, bouillon, kerriepeder	

5,94

Dinsdag: Klassieke carbonara

80 g gerookte spekjes	0,10
cherry tomaatjes	1,78
verse rozemarijn (half pakje)	0,65
300 g spaghetti	0,70
2 eieren	0,36
Parmezaanse kaas (half stuk)	1,35
10 g gedroogd eekhoorntjesbrood	1,99
<i>Op voorraad: oudbakken boerenbrood,</i>	
peperkorrels	

6,93

Woensdag: Salina-kip

3 aubergines	2,67
1 hele kip	6,37
2 tenen knoflook	0,10
3 kleine verse rode chilipepers	1,29
4 takjes verse kruiden (half pakje)	0,65
2 rode uien	0,50
200 g rijpe kerstomaatjes	0,89
Couscous	0,99
50 g pijnboompitten	1,99
2 citroenen	0,50
<i>Op voorraad</i>	
kaneelstokje, kappertjes	

15,95

Donderdag: Salade Nicoise

Aardappels (of krieltjes)	0,80
sperziebonen (ipv haricots vert)	0,50
Blikje ansjovis	0,98
Blikje tonijn	1,15
sla	0,99
komkommer	0,89
200 g rijpe kerstomaatjes	0,89
4 eieren	0,72

6,92

Vrijdag: pannenkoeken met groente

500 ml. melk	0,51
2 eieren.	0,72
courgette	0,49
2 paprika's	0,99
Champignons	1,19
knoflook	0,15
ui	0,10
geitenkaas	2,01
<i>Op voorraad: bloem, zout</i>	
<i>stroop, poedersuiker</i>	

6,16

Totaal

41,90

