

Boodschappenlijstje Weekmenu: vijf avonden eten voor 33 euro

Maandag: Boerenkoolstampot met uienjus

800 gram aardappelen	1,00
Boerenkool	0,99
3 uien	0,30
1 rookworst	1,18
optie: appelmoes	0,45
optie: piccalily	0,83
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, boter	4,75

Dinsdag: curry madras

rijst	1,35
1 grote ui	0,10
3 teentjes knoflook	0,14
2 el curry madras-kruidentmix	0,75
1 blik tomatenblokjes 400gr	0,45
200 ml volle kokosmelk uit blik	0,75
400 g bloemkoolroosjes	1,49
handje koriander	0,99
1 blik linzen à 400 g	0,86
	6,88

Woensdag: melanzane alla parmigiana

1 ui	0,10
2 tenen knoflook	0,10
2 blikken tomaatblokjes (à 400 g)	0,88
3 aubergines	1,80
250 gr mozzarella	1,90
basilicumblaadjes	0,99
geraspte kaas	0,85
Turks brood	1,00
Sla	1,00
	8,62

Donderdag: Vega Tiroler Gröstl

700 gram aardappelen	0,70
400 g rundergehakt	2,50
500 g prei	0,69
2 tenen knoflook	0,10
milde kerriepoeder	0,75
200 ml kookroom	0,64
1 ei	0,12
150 g geraspte kaas	0,85
komkommer	0,69
	7,04

Vrijdag: pannenkoeken en soep

300 g tarwebloem	0,50
2 eieren	0,24
500 ml melk	0,95
30 gr boter	0,50
kookroom	0,64
tomato fritto	1,49
basilicum	1,29
ui	0,10

Op voorraad: peper, zout, olijfolie

5,71

Totaal

33,00

