

BOODSCHAPPENLIJST DINER WEEK 2

- 1st clausse filet, ±120 gram per stuk
- 1/4 broccoli (eventueel nog over van week 1)
- 1/3 prei
- 1 takje dille fijngesneden
- 105ml verse slagroom
- 1 scheutje citroensap
- 1tl kerriepoeder
- 100gr kikkererwten uit blik
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 bakje kastanje champignons
- 120gr verse spinazie
- 1tl indiase kruiden
- 2 takjes koriander (eventueel nog over van week 1)
- 150gr runderreepjes
- 1cm verse gember
- 1/2 paprika (Rood, oranje of geel)
- 1/3 paksoi (eventueel over van week 1)
- 30gr taugé (eventueel over van week 1)
- 1tl sesamzaad
- 120gr kipfilet
- 170gr sperziebonen
- 2 wortels
- 1 takje rozemarijn
- 120gr rundertartaar (±120 gram per stuk)
- 1 snufje paprikapoeder
- 80gr witte kool
- Half bakje platte peterselie (eventueel nog over van week 1)
- 1el witte wijn azijn
- 1 mespunt poedersuiker

FoodChallenge

ONTDEK DE KRACHT VAN VOEDING