


LIEVE CHEF-KOKS 

WIJ HEBBEN GEPROBEERD OM ALLES ZO DUIDELIJK MOGELIJK IN DE KOOKBELEVING TE BESCHRIJVING. HIERBIJ DE EXTRA TIPS EN UITLEG DIE NIET IN DE KOOKBELEVING STAAN VERMELD.

**WAT JE BIJ IEDER GERECHT NODIG HEBT IS:**

1 OF LIEFST 2 SNIJPLANKEN

GOEDE MESSEN

EEN MAATBEKER

EEN WEEGSCHAALTJE

PEPER, ZOUT EN OLIJFOLIE

**VOOR DE MEESTE RECEPTEN IS OOK NODIG:**

EEN STAAFMIXER (OOK OM SLAGROOM MEE TE KUNNEN KLOPPEN)

**BETEKENISSEN IN BEE HAPPIE**

EL. = EETLEPEL

TL. = THEELEPEL

FRUITEN = EVEN KORT AANBAKKEN

SNIPPEREN = HEEL FIJN SNIJDEN

**KORIANDER OF PETERSELIE**

BIJ SOMMIGE GERECHTEN WORDT KORIANDER GEBRUIKT. AANGEZIEN 75% VAN DE NEDERLANDERS DIT KRUID NIET ZO LEKKER VINDT SMAKEN, WORDT ALS ALTERNATIEF PETERSELIE GENOEMD OF WORDT DE KORIANDER WEGGELATEN.

**HANDIG BOODSCHAPPENLIJSTJE**

OP DE VOLGENDE PAGINA'S STAAN DE BOODSCHAPPENLIJSTJES PER MENU EN KOOKKAART BESCHREVEN.

SOMMIGE INGREDIËNTEN ZIJN NODIG VOOR DE GERECHTEN OP BEIDE KOOKKAARTEN (A EN B), OP KAART A STAAN ZE VERMELD.

**HEEL VEEL KOOKPLEZIER**

## BOODSCHAPPELIJST MENU 1

### TORTELLINI, GROENE SALADE, BRUCETTA EN LIMONCELLOMOUSSE

#### MENU 1, KOOKKAART 1A

##### HOOFDGERECHT, TORTELLINI

##### BIJGERECHT, GROENE SALADE

3 RODE PAPRIKA'S

1 SJALOTJE

KNOFLOOK

50 GR. FETA

250 GR. TORTELLINI (VLEES OF KAASVULLING)

CITROENSAP

GEDROOGDE OREGANO

BENODIGDHEDEN: STAAFMIXER

75 GR. RUCOLA

1 RODE UI

125 GR. CHERRYTOMAATJES

50 GR. PIJNBOOMPITJES

125 GR. BUFFELMOZZARELLA

HONING

MOSTERD

BALSAMICO

#### MENU 1, KOOKKAART 1B

##### VOORGERECHT, BRUCHETTA

##### NAGERECHT, LIMONCELLOMOUSSE

2 TOMATEN

VERSE BASILICUM

1 CIABATTA

1 CITROEN

2 EIEREN

100 ML SLAGROOM

4 BLAADJES GELATINE

KRISTALSVIKER

POEDERSUIKER

10 GRAM PISTACHENOOTJES

50 ML. LIMONCELLO

## BOODSCHAPPENLIJST MENU 2

### HARTIG TAARTJE, SALADE, ZALMBONBON, GRIEKSE YOGHURT

#### MENU 2, KOOKKAART 2A

##### HOOFDGERECHT, HARTIG TAARTJE

##### BIJGERECHT, SALADE

250 GR. PREI (300 GR. VERSE SPINAZIE IS OOK MOGELIJK)

BAKJE SNOEPTOMAATJES

2 EIERN

200 ML. CRÈME FRAICHE

200 GR. ZACHTE GEITENKAAS (GERASPTE BELEGEN KAAS IS OOK MOGELIJK)

125 GRAM SPEKJES (KAN ER OOK UITGELATEN WORDEN)

4 PLAKJES BLADERDEEG

RONDE BAKVORM VAN 18 CM DOORSNEDE OF 2 KEER EEN KLEINE HARTJESVORM

ZAK JONGE BLADSLA

MOZZARELLABOLLETJES

HONING

MOSTERD

#### MENU 2, KOOKKAART 2B

##### VOORGERECHT, ZALMBONBON

##### NAGERECHT, GRIEKSE YOGHURT

150 GR. GEROOKTE ZALM

100 GR. HOLLANDSE GARNALEN

MAYONAISE

MIERIKSWORTEL

CITROENSAP

DILLE

PLASTIC FOLIE

500 GR. GRIEKSE YOGHURT

PISTACHENOOTJES

WALNOTEN

## BOODSCHAPPELIJST MENU 3

### BONENSCHOTEL, GUACAMOLE, WRAPBAKJES, BANANENDESSERT

#### MENU 3, KOOKKAART 3A

HOOFDGERECHT, MEXICAANSE BONENSCHOTEL

BIJGERECHT, GUACAMOLE

1 RODE PAPRIKA

1 VI

3 TOMATEN

KNOFLOOK

250 GR. RUNDERGEHAKT

150 GR. GERASPT KAAS

1 BLIKJE MAIS

1 ZAK TORTILLACHIPS

2 POTTEN BONEN (BRUINE, WITTE, CANNELLINI, BORLOTTI, KIDNEY OF BONENMIX)

KOMIJNPOEDER

PAPRIKAPOEDER

CAYENNEPEPER

1 AVOCADO (LET OP: MOET ECHT RIJP EN ZACHT ZIJN)

1 RODE VI

1 LIMOEN

VERS GESNEDEN KORIANDER OF PETERSELIE

EVT. TABASCO

#### MENU 3, KOOKKAART 3B

VOORGERECHT, WRAPBAKJES

NAGERECHT, BANANEN MET TEQUILA

1 RODE PAPRIKA

1 KLEINE VI

125 GR. CRÈME FRAÎCHE

1 GROTE WRAP

8 GEPELDE GAMBA'S

ZAKJE BURRITO SEASONING MIX

BENODIGDHEDEN: MUFFINBAKJES (NIET VAN PAPIER)

2 BANANEN

1 VERSE ANANAS (KLEIN BLIKJE ANANAS IN STUKJES IS OOK MOGELIJK)

1 CITROEN

30 GR. BOTER

EVENTUEEL 2 BOLLETJES IJS

SUIKER

TEQUILA

## BOODSCHAPPELIJST MENU 4

### GEHAKTBALLETJES, KRIELAARDAPPELS EN GROENTEN, PORTOBELLO, TIRAMISU

#### MENU 4, KOOKKAART 4A

HOOFDGERECHT, ITALIAANSE GEHAKTBALLETJES

BIJGERECHT, KRIELTJES EN GROENTEN

1 UI

KNOFLOOK (2 BOLLEN)

1 ZAKJE MOZZARELLABOLLETJES

1 EI

250 GR. RUNDERGEHAKT

PANEERMEEL

POT GEDROOGDE TOMATEN OP OLIEBASIS

ITALIAANSE KRUIDEN

400 GRAM RODE KRIELAARDAPPELEN (WIT KAN OOK)

1 COURGETTE

2 RODE VIEN

1 RODE EN 1 GELE PAPRIKA

ROZEMARIJN

ZEEZOUT

#### MENU 4, KOOKKAART 4B

VOORGERECHT, PORTOBELLO

NAGERECHT, TIRAMISU

2 PORTOBELLO'S

225 GR. VERSE SPINAZIE

6 CHERRYTOMAATJES

MOZZARELLABOL

BLIKJE GEPELDE TOMATEN

OVENSCHAALTJES

100 ML. SLAGROOM

200 GR. MASCARPONE

MELK

SUIKER

75 GR. LANGE VINGERS

1 KOPJE KOFFIE

KOFFIELIKEUR

BENODIGDHEDEN: STAAFMIXER,

## BOODSCHAPPELIJST MENU 5

### TAPA'S

#### MENU 5, KOOKKAART 5 A

##### POLLO EN GAMBA'S

##### PATATAS

1 RODE PEPER, 1 CITROEN  
KNOFLOOK (2 BOLLEN)  
6 KIPPENVLEUGELS (ONGEKRUID)  
HONING, KETJAP  
BRUINE BASTERDSUIKER  
10 GEPELDE GAMBA'S  
CITROENSAP  
CAYENNEPEPER  
BOS PETERSELIE OF KORIANDER  
DROGE SHERRY  
250 GR. VOORGEKOOKTE KRIELTJES  
1 BOL MOZZARELLA  
1 EI, BLOEM, PANEERMEEL  
(ZONNEBLOEM)OLIE OM TE FRITUREN  
PAPRIKAPOEDER  
ITALIAANSE KRUIDEN  
ZEEZOUT, BIESLOOK  
BENODIGDHEDEN: KEUKENPAPIER

#### MENU 5, KOOKKAART 5 B

##### EMPANADAS EN HUEVOS

##### ALBONDIGAS EN TOMATENSALSA

VERSE PETERSELIE  
5 EIEREN  
100 GR. FETA  
100 GR. CHORIZO  
2 PLAKKEN BLADERDEEG  
50 GR. ZONGEDROOGDE TOMATEN  
PESTO  
BENODIGDHEDEN: BAKPAPIER, OVENSCHAALTJES  
2 KLEINE UIEN, 1 KLEINE RODE VI  
4 RIJPE TOMATEN  
1 LIMOEN  
250 GR. GEHAKT  
1 EI  
BLIK TOMATEN IN SAUS (200 GR)  
RODE WIJN  
1 LAURIERBLADJE  
GEDROOGDE TIJM  
MAJORAAN

## BOODSCHAPPELIJST MENU 6

### KABELJOUW, GAMBAMOUSSE, GEPOFTE AARDAPPEL, CHEESE CAKE

#### MENU 6, KOOKKAART 6A

##### HOOFDGERECHT, KABELJAUW

##### NAGERECHT CHEESE-CAKE

200 GR PREI

1 VI

2 KABELJAUWFILETS

200 ML. CRÈME FRAICHE

EVENTUEEL GERASPTE KAAS

CITROENSAP

KERRIE

(ZEE)ZOUT

BENODIGDHEDEN: ALUMINIUMFOLIE

100 GR VERSE AARDBEIEN

75 GR ROOMKAAS

50 ML VERSE SLAGROOM

SUIKER

4 DIGESTIVE KOEKJES

BENODIGDHEDEN: STAAFMIXER

#### MENU 6, KOOKKAART 6B

##### BIJGERECHT, GEPOFTE AARDAPPEL

##### VOORGERECHT, GAMBA'S

2 BLOEMIGE AARDAPPELS IN NIEUWE MOOIE SCHIL

BOSJE LENTE-VI

125 ML. CRÈME FRAICHE

VERSGEMALEN PEPER

1 RIJPE AVOCADO (LET OP: DE AVOCADO MOET RIJP ZIJN)

1 SJALOTJE/KLEINE VI

1 RODE PEPER

KNOFLOOK

1 CITROEN

EVT. VERSE KORIANDER (ALS JE HIER VAN HOUDT)

4 GEPELDE GAMBA'S

## BOODSCHAPPELIJST MENU 7

### STOFPOTJE, VERSE FRITES, RAGOUT EN CRÈME BRÛLÉE

#### MENU 7, KOOKKAART 7A

HOOFDGERECHT, STOFPOTJE

BIJGERECHT, VERSE FRITES

200 GRAM WINTERWORTELEN

2 VIEN

KNOFLOOK

300 GRAM SUKADELAPPEN

BLOEM

0,5 FLESJE ZWAAR EN BRUIN BIER

2 BOTERHAMMEN

GROVE MOSTERD

HALF RUNDERBOUVILLONBLOKJE

2 TAKJES TIJM OF GEDROOGDE TIJM

2 LAURIERBLADEREN

500 GRAM KRUIMIGE AARDAPPELEN (DORÉ OF EIGENHEIMER)

ZEEZOUT

#### MENU 7, KOOKKAART 7B

VOORGERECHT, PADDENSTOELEN RAGOUT

NAGERECHT CRÈME BRÛLÉE

1 VANILLESTOKJE

125 ML SLAGROOM

125 ML MELK

3 EIEREN

KRISTALSUIKER

WITTE BASTERDSUIKER

BENODIGDHEDEN: OVENSCHAALTJES

1 RODE VI

BOSJE PETERSELIE

200 GRAM GEMENGE PADDENSTOELEN (MELANGE)

2 BOTERHAMMEN

125 ML CRÈME FRAICHE

50 GRAM BOTER

BLOEM

200 ML BOSPADDENSTOELENBOUVILLON/GROENTEBOUVILLON

FLESJE MADEIRA

ZWARTE PEPER



## BOODSCHAPPENLIJST MENU 8

### MIE MET BIEFSTUKREEPJES, SUSHI, PANNENKOEKENSUSHI

#### MENU 8, KOOKKAART 8A

HOOFDGERECHT, MIE MET BIEFSTUK

NAGERECHT, PANNENKOEKEN

600 GR. OOSTERSE GROENTEN

1 UI

1 KNOFLOOK

1 RODE PEPER

2 BIEFSTUKJES

ROOMBOTER

150 GR. EIERMIE

SOJA SAUS

VISSAUS

6 AARDBEIEN

BEETJE PANNENKOEKENMIX VOOR 1 PANNENKOEK

1 EI EN EEN BEETJE MELK

125 ML MASCARPONE

1 ZAKJE VANILLESUIKER

AARDBEIENSAUS

BENODIGDHEDEN: PLASTIC FOLIE, BAMBOEMATJE

#### MENU 8, KOOKKAART 8B

VOORGERECHT, SUSHIROL ZALM

75 GRAM ZALM

200 GRAM SUSHIRIJST

RIJSTAZIJN

SUIKER

2 NORIVELLEN

1 RIJPE AVOCADO (DE AVOCADO MOET ECHT RIJP EN ZACHT ZIJN)

1 KOMKOMMER

SESAMZAADJES

(ZEE)ZOUT

WASABIPASTA

EVT. INGELEGDE GEMBER