

PUUR & LICHTER DE ZOMER DOOR

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen • deel 1

GROENTEN

- 3 rijpe avocado's
- 1 bol knoflook
- 1 bussel lente-uitjes
- 1 paksoi
- 11 tomaten
- 1 bloemkool
- 1 venkel
- 2 preistengels
- 5 wortelen
- 4 courgettes
- 1 komkommer
- 1 zakje rucola
- 1 (zakje) sla
- 4 uien
- 250g kerstomaatjes
- 1 broccoli
- 150g zongedroogde tomaten (in olie)

VERSE KRUIDEN

- koriander
- bieslook
- dille
- peterselie
- rozemarijn
- bladpeterselie
- basilicum (3 bundels, 60g)

VISAFDELING

- 300 g grijze garnalen (gepeld)
- 1,5 kg mosselen
- 6 plakjes verse of gerookte zalm

FRUIT

- 600g gemengd fruit (kiwi's, nectarines, passievruchten, mango, ... kies jouw favorieten!)
- 600g bessen (frambozen, blauwe bessen, aardbeien, ... kies jouw favorieten!)
- 7 rijpe perziken
- 1 bakje aardbeien
- 3 passievruchten
- 3 citroenen
- 1 limoen

ZUIVEL

- 1,5 liter volle yoghurt
- 2 dl volle room
- 20 g Parmezaan
- 50 g Gruyère
- 300 g feta
- 100 g Boursin
- 250 g mascarpone
- 1 bol mozzarella
- 11 eieren

VLEESAFDELING

- 300 g kippengehakt
- 200 g gedroogde ham
- 400 g gehakt

NOTEN/ZADEN/ PITTEN

- 150 g amandelen
- 50 g pecannoten
- 150 g walnoten
- 200 g amandelschilfers
- 150 g pomoenpitten
- 150 g chiazaad
- 150 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g geroosterde kokoschilfers
- sesamzaadjes
- 100 g pistachenoten
- 130 g hazelnoten
- 50 g gedroogde veenbessen
- handvol pijnboompitten

DROGE VOEDING

- 1 potje rode currypasta
- norivellen
- geroosterde sesamolie
- sojasaus
- gedroogde tijm
- gemalen komijn
- paprikapoeder
- lavendelbloemetjes (optioneel)
- 1 potje geconcentreerde tomatenpuree
- honing
- 6 dadels
- cacaopoeder
- olijfolie
- peper en fleur de sel