

# PUUR & LICHTER DE ZOMER DOOR

---

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen • deel 2

## GROENTEN

- 1 rijpe avocado
- 50 g zongedroogde tomaten\*
- 1 bussel lente-ui
- 8 groene asperges
- 2 broccoli's
- 1 zakje rucola
- 4 grote tomaten
- 4 pruimtomaten
- 2 rode paprika's
- 1 bol knoflook
- 500 g kerstomaatjes
- 2 aubergines
- 1 rode chilipeper
- 3 dikke stronken witlof
- 1/2 knolselder
- 300 g spinazie

## VERSE KRUIDEN

- krulpeterselie
- bladpeterselie
- bieslook
- 2 bundels basilicum
- tijm
- koriander

## ZUIVEL

- 0,5 liter volle yoghurt
- 10 eieren
- 200 g mozzarellabolletjes
- 200 g mascarpone
- 200 g ricotta
- 200 g feta

## VISAFDELING

- 2 kabeljauwhaasjes
- 300 g witte vis (zeewolf, kabeljauw, ...)
- 2 stukken zalm (zonder vel)

## VLEESAFDELING

- 14 plakjes rauwe ham
- 350 g rundsvlees (bijv. tournedos)

## DROGE VOEDING

- 1 potje rode currypasta\*
- 1-2 potje(s) groene currypasta
- paprikapoeder\*
- 250 ml dikke kokosmelk
- 1 blik 'gewone' kokosmelk
- honing\*
- 1 blik kikkererwten
- 1 blik linzen
- 1 pakje quinoa
- 15 ontpitte zwarte olijven
- geroosterde sesamolie\*
- sojasaus\*
- witte wijn
- kokosbloesemsuiker
- nootmuskaat
- olijfolie\*
- peper en fleur de sel\*

## NOTEN/ZADEN/ PITTEN

- 50 g amandelen\*
- 50 g pecannoten\*
- 50 g walnoten\*
- 100 g amandelschilfers\*
- 50 g pompoenpitten\*
- 50 g chiazaad\*
- 50 g lijnzaad\*
- 50 g zonnebloempitten\*
- 50 g geroosterde kokos-schilfers\*
- sesamzaadjes\*
- 50 g geroosterde hazelnoten\*
- 1 handvol pistachenoten\*

## FRUIT

- 600 g gemengd fruit (kiwi's, nectarines, passievruchten, mango, ... kies jouw favorieten!)
- 400 g bessen (frambozen, blauwe bessen, aardbeien, ... kies jouw favorieten!)
- 150 g blauwe bessen
- 1 granaatappel
- 2 appelen

\* Dit hoeft je niet aan te kopen, als je het al bij deel 1 van de challenge kocht.