

# PUUR & LICHTER DE ZOMER DOOR

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen • deel 2

*Je mag de hoeveelheden aanpassen naar eigen behoefte. Ben je een grote eter, actief of heb je een zwaar beroep, maak dan grotere porties klaar maar houd je aan de combinaties. Niemand mag met honger van tafel gaan.*

## GROENTEN

- 300g spinazie
- 200g (bruine) champignons
- 500g broccoli (= 1 grote)
- 50 kerstomaatjes
- 4 (coeur de boeuf) tomaten
- 3 courgettes
- 400g knolselder
- 2 (grote) wortelen
- 1 venkel
- 400g gekookte rode bieten
- 1 bundel lente-uitjes
- bosje postelein (of waterkers)
- 1 rode ui
- 1 witte ui

## VERSE KRUIDEN

- bundel bieslook
- bundel dille
- bosje krulpeterselie
- bosje bladpeterselie
- een paar takjes rozemarijn
- 2 bosjes basilicum
- 1 knoflookbol

## FRUIT

- 1kg-1400g gemengd fruit (voor het algemeen fruitontbijt, geen bananen of druiven, maar wel bessen, perziken, nectarines, abrikozen, kiwi, appels, ...)
- 1 meloen (type cavaillon)
- 8 rijpe vijgen
- 2 limoenen
- 2 perziken
- 2 avocado's

## NOTEN & ZADEN

- 100g gemengde noten (pecan-, wal-, amandel-, hazel-, cashew-, pistachenoten, ...)
- 100g verschillende zaden (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...)
- 50g walnoten
- 100g amandelschilfers
- 100g (ongezouten) pinda's (of pistachenoten)
- 50g pistachenoten
- 50g pijnboompitten
- optioneel: zwarte sesamzaadjes (afwerking bij zalmontbijt)
- potje notenpasta (pinda-kaas of pasta van andere noten)

*Heb je noten en zaden over? Serveer deze bij je fruitontbijt, ze zijn bijzonder gezond en ze vullen goed.*

## VIS:

- 2 tongen
- 300g gerookte zalm
- 2 zalmfilets

## VLEES:

- 10 tot 14 plakjes gedroogde ham (Ganda, Parma)
- 2 varkensentrecotes
- 150g varkensgehakt (of kippengehakt)

## ZUIVEL

- 4 eieren
- 300g ricotta
- 100g mascarpone
- 300g gemalen kaas
- 250g halloumi
- 1 pakje feta
- 400g volle room
- 50g brie
- 500g volle yoghurt (of kokosmelk) (fruitontbijt)
- 2 bolletjes burrata (of mozzarella)
- 300ml kokosmelk

## VARIA:

- 1 potje rode currypasta
- 1 blikje ansjovisfilets
- 8 zongedroogde tomaatjes in olie
- 70g tomatenpuree
- 20 gedroogde limoenblaadjes (te koop bij biowinkel of online: pit&pit)
- vanille extract
- optioneel truffelolie, kan ook met olijfolie (ham met meloen)

## IN VOORRAADKAST:

Olijfolie, roomboter, mosterd, ras el hanout, zwarte peper, zout, ...