

Boodschappenlijstje van kookavond 20-01-2003

Samengesteld door: Dimitri Peeters

Dit boodschappenlijstje is bedoeld voor **8 personen**. Indien u voor meer of minder personen kookt, kunt u zelf de aantallen op de stippellijntjes aanpassen.

Salade met kip en paprika

- 650 gram kip
- 0,8 dl mayonaise
- 0,8 dl yoghurt
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl paprikapoeder
- snufje cayennepeper
- 1 tl tomatenpuree
- 1 tl uienpuree
- 1 groene paprika in reepjes
- 1 rode paprika in reepjes
- 250 gram maïs
- 250 gram rijst

Albóndigas en pittige rijst met bonen

Albóndigas (gehaktballen):

- 1 kg rundergehakt
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 4 el paneermeel
- 1 Spaanse peper (ontdaan van zaad en fijngehakt)
- 1 tl gemalen komijn
- zout en peper
- 2 geklopte eieren
- 6 el olie
- 5 dl tacosaus (zie recept)
- 3 bosuitjes (gehakt)
- tortilla's.

Pittige rijst met bonen:

- 0,8 dl olie
- 500 gram rijst
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 1 groene paprika (gehakt)
- 1 tl koriander
- 1 tl komijn
- 1-2 tl tabasco
- zout

- 1 liter bouillon
- 500 gram kidney beans uit blik (uitgelekt en afgespoeld)
- 500 gram tomaten uit blik (uitgelekt en gehakt)
- gehakte peterselie.

Tacosaus:

- 2 el olie
- 2 uien (gesnipperd)
- 2 groene paprika's (in blokjes)
- 1 rode Spaanse peper
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- 1 teentje knoflook (geperst)
- zout
- peper
- suiker
- 800 gram tomaten uit blik en tomatenpuree (naar eigen keuze)

Mangomousse

- 3 rijpe mango's
- 1 klein stukje verse gember
- 160 gram gezeefde poedersuiker
- sap van 1 limoen
- 2 kiwi's
- 0,15 liter slagroom