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