

# Boodschappenlijstje van kookavond 23-05-2005

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.

## Pittige tomatensoep met omeletreepjes

- ..... Wok olie
- ..... 500 gram soepgroenten
- ..... 2 bakjes Boemboe voor Sajoer
- ..... Atjar Tjamper
- ..... 4 pakjes (à 1/2 l) gezeefde tomaten
- ..... sambal
- ..... ketjap
- ..... 6 lente-uitjes
- ..... 2 eieren
- ..... gebakken uitjes (garnering)

## Groente-pindasalade op kroepoek

Salade:

- ..... 500 gram sperziebonen
- ..... 1 krop ijsbergsla
- ..... 2 gele en 2 rode paprika's
- ..... 4 eetlepels ketjap
- ..... 1 blikje (ca. 225 gram) ananasstukjes
- ..... 200 gram taugé
- ..... 2 zakken kroepoek (grote plakken)
- ..... 1/2 komkommer
- ..... 300 gram kipfilet

Pittige pindasaus:

- ..... 3 el zonnebloemolie
- ..... 2 sjalotjes
- ..... 2 teentjes knoflook
- ..... 4 tl sambal
- ..... 1 potje pindakaas met stukjes noot à 350 gram
- ..... 2 pakjes romige kokosmelk
- ..... 3 el ketjap
- ..... 4 dl melk
- ..... peper
- ..... zout

## Gewokte nasi goreng met cashewnoten

- ..... Ketjap
- ..... 700 gram gestoomde witte rijst
- ..... 2 zakjes mix voor nasi goreng
- ..... 6 preien
- ..... 2 winterwortels
- ..... wok olie
- ..... 6 el gembersiroop
- ..... 300 gram gezouten cashewnoten

### **Pittige gewokte bloemkool en broccoli**

- ..... 1 grote bloemkool
- ..... 1 struik broccoli
- ..... 2 uien
- ..... wok olie
- ..... 24 blaadjes basilicum
- ..... 6 el kruidenpasta voor rode curry
- ..... 1 dl sinaasappelsap
- ..... zout

### **Vietnamese loempiaatjes**

- ..... 24 kleine loempiavellen
- ..... 1 prei
- ..... 4 teentjes knoflook
- ..... 150 gram wortelreepjes
- ..... 200 gram taugé
- ..... 4 el ketjap
- ..... 0,5 l wok olie
- ..... sambalsaus

### **Vleesreepjes met groene asperges**

- ..... 1000 gram groene asperges
- ..... wok olie
- ..... 1000 gram roerbakrunderreepjes
- ..... 2 bakjes boemboe voor rendang vlees
- ..... 8 el ketjap
- ..... 6 el gebakken uitjes

### **Pisang Goreng en Roedjak Manis**

Pisang Goreng:

- ..... 100 gram zelfrijzend bakmeel
- ..... 1 dl melk
- ..... 1 ei
- ..... zout

- ..... 1 mestpuntje djahé
- ..... 4 bananen
- ..... 1,5 dl olie
- ..... 2 el bruine bastardsuiker

Roedjak Manis:

- ..... 1 komkommer
- ..... 2 zachtzure appelen (rode schil)
- ..... 1 kleine ananas
- ..... 1 mango
- ..... 2 el zoetzure paprikastukjes
- ..... 4 el bruine bastardsuiker
- ..... 2 el ketjap
- ..... 2 tl sambal
- ..... 1 tl citroensap