

# Boodschappenlijstje van kookavond 14-05-2007

Samengesteld door: Dimitri Peeters

Dit boodschappenlijstje is bedoeld voor **7 personen**. Indien u voor meer of minder personen kookt, kunt u zelf de aantallen op de stippellijntjes aanpassen.

## Mexicaanse maïssoep

- ..... 4 uien
- ..... 8 eetlepels Bertolli Classico olijfolie
- ..... 4 teentjes knoflook
- ..... 2 blik tomatenblokjes
- ..... 4 blikjes maïs
- ..... 4 Kippenbouillon
- ..... 1 liter water
- ..... 3 deciliter melk
- ..... 3 deciliter salsa mild
- ..... 2 zakjes geraspte kaas
- ..... 2 eetlepels Mexicaanse kruiden

## Spinazietortilla's met pittige Mexicaanse tomatensaus

Spinazietortilla's:

- ..... 4 grote uien
- ..... 6 eetlepels olijfolie
- ..... 4 blikken kidneybonen (400 gram)
- ..... 4 pakken Iglo Bladspinazie (van 450 gram)
- ..... 4 eetlepels tacokruiden
- ..... 4 eetlepels vloeibare margarine
- ..... 16 tortilla's (kant-en-klaar bij de supermarkt)
- ..... 500 gram geraspte belegen kaas
- ..... 4 deciliter crème fraîche
- ..... 2 potten tacosaus (200 ml)

Tomatensaus:

- ..... 6 kleine rijpe tomaatjes
- ..... 1 klein pepertje
- ..... 3 el olie
- ..... 1 tl Mexicaanse kruiden
- ..... gehakte verse korianderblaadjes

## Crispy chili con carne met gemengde groene salade

Kruidenmix:

- ..... 5 rode pepers
- ..... 3 teentjes knoflook

- ..... 2 eetlepels gedroogde oregano
- ..... 3 eetlepels koriander
- ..... 1 eetlepel paprikapoeder
- ..... 2 theelepels komijn
- ..... 2 theelepels zout

#### Chili con carne:

- ..... 2 rode paprika's
- ..... 2 blikken bruine bonen (1600 g)
- ..... Blue Band
- ..... 800 gram rundergehakt
- ..... 2 blikjes tomatenpuree (120 g)
- ..... 150 gram tortilla chips naturel
- ..... 150 gram geraspte oude kaas
- ..... 2 avocado's

#### Groene Salade:

- ..... 2 komkommers
- ..... 2 kroppen sla
- ..... 150 g rucola
- ..... 4 tomaten
- ..... 5 eetlepels dressing

### **Gekaramelliseerde tortilla's met roomijs en vurige mangosalsa**

#### Gekaramelliseerde tortilla's:

- ..... 2 mango's
- ..... 2 theelepels chilipoeder
- ..... sap van 2 limoenen
- ..... 2 dl karamelsiroop (\*zie onder)
- ..... 8 eetlepels suiker
- ..... 4 theelepels kaneelpoeder
- ..... 8 tortilla's
- ..... boter (om te smeren)

#### Roomijs:

- ..... 1 lt. room
- ..... 0,5 lt. melk
- ..... 6 eierdooiers
- ..... 175 gr. suiker

### **Vanille koffie**

- ..... 0,5 liter slagroom
- ..... 4 zakjes vanillesuiker
- ..... 2 eiwitten

- ..... 3 eetlepels suiker
- ..... 7 kopjes hete koffie
- ..... geraspte chocolade