

# Boodschappenlijstje van kookavond 22-02-2010

Samengesteld door: Wim Hovens

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

## Fruit-bitterballen

- ..... 225 g krokante muesli naturel
- ..... 1,5 geprakte banaan
- ..... 1,5 geraspte appel
- ..... 8 gepureerde aardbeien
- ..... 150 g bloem
- ..... 3 theel. honing
- ..... 5 geklopte eieren
- ..... 100 g paneermeel
- ..... frituurolie

## Krokante taartjes met makreel

- ..... 6 vellen ontdooide diepvries-filodeeg
- ..... 100 g gesmolten boter
- ..... 2 citroenen
- ..... 500 g gerookte makreelfilet
- ..... 100 g niet te vers witbrood zonder korst
- ..... 2 sjalotten
- ..... 250 g demi crème fraîche
- ..... handje fijngesneden rucola
- ..... versgemalen peper
- ..... 8 taartvormpjes 10-12 cm

## Stoofvlees op z'n Bels

Stoofvlees:

- ..... 1,5 kg hamlappen, in blokken
- ..... olijfolie
- ..... 4 grote uien in partjes
- ..... 2 fijngehakte tenen knoflook
- ..... 1 eetl. tomatenpuree
- ..... 1 eetl. azijn
- ..... 2 flesjes bokbier
- ..... 2 donkerbruine boterhammen
- ..... 2 eetl. mosterd
- ..... 3 laurierblaadjes
- ..... 1 grote winterwortel in plakjes
- ..... 4 stengels bleekselderij in maantjes

- ..... 1 prei in dikke ringen
- ..... 2 eetl. gembersiroop

Vlaamse frieten:

- ..... 2 kg Aardappelen (vastkokende)
- ..... zout

Witlofsalade:

- ..... 6 struikjes witlof
- ..... 2 limoenen
- ..... 2 dl. Cogmans kloof, Afrikaanse dessertwijn
- ..... 300 gram crème fraîche
- ..... peper
- ..... zout
- ..... mosterd

## **Ijswafel met blauwe bessen en chocoladesaus**

Vanille-ijs:

- ..... 6 eidooiers
- ..... 210 g witte basterdsuiker
- ..... 0,5 liter melk
- ..... 4 dl. slagroom
- ..... 1 vanillestokje

Garnering:

- ..... 400 g blauwe bessen
- ..... 4 wafels (Brusselse wafels)
- ..... poedersuiker
- ..... 400 g pure chocolade, in stukken
- ..... 250 g crème fraîche (Melkan) of kookroom
- ..... 4 eetl. sterke koffie