

# Boodschappenlijstje van kookavond 14-10-2019

Samengesteld door: Richard 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.

## Geroosterde tomatensoep

- ..... 1 kg tomaten
- ..... 2 uien, in parten gesneden
- ..... 1 of 2 knoflooktenen in zijn geheel
- ..... 1 flinke eetlepel gedroogde tijm
- ..... 1 eetl. balsamico azijn
- ..... flinke scheut olijfolie
- ..... zout en versgemalen zwarte peper

## Patatas Bravas

- ..... 1 kg kruimige aardappelen
- ..... 250 ml olijfolie
- ..... 3 eetl. rozemarijn
- ..... 1 eetl. paprikapoeder
- ..... 0,5 theel. zout
- ..... 1 snufje peper
- ..... 4 eidooiers
- ..... 1 citroen
- ..... 6 tenen knoflook
- ..... 1 theel. cayennepeper
- ..... 1 bakplaat bekleed met bakpapier

## Albóndigas

- ..... 500 g h.o.h gehakt
- ..... 1 ei
- ..... 5 eetl. paneermeel
- ..... snuf paprikapoeder
- ..... snuf oregano
- ..... 2 a 3 teentjes knoflook
- ..... 1 bosje verse peterselie
- ..... 500 ml gezeefde tomaten
- ..... 2 sjalotjes
- ..... 1 theel. suiker
- ..... peper
- ..... zout
- ..... 0,5 rode peper

## **Minifrittata met courgette en Parmezaanse kaas**

- ..... 1 g mascarpone (beker 250 g)
- ..... 8 eieren
- ..... 1 teen knoflook
- ..... 0,5 courgette
- ..... 25 g Parmezaanse kaas (stukje)
- ..... 2 takjes basilicum (bakje 20 g)
- ..... 4 eetl. olijfolie
- ..... 1 snufje zout
- ..... 1 snufje peper
- ..... 2 kleine koekenpannen

## **Spaanse tapasburgertjes met courgette**

- ..... 2 courgettes
- ..... 1 teen knoflook
- ..... 4 eetl. olijfolie
- ..... 165 g olijven met knoflook
- ..... 500 g gemengd slagersgehakt
- ..... 15 g platte peterselie
- ..... 8 mini-boterbollen
- ..... 3 eetl. kruidenaioli
- ..... 1 knoflookpers
- ..... 1 bakplaat
- ..... 8 tapasprikkers

## **Churros balletjes**

- ..... 125 ml melk
- ..... 125 ml water
- ..... 120 g roomboter
- ..... 2 eetl. suiker
- ..... snuf zout
- ..... 250 g bloem
- ..... 4 eieren
- ..... (zonnebloem) olie om te bakken
- ..... 50 g suiker
- ..... 1 theel. kaneel
- ..... eventueel chocoladesaus