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 Tjampoer
..... 4 pakjes (à 1/2 l) gezeefde tomaten
..... sambal
..... ketjap
..... 6 lente-uitjes
..... 2 eieren
..... gebakken uitjes (garnering)

Groente-pindasalade op kroeppoek

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