



Bekijk deze boodschappenlijst per ingrediënt. Als er dingen op staan die je al in huis hebt (bijv. Peper, zout), dan streep je deze af op de boodschappenlijst. In de winkel zoek je de ingrediënten van het boodschappenlijst bij elkaar. Neem een pen mee en streep de boodschappen die je gevonden hebt af. Zo weet je precies wat je al hebt en wat je nog moet hebben.

Boodschappenlijst Eiernoedels met kip en groenten

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel balsamico azijn
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 2 eetlepels sinasappelsap
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel maïzena
- 2 eetlepel olijfolie
- +/- 250 gram kipfiletblokjes
- 3 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- ½ courgette
- 2 bosuitjes
- 125 gram eiernoedels
- 2 theelepels sesamzaad