



HEALTHY BORRELBITES

BOODSCHAPPENLIJST

ESTHER BARKEY





VOORWOORD

Whoop, whoop! Het is bijna zover! Aanstaaende zaterdag gaan we samen aan de slag om lekkere Healthy Borrelbites te maken. Ik kijk enorm naar uit!

Hierbij alvast de boodschappenlijst en het menu. Het complete receptenboek ontvang je achteraf bij de replay. Geen nood, de recepten zijn gemakkelijk te volgen tijdens de kookworkshop.

Mocht er iets niet duidelijk zijn, dan kun je me even [mailen](#).

Je hoeft eigenlijk, naast het boodschappen doen, maar één ding **vooraf** te doen en dat is de **rode bieten koken**. Mocht dat niet lukken, dan is dat geen enkel probleem. Dan heb je alleen hummus zonder bieten, wat nog steeds superlekker is!

Tot zaterdag, Zoom staat vanaf 15:50 open en we starten om 16:00!

Liefs,

Esther Barkey



Boodschappen lijst

Vlees / Vis / Schaaldieren

- 12 garnalen (rauw en gepeld)
- 200 gram tonijn uit blik (op water!)
- 2 ansjovis (uit blik of pot)
- 300 gram kippendij (zonder vel en bot)

Groente & peulvruchten

- Kappertjes
- 400 gram kikkererwten (blik of pot)
- 2 Komkommers
- Snack komkommertjes
- Cherry tomaatjes (bakje)
- Pluksla / veldsla (ter garnering)
- Romaine sla (2 kropjes)
- 2 rode bieten (vers)
- 0,5 rode ui
- 2 tenen knoflook

Fruit

- 2 citroenen
- 1 mango
- 1 limoen
- 1 Granny appel

Kruiden en smaakmakers

- 100 ml (plantaardige) yoghurt
- 2 eetlepels tahin
- Chili poeder
- Komijn poeder
- Koriander poeder
- Dijon mosterd
- Provençaalse kruiden
- Verse basilicum
- Verse munt
- Peper en zout
- Olijfolie
- Witte wijnazijn
- Homemade mayo

Overig

- 250 ml mineraalwater (of meer)
- Ijsblokjes
- Long drink glazen
- Tapas- of satéprikkers (kort en lang)
- Borrelplank of schaal
- Kommetjes of bakjes
- Keukenmachine / staafmixer / blender
- Fijne rasp



Healthy Borrelbites menu

Komkommerrolletjes met tonijnsalade

Garnalenspiesjes met mango

Bietenhummmus (incl extra opties!)

Caesar kipspiezen



Virgin Mango Mojito