

CHEZ PASCALE

Boodschappenlijstje

Feesttafel Midden-Oosten stijl

voor 6 personen

Je mag de hoeveelheden aanpassen naar eigen behoefte. Ben je een grote eter, actief of heb je een zwaar beroep, maak dan grotere porties klaar maar houd je aan de combinaties. Niemand mag met honger van tafel gaan.

GROENTEN

- 2 tomaten
- 3 uien
- 4 grote uien
- 11 knoflookteentjes
- 1 bloemkool
- 2 aubergines
- 2 geroosterde paprika's, uit pot

VERSE KRUIDEN

- 100 g bladpeterselie
- 10 g munt

FRUIT

- 3 citroenen
- 1 granaatappel

NOTEN & ZADEN

- 100 g pijnboompitten
- 100 g geroosterde pistachenoten
- 20 g pistachenoten
- 200 g pompoenpitten

VLEES

- 600 g lamsgehakt

VIS

- 500 g witte visfilet (zeewolf, kabeljauw, zeebaars)

ZUIVEL

- 500 g hangop of Griekse yoghurt

VARIA

- 2 eetlepels gedroogde hibiscusbloemen
- 2 eetlepels honing
- paar schijfjes gedroogde sinaasappel
- 1 eetlepel rozenwater
- bruiswater
- 4 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels komijn
- 1 eetlepel harissa
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel ras el hanout
- 300 g droge bulgur
- 2 eetlepels tahin
- 2 eetlepels rozenblaadjes
- 350 g zachte gedroogde abrikozen
- 250 ml appelsap

VOORRAADKAST

- extra vierge olijfolie
- zout
- zwarte peper