

hoeveel	ingredient	gerecht		
200 gr	couscous	couscous salade		
4 (300gr)	trostomaten	couscous salade		
3 (100gr)	bosuitjes/ lenteui/ sjalotjes	couscous salade		
kop (20gr)	verse munt	couscous salade		
kop (20gr)	verse peterselie	couscous salade	CIG Kofte	
3 eetlepels	olijfolie	couscous salade		
1	citroen	couscous salade	CIG Kofte	
	zout en peper	allemaal		
2 (300gr)	avocado's	wraps		
1 (75gr)	tomaat	wraps		
1 (25gr)	sjalotje (of bosui of lente-ui)	wraps		
1 halve (75)	rode paprika	wraps		
	chilipoeder	wraps	gado gado	CIG Kofte
1/2 kop (20)	verse koriander	wraps		
1 eetlepel	citroensap	wraps	sushi	
30 gr	slablaadjes en kiemen o.a. taugé	wraps	CIG Kofte	
4	tortilla's	wraps		
15	Tapasprikkers	wraps		
1,5 kop	rijst	sushi		
3 vellen	nori	sushi		
2 eetlepels	appelstroop (of rijstmout stroop)	sushi		
½ (150)	komkommer	sushi		
	zoute ketjap (of shoyu)	sushi		
½ pakje	dunne mie	gado gado		
½ (200)	witte kool	gado gado		
1 (50gr)	kleine wortel	gado gado		
1 kop	kousenband of (diepvries) sperziebonen	gado gado		
3 eetlepels	pindakaas	gado gado		
2 eetlepels	tomatenpuree	gado gado		
2 eetlepels	gebakken uitjes	gado gado		
	kerriepoeder	gado gado		
1 kop	1 kop dunne bulgur (koftelik)	CIG Kofte		
1 kop	1 kop gekookte kikkererwten/ kikkererwten uit blik	CIG Kofte		
3 (100 gr)	3 (100 gr) bos uitjes	CIG Kofte		
1 eetlepel	tomaten- of paprikapuree	CIG Kofte		
1 eetlepel	shoarma kruiden	CIG Kofte		

waar te koop

supermarkt			
supermarkt		markt	
supermarkt		markt	
supermarkt	toko	markt	
supermarkt	toko	markt	
supermarkt			
supermarkt			
supermarkt			
supermarkt	toko	markt	
supermarkt		markt	
supermarkt		markt	
supermarkt			
supermarkt	toko		
supermarkt	toko		
supermarkt			
supermarkt			
supermarkt			
supermarkt			
	toko		
supermarkt			reform
supermarkt			
supermarkt			
supermarkt	toko		
supermarkt		markt	
supermarkt		markt	
supermarkt	toko	markt	
supermarkt			
supermarkt			
supermarkt	toko		
supermarkt	toko		
supermarkt	toko		
supermarkt	toko		
supermarkt	toko		
supermarkt		markt	
supermarkt			
supermarkt	toko		