



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 600 g fiskefilet, fx sej
- 1 chorizopølse
- 140 g bacon i tern
- 400 g hakket kyllingekød
- 400 g hakket kalvekød
- 4 æg
- 3 dl madlavningsfløde
- 200 g fetaost
- 2 dl revet ost
- 125 g gedeost
- 12 urtemarinerede oliven
- 20 blandede oliven
- sursød sauce på flaske
- 300 g pasta, fx muslinger eller penne
- 2 dl bulgur
- 2 dåser hvide bønner i tomat sauce
- tacokrydderi
- 4 pitabrød
- 4 tortillabrød eller fladbrød
- 250 g nudler

GRØNT:

- 1 bundt persille
- 1 bundt dild
- 4 tomater
- 1 porre
- 3 forårsløg
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 gulerod
- 1 agurk
- 1 aubergine
- 2 røde pebre
- 100 g rucola
- 800 g kartofler
- 80 g babyspinat
- 2 lime
- 250 g cherrytomater
- 1 potte oregano

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- olivenolie
- salt og peber til kværn
- paprika
- japansk soya
- grillkrydderi
- rasp