



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 500 g kyllingebryst
- 500 g hakket lamme- el. oksekød
- 300 g hamburgerryg, kogt, røget
- 400g gravet eller røget laks
- 1 dåse tunfisk i vand (200 g)
- 3 sardelfileter
- 125 gskinke
- 1 ½ dl kapers
- 2 kartoner hakkede tomater med urter (a 400 g)
- puylinser
- 4 dl cremefraiche 18 %
- 7 æg
- 6 ½ dl mælk
- 3 dl hvid mælkesauce, Karolines
- 1 ½ dl friskrevet parmesan (80 g)
- 300 g pasta
- 500 g frisk tortellini
- 150 g dl speltsigtemel
- 1 dl pinjekerner
- 1 glas syltede rødbeder
- 250 g frosne ærter
- brød

Grønt:

- 4 usprøjtede citroner
- 600 g kogte kartofler
- 80 g rucola
- 1 kvist rosmarin
- 4 fed hvidløg
- 300 g broccolibuketter
- 1 stor porre
- 300 g frisk babyspinat
- 2 dl hakket purløg
- 1 æble
- gulerødder
- 1 kg blandede rodfrugter, fx gulerødder, pastinakker, selleri og kartofler
- 1 dl hakket dild
- 250 g cherrytomater
- 1 potte mynte

Du skal også bruge:

- salt, saltflager
- friskkværnet peber
- olivenolie + rapsolie
- smør
- 2 hønsebouillonterninger