



## Indkøbsliste

### Ferskvarer og kolonial:

- 150 g parmaskinke eller røget skinke
- 200 g stegt roastbeef i skiver
- 200 g røget skinke eller parmaskinke i tern
- 200 g røget kalkunbryst
- 500 g kyllingebryst
- 140 g bacon
- 400 g matjessild eller kryddersild
- 6 sardelfileter eller ansjoser
- 2 dåser tunfisk i vand
- 150 g blåskimmelost
- 150 g fetaost
- 150 g chevre, gedeost
- 2 dl græsk yoghurt 10 %
- 3 dl cremefraiche 18%
- 1 dl dilledressing/rævesauce
- 3 spsk. mangochutney
- 3 spsk. solsikkefrø
- dijonsennep
- 150 g syltede rødbeder
- 2 dl kapers
- 2 dl sorte oliven
- 50 valnødder
- 2 dl quinoa
- 300 g fuldkornspasta
- 4 dl pasta, fx risoni
- 3 spsk. balsamico
- 200 g lyst brød

### Grønt:

- 4 stilktogether
- 8 friske salvieblade
- 2 løg
- 3 rødløg
- 500 g grønne asparges
- 100 g sukkerærter
- 2 nektariner
- 1 fersken
- 1 salathoved
- 2 ½ kg nye kartofler
- 2 dl hakket purløg
- 1 æble
- 500 g cherrytomater
- 800 g friske rødbeder
- 1 frillicesalat
- 1 kg blomkål
- 1 usprøjtet citron
- 1 potte basilikum
- 200 g haricots verts
- 2 dl friske eller frosne ærter

### Du skal også bruge:

- salt, friskkværnet peber
- olivenolie
- 2 grønsagsbouillonterninger