



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 500 g kyllingebryst
- 200 g chilikrydrede pølser evt. chorizo
- 400 g koteletter uden ben
- 500 g laksefilet
- 300 g krebshealer eller rejer
- 250 g frossen spinat
- 5 æg
- 3 dl mælk
- 2 dl cremefraiche 18%
- 1 mozzarella (125 g)
- 3 dl groftrevet ost (max 17%)
- 1 dåse cherrytomater (400 g)
- 6 soltørrede tomater i olie
- 2 dl brune ris
- 300 g tagliatelle
- 2 ½ dl pastaskruer
- 3 dl bulgur
- 2 tsk. grillkrydderi
- 1 tsk. spidskommen
- ½ dl græskarkerner
- urtebouillonterninger
- groft brød
- 1 hvedetortilla

GRØNT:

- 1 kg kartofler
- 4 fed hvidløg
- 2 løg
- 100 g rucola
- 1 pose gulerødder
- 3 tomater
- 2 bdt. bredbladet persille
- 1 potte basilikum
- 2 avocadoer
- 1 porre
- 200 g salat
- 1 dl hakket dild
- 1 citron

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- salt
- sort peber
- smør
- sukker
- olivenolie
- balsamico
- majsstivelse