



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 150 g parmaskinke eller røget skinke
- 4 magre pølser (ca. 10% fedt)
- 400 g fiskefilet, fx sej eller hoki
- 4 x kyllingebryst (ca. 600 g)
- 500 g hakket lammekød
- 2 ½ dl kaffefløde (10%)
- 2 dl tzatziki på bæger
- 250 g mozzarella light
- 250 g risnudler
- 300 g pasta, fx penne
- 1 dåse hele tomater
- 2 dåser kikærter (a 400 g)
- grøn karrypasta på glas
- 1 dl ajvar relish eller rød pesto
- 1 glas indisk sauce, fx korma
- 1 ts. paprika
- 1 dl salte cashewnødder
- aioli - mayonnaise og hvidløg
- ¾ dl japansk soya
- groft brød
- 2 baguetter

Grønt:

- 1 bundt forårsløg
- 2 usprøjtede citroner
- 1 pose rucola (80 g)
- 1 stor porre
- 1 kg kartofler
- 2 peberfrugter i forskellige farver
- 100 g sukkerærter
- 1 pose babyspinat (80 g)
- 1 løg
- 1 fennikel
- 1 potte timian
- 1 bundt radiser
- 1 rød chili
- 1 bundt koriander
- 2 gulerødder
- 1 lille rødløg
- 3 tomater
- 4 dl frosne ærter
- evt. frisk mynte

Du skal også bruge:

- salt, sort peber
- olivenolie
- 2 fiskebouillonterninger

OBS: Når du køber ind til en hel uge, er det ekstra vigtigt at tjekke sidste salgsdato på råvarerne.