



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 400 g hakket lammekød
- 600 g kyllingebryst
- 500 g laksefilet
- 2 dl cremefraiche 18%
- 2 dl græsk yoghurt
- 75 g ost (17 %)
- 50 g friskrevet parmesan
- 100 g feta i helt stykke
- 2 æg
- 1 pk. smør
- 125 g grønne linser
- 2 dåser cherrytomater (a 400 g)
- 3 dl basmatiris (240 g) eller couscous (320 g)
- 500 g frisk tagliatelle
- 2 dl perlespelt (160 g)
- 1 dl ristede, saltede græskarkerner
- 1 glas pesto
- 5 dl friskpresset appelsinjuice
- 1 dl ristede cashewnødder
- 240 g brød (8 skiver)
- 1 glas kapers

Frugt og grønt:

- 1,5 kg kartofler
- 1 knoldselleri (ca. 500 g)
- 1,25 kg gulerødder
- 300 g champignoner, gerne markchampignoner
- 500 g squash
- 1 løg
- 1 stort rødløg
- 1 stort fed hvidløg
- 2 blodgrape
- 200 g sukkerærter
- 170 g frisk spinat
- 70 g blandet salat, fx rucola, bladsennep, spinat
- 80 g blandet pluksalat, fx feldsalat, frisée, rucola

Du skal også bruge:

- salt og friskkværnet peber
- olivenolie
- dijonsennep
- hvedemel
- konc. kalvefond
- grønsagsbouillonterninger
- garam masala
- groftstødte fennikelfrø
- karry