



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 600 g sejfilet
- 500 g hakket lamme- el. oksekød
- 1 kg kyllingebryst
- 1 kg rejer med skal eller 400 g pillede
- 300 g ægnudler
- 300 g tagliatelle
- 8 skiver groft sandwichbrød
- 200 g baguette/brød
- 200 g rugbrød/grovbrød
- 200 g chevre, gedeost
- 75 g mager revet ost
- 100 g fetaost, i helt stykke
- 1 dl friskrevet parmesanost
- 1 dåse hakkede tomater, gerne med krydderurter
- 2 dåser hvide bønner (a 400 g), gerne store
- 1 pose mandelflager (50 g)
- 15 kalamataoliven uden sten

Frugt og grønt:

- 1,3 kg kartofler
- 1,1 kg pastinakker
- 5 gulerødder (ca. 500 g)
- ½ knoldselleri (ca. 250 g)
- 400 g hvidkål
- 400 g små friske rødbeder
- 1 porre
- 2 løg
- 1 pose blandet salat (150 g)
- 1 bakke cherrytomater (250 g)
- 1 pose babyspinat (80 g)
- 100 g rucola
- 1 bundt persille
- 1 bundt bredbladet persille
- 2 spsk. hakket timian
- 1 bundt frisk timian eller anden krydderurt
- 2 citroner eller lime

Du skal også bruge:

- honning
- olivenolie
- olie
- salt
- friskkværnet sort peber
- 4 hønsbouillonterninger
- ½ dl balsamico
- 1 dl sød chilisaucé
- 2 spsk. fiskesauce