



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 1 kg fiskefilet, fx sej
- 500 g kyllingebryst
- 3 dåser krabbekød (a 170 g)
- 1 pk. Philadelphia light, urter
- 1 bæger hytteost (250 g)
- 500 g frisk tagliatelle el. spaghetti
- 6 dl jasminris
- 4 hele syltede agurker
- 8 skiver brød, gerne rugbrød
- 4 grove kuvertbrød
- 1 dl sorte oliven
- 1 pose Kerala karryblanding, Santa Maria
- 1 dåse kokosmælk light
- 1 dl chilisaucé
- 1 dl sesamfrø
- 2 ½ dl madlavningsfløde
- 2 æg

Frugt og grønt:

- 5-6 megede kartofler
- 1 kg gulerødder
- 8 tomater
- 100 g tomater, gerne blommetomater
- 200 g østershatte el. champignon
- ½ porre
- 6 forårsløg
- 2 løg
- 1 rødløg
- 1 agurk
- 1 lille fed hvidløg
- 1 stykke frisk ingefær
- evt. strimlet frisk ingefær
- 1 romainesalat
- 1 pose babyspinat (80 g)
- 3 usprøjtede lime
- 2 usprøjtede citroner
- 1 potte basilikum
- 1 potte koriander
- 1 potte mynte

Du skal også bruge:

- salt, flagesalt
- hvid peber
- friskkværnet sort peber
- olivenolie
- rapskimolie
- sukker
- 2 hønsebouillonterninger
- ½ spsk. tomatpure