



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 500 g makrelfilet
- 150 g kold grillet kylling
- 1 grillet kylling
- 500 g hakket okse- el. lammekød
- 1 pakke Maizena tærtedej (225 g)
- 1 pakke pizzadej (300 g)
- 1 pose tacokrydderi
- 250 g risnudler
- 3 spsk. hakkede peanuts
- 4 pitabrød
- 2 dl færdig tzatziki på bæger
- 2 mozzarellaoste (a 125 g)
- 8 ansjoser eller 1 dl oliven
- 1 dl sorte oliven i olie

Frugt og grønt:

- 900 g frosne wokgrønsager, fx thai eller kinesisk
- 2,5 kg kartofler
- 7 tomater
- 250 g cherrytomater
- 4 usprøjtede citroner
- 3 usprøjtede lime
- 1 løg
- 4 rødløg
- 3 fed hvidløg
- 1 pære
- 2 røde peberfrugter
- 1 aubergine eller squash (ca. 300 g)
- 2 poser blandet salat (150 g)
- 1 potte bredbladet persille
- 1 potte kruspersille
- 1 potte timian
- 1 potte koriander
- 1 potte basilikum

Du skal også bruge:

- salt + saltflager
- friskkværnet sort peber
- olivenolie
- rapskimolie
- sukker
- fiskesauce
- grønsagsbouillonterninger