



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 1 grillet kylling
- 300 g stegt roastbeef
- 4 nakkekoteletter (600 g)
- 300 g stegeflæsk eller røget bacon i helt stykke
- 500 g hakket oksekød
- 1 dåse tunfisk i vand (200 g)
- 100 g røget eller gravet laks
- 2 ansjoser
- 3 dl græsk yoghurt + 1 dl
- 1 dl piskefløde
- 2 ½ dl kaffefløde (10%)
- 100 g smør
- 200 g fetaost i helt stykke
- 60 g friskost + 1 dl
- 100 g ost (17 %), evt. lagret
- 9 æg
- 500 g pasta, fx pappardelle
- bulgur
- 4 tortillabrød, 2 pitabrød
- 8 havregrynskager
- 100 g mandelflager
- 6 dl pæresodavand
- 5 dl vaniljeis

Frugt og grønt:

- 1,7 kg g nye kartofler
- 200 g fennikel
- 400 g hvidkål
- 300 g friske kantareller
- 1 squash (250 g)
- 5 bundter friske løg (700 g)
- 150 g sukkerærter
- 4-5 peberfrugter
- 2 squash (650 g)
- 600 g blandet salat + 150 g
- 1 pose babyspinat (80 g)
- 4 blommer
- 250 g jordbær
- 1 rød chili + 3 grønne
- 3 lime + 4 citroner
- 200 g + 400 g tomater i forskellige farver
- ½ potte oregano, ½ potte dild, 2 potter mynte
- 1 stort bundt dild (6 dl)
- ½ potte purløg
- revet peberrod
- 2 cm ingefær
- 6 fed hvidløg
- 3 dl friske hindbær (200 g)

Du skal også bruge:

- salt, saltflager
- friskkværnet sort peber
- olivenolie, solsikkeolie
- smør
- mayonnaise
- kapers
- grov, sødlig sennep
- rugbrød
- sukker, hvedemel
- 1 dåse syltede ferskner (400 g)