



## Indkøbsliste

### Ferskvarer og kolonial:

- 400 g fiskefilet, fx sej eller brosme
- 8 gode slagterpølser, evt. lam 400 g
- 500 g (4 stk.) + 300 g kyllingebryst
- 75 g gruyèreost
- 150 g rejer
- 600 g svinekam uden svær og ben
- 70 g bacon (½ pk.)
- 4 spsk. smør
- ½ dl madlavningsfløde
- 2 ½ dl græsk yoghurt
- 1 ½ dl færdig tomatsoUCE, stærk
- 1 ½ dl mangochutney
- 2 ½ dl quinoa (300 g)
- 1 dl panko, japansk rasp
- 1 tsk. karry
- evt. tabasco
- 2 tsk. peberblanding
- 2 tsk. wasabipasta
- baguette
- 4 grove sandwichbrød
- 8 skiver brød
- 300 g frosne ærter

### Frugt og grønt:

- 800 g kartofler til mos
- 1 bundt dild
- 300 g + 300 g haricots verts
- 1 citron
- 1 løg
- 150 g champignon
- 2 forårsløg
- 1 + 1 moden avocado
- sukkerærtespiser
- 800 g blandede rodfrugter, fx kartofler, søde kartofler, knoldselleri og gulerødder
- 2 peberfrugter i forskellige farver
- 1 pose blandet salat, 80 g
- 2 store tomater
- 1 rødløg
- 1 potte romainsalat

### Du skal også bruge:

- salt
- sort peber
- 2 + 1 hønsebouillonterning
- olivenolie