



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 600 g sejfilet
- 400 g benfri svinekoteletter
- 300 g pillede rejer
- 3 chorizopølser
- 400 g færdigstegt roastbeef i tynde skiver
- 2 stk. kyllingebryst (ca. 300 g)
- 3 dl couscous
- 300 g pappardelle eller anden type pasta
- 3 dl avorioris
- 2 ½ dl jasminris
- 8 æg
- 1 dl mælk
- 1 dl cremefraiche 18 %
- 150 g chevre, gedeost
- 40 g parmesanost
- 100 g fetaost
- 50 g cashewnødder
- kapers
- 1 pk. safran (0,5 g)
- smør
- 200 g brød, evt. surdejsbrød
- 2 dl frosne ærter (80 g)
- 250 g frosne haricots verts

Frugt og grønt:

- 500 g broccoli
- 750 g jordskokker
- 500 g rødbeder
- 2 tomater
- 1 rød peberfrugt
- ½ icebergsalat
- 100 g rucola
- 1 citron
- 3 løg
- 2 rødløg
- 3 fed hvidløg
- 50 g bredbladet persille
- 1 potte salvie
- 1 potte koriander

Du skal også bruge:

- japansk soya
- sød chilisaucé
- olivenolie
- 2 hønsebouillonterninger
- 2 grønsagsbouillonterninger
- salt
- friskkværnet sort peber