



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 8 kyllingepølser (400 g)
- 400 g makrelfileter
- 500 g hakket oksekød
- 150 g serranoskinke i tynde skiver
- 4 skiver skinkeschnitzel (600 g)
- 2 dl rød quinoa
- 100 g smør
- 4 dl græsk yoghurt
- 2 dl cremefraiche (18%)
- 100 g feta i helt stykke
- 125 g mozzarellaost
- 2 æg
- 8 marinerede soltørrede tomater
- 1 glas udstenede sorte oliven
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- 1 glas grøn karrypasta
- 1 flaske sød chilisaucé
- 200 g brød
- 1 glas grillet peberfrugt

Frugt og grønt:

- 2,2 kg kartofler
- 600 g aspargeskartofler
- 300 g bladbede
- 150 g champignon
- 400 g shiitakesvampe
- 250 g cherrytomater
- 1 agurk
- 1 løg
- 2 forårsløg
- 1 fed hvidløg
- 30 g rucola
- 40 g lucernespirer
- 1 citron
- 1 appelsin
- 4 friske figer
- 1 potte thaibasilikum
- 1 potte basilikum

Du skal også bruge:

- salt + saltflager
- friskkværnet sort peber
- rapskimolie
- olivenolie
- balsamico
- grønsagsbouillonterninger
- hvedemel
- rasp