

DK 0803



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 300 g hakket oksekød
- 400 g hakket lammekød
- 2 pakker bacon (a 140 g)
- 4 kyllingefileter
- 600 g fiskefilet (fx sej eller sandart)
- 1 mozzarella (125 g)
- 100 g fetaost
- 150 g revet ost
- 1 flaske chilisaucen af ketchuptype
- 3 dl kogte store, hvide bønner
- 1-2 dl oliven i olie, gerne blandede
- 2 dåser hakkede tomater
- 300 g tagliatelle
- 2 små baguetter
- 6 pitabrød
- 1 flaske kalvefond/bouillonterninger
- grillkrydderi

GRØNT:

- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 fennikel
- 300 g champignon
- 1 potte oregano
- 1 potte salvie
- 1 potte basilikum
- 4-5 æbler
- 2 kg kartofler
- 2 citroner
- 125 g cherrytomater
- 3 tomater
- 2 peberfrugter
- 80 g babyspinat

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- olivenolie
- grønsagsbouillonterninger
- salt og peber
- paprika
- cayennepeber
- ris

**Kopier
ugeplanen,
eller print den
ud fra**

www.spisbedre.dk