



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 4 svinekoteletter med ben
- 500 g fiskefilet, fx hoki eller sej
- 600 g fiskefilet, fx sej
- 100 g stærk chorizopølse i tynde skiver (pålæg)
- 400 g hamburgerryg eller kogt, røget skinke
- 400 g hakket oksekød
- 1 dåse blandede bønner (410 g)
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 2 dl revet ost (ca. 70 g)
- 100 g revet ost, evt. cheddar
- 1 ½ dl mælk
- 2 dl cremefraiche (38%)
- 2 dl cremefraiche (18%)
- 4 æg
- 3 dl ris
- 250 g friske lasagneplader
- 4 tortillabrød
- 200 g brød, fx baguette
- 1 tsk. sambal oelek, chili pasta

Frugt og grønt:

- 800 g kartofler
- 1 kg melede kartofler
- 100 g gulerødder
- 2 tomater
- 250 g cherrytomater
- 150 g agurk
- 300 g squash
- 160 g frisk spinat
- 2 røde chilier
- 2 porrer
- 4 løg
- 2 rødløg
- 4 fed hvidløg
- 1 lime
- 1 pose frossen grønkål (550 g)

Du skal også bruge:

- olivenolie
- rapskimolie
- smør
- salt
- friskkværnet sort peber
- sukker
- grov sennep
- grov, sød sennep
- kartoffelmel
- grønsagsbouillon
- oksebouillon
- grønsagsbouillon