



## Indkøbsliste

### Ferskvarer og kolonial:

- 4 svinekoteletter uden ben
- 500 g hakket oksekød
- 500 g hakket lammekød
- 600 g sej-, kuller- eller torskefilet
- 300 g pasta, gerne penne
- 2 dl couscous
- 1 pakke færdig pizzadej
- 25 g pinjekerner
- 1 dl revet parmesan (50 g)
- 2 æg
- 100 g friskost
- smør
- 1 glas færdig tomatsauce
- 1 bæger ricotta (250 g)
- 1 ½ dl revet ost 16% (70 g)
- 1 pakke safran (a 0,5 g) eller hele safrantråde

### Frugt og grønt:

- 1,2 kg kartofler
- 400 g søde kartofler
- 600 g broccoli og blomkål
- 300 g bønner, fx voksbønner og grønne bønner
- 800 g hvidkål
- 1 porre
- 2 bøftomater
- 5 dl friske kantareller eller andre svampe (150 g)
- 1 usprøjtet citron
- 3 løg
- 2 enkeltfedshvidløg
- 2 fed hvidløg
- 150 g salat
- 250 g frisk spinat
- 1 bundt bredbladet persille
- 2 dl hakkede krydderurter, fx persille, timian, basilikum
- nogle kviste løvstikke eller bredbladet persille
- 1 potte timian
- 1 potte purløg
- 2 dl tyttebær eller ribs

### Du skal også bruge:

- saltflager
- friskkværnet sort peber
- olivenolie
- chiliflager
- kalvefond
- majsstivelse
- lys sirup