



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 360 g krebsehaler eller rejer
- 300 g mager chorizo
- 500 g hakket oksekød
- 400 g kyllingebryst
- 500 g fiskefilet, fx sej
- 150 g røget skinke
- 100 g rejer
- 1 dl græsk yoghurt
- 100 g fetaost i tern
- 300 g fuldkornspasta fx fusilli
- 150 g tykke glasnudler
- 4 tortillabrød
- 2 kartoner pastasauce med tomat og basilikum, a 390 g
- 2 dl stor couscous eller 1 ds kikærter
- 3 dl risblandning med vilde ris
- 1 dl pineapple salsa (Santa Maria), eller anden eksotisk salsa
- 1 dl udstenede oliven, kalamata
- dildfrø
- spidskommen
- grillkrydderi, evt. Santa Maria
- 5 dl tomatsuppe (Karolines køkken)
- 2 frosne majscolber
- 2 dl frosne ærter

GRØNT:

- 250 g broccoli
- 125 g minimajs
- 1 rød peberfrugt
- 1 mango
- 200 g champignon
- 1 usprøjtet appelsin
- 1 citron
- 75 g salatmix i pose
- 3 avocadoer
- 2 fed hvidløg
- 1 stykke ingefær
- 1 stor gulero
- 80 g shiitakesvampe
- 2 paksoi, ca. 200 g
- 250 g cherrytomater, evt. gule og røde
- 800 g kartofler
- 1 bundt dild

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- salt og sort peber
- smør
- olivenolie
- kanel
- honning
- 3 hønsebouillonterninger
- sød chilisauc
- saltflager