



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 400 g magert svinekød, fx bov
- 800 g sejfilet (gerne 400 g frisk og 400 g frossen sej)
- 400 g hokifilet
- 350 g kyllingebryst
- 3 dl mælk
- 1 dl madlavningsfløde
- 250 g ricotta
- 100 g friskost
- 2 dl revet parmesanost
- 350 g pasta, gerne penne
- 3 ½ dl arborioris
- 300 g nudler
- 1 glas soltørrede tomater på glas eller 1 bakke friske cherrytomater
- rasp
- 1 dl usaltede, ristede cashewnødder
- 75 g svesker
- 1 spsk. sesamolie
- 1 dl hvidvin
- 1 spsk. karry
- ½ g safran
- groft brød

GRØNT:

- 800 g faste kartofler
- 600 g melede kartofler
- 4 fed hvidløg
- 2 rødløg
- 1 lille porre
- 1 bundt forårsløg
- 1 stykke ingefær
- 1 ½ dl dild
- 1 pose blandet salat (150 g)
- 400 g squash
- 1 rød peberfrugt
- 200 g rødkål
- 300 g ærter
- 450 g frossen spinat
- 400 g frosne grønsager

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- salt
- sort peber
- smør
- olivenolie
- 2 hønsebouillonterninger
- 3 fiskebouillonterninger
- bagepapir
- japansk soya