



## Indkøbsliste

### FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 500 g finthakket oksekød
- 200 g røget kalkunbryst
- 500 g skinkeschnitzel i tynde skiver
- 400 g rejer
- 1 varmrøget fisk (600 g) evt. helt
- 8 kyllingelår (900 g)
- 9 æg
- 150 g let fetaost
- 2 dl revet parmesanost
- 1 dl let cremefraiche
- 4 dl græsk yoghurt
- ½ dl grillolie eller alm. olivenolie
- 2 dåser bønner (a 400 g) gerne sorte
- 3 dl bulgur
- 1 dl ajvar relish
- 1 baguette
- 4 tortillabrød

### GRØNT:

- 2 kg nye kartofler
- 600 g kartofler
- 500 g små friske rødbeder
- 1 porre
- 2 friske bundtrødløg
- 1 løg
- 1 bundt friske løg
- 1 potte purløg
- 2 tomater
- 1 citron
- 1 squash
- 1 blomkålshoved (900 g)
- 1 bundt radiser
- 250 g broccoli
- 4 gulerødder
- 100 g rucola
- 1 pose blandet salat

### DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- rapsolie og olivenolie
- salt og peber til kværn
- dijonsennep
- citronpeber
- karry

Kopier  
ugeplanen,  
eller print den  
ud fra

[www.spisbedre.dk](http://www.spisbedre.dk)