



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 600 g kyllingebryst (4 stk.)
- 900 g hakket oksekød
- 600 g fiskefilet, fx sej
- 120 g basmatiris
- 1 dåse kikærter (400 g)
- 1 dåse bønner, gerne soya (400 g)
- 400 g frisk tagliatelle
- 1 dl mælk
- 6 dl cremefraiche 18%
- 100 g chevre, gedeost
- 100 g parmesanost
- 1 dl små sorte oliven (65 g)
- ¾ dl pesto
- 100 g kapers med stilk
- 4 store burgerboller, fx surdejsboller
- 2 æg
- 1 glas pastasauce med tomat (400 g)
- 1 glas tomatpesto
- groft brød, gerne rugbrød
- 1 pakke gær
- 1 kg ciabatta-blanding
- pizzakrydderi eller tørret oregano

Frugt og grønt:

- 1 kg kartofler
- 300 g gulerødder
- 200 g fennikel
- 1 porre, 1 stort løg
- 3 forårsløg
- 2 fed hvidløg
- 2 squash
- 400 g champignon
- 400 g stykke hvidkål
- 4 peberfrugter, røde/gule
- 1 potte pluksalat, fx egebladssalat
- 1 avocado
- 1 potte basilikum
- 1 potte dild
- 1 citron

Du skal også bruge:

- salt og havsalt
- friskkværnet sort peber
- olivenolie
- karry
- grønsagsbouillonterninger
- rødvinseddike
- tomatpure