

0804



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 500 g tyndskåret oksekød
- 400 g hakket lammekød
- 500 g skinkeschnitzel
- 300 g røget laks
- 4 rødspætter eller flyndere
- 2 dl græsk yoghurt
- 2 dl cremefraiche
- 5 dl madlavningsfløde
- 100 g revet ost (17%)
- 4 æg
- 4 dl mælk
- smør
- 600 g frosne sommergrønsager, fx gulerødder, ærter, bønner, blomkål
- 400 g frosne ærter
- 400 g frossen grønsagsblanding, fx kartofler, aubergine, peberfrugt, squash
- 4 dl pasta suppehorn
- 3 dl ris

GRØNT:

- 800 g hvidkål
- 2 rødløg
- 1 peberrod
- 2 kg kartofler
- 2 squash
- 1 bundt persille
- 2 citroner
- 2 fennikel
- 2 gulerødder

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- rapsolie og olivenolie
- salt og peber til kværn
- kartoffelmel
- hvedemel
- 3 grønsagsbouillonterninger
- 1 svinebouillonterning
- kinesisk soya
- dijonsennep
- tørrede grønne peberkorn
- groft toastbrød

Kopier
ugeplanen,
eller print den
ud fra

www.spisbedre.dk