

Nem mad

Med en arbejdstid på max 20 minutter står der mad på bordet til hverdag på under 1/2 time. Brug Spis Bedres ugeplan og få hurtig mad på bordet i seks dage



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 4 svinekoteletter
- 4 kyllingefileter
- 400 g frossen torsk el. anden hvid fisk
- 400 g røget skinke i tern
- 400 g hakket oksekød
- 100 g røget laks
- 2 dl cremefraiche 18%
- 3 æg
- 2,5 dl kokosmælk
- 1 l mælk
- 200 g revet ost
- 150 g fetaost el. mozzarellaost
- 150 g gedeost på rulle
- 50 g parmesanost
- 1 glas pesto (ca. 200 g)
- 10 stk. soltørrede tomater i olie
- 1 glas sorte oliven uden sten
- 1 dåse canellinibønner (ca. 400 g)
- hoisinsauce
- 1 lille pk. kokosflager
- 8 mellemstore tortillabrød
- 450 g spaghetti el. fettucini

GRØNT:

- 150 g babyspinat
- 6 mellemstore kartofler
- 2 løg
- 1 lille rødløg
- 6 hvidløg
- 1 porre
- 100 g rucola
- 4 tomater
- 1 salathoved
- 1 limefrugt
- 1 citron
- 1 stilk bladselleri
- 1 bundt dild
- 1 potte frisk basilikum
- 1 rød chilifrugt
- 1 pk. frosne wokgrønsager

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- oliven- eller rapsolie
- smør
- kinesisk soya
- balsamicoeddike
- tomatpure
- fennikelfrø
- salt og peber
- karry
- sukker og brun farin
- grønsagsbouillon
- hvedemel
- ris
- 1 pk. croutoner (tørrede brødtørninger)

Kopier
ugeplanen,
eller print den
ud fra

www.spisbedre.dk

Mandag



Kartoffelsuppe med laks

Tirsdag



Fyldte pandekager med kylling

Onsdag



Fisk med kokos og lime

Torsdag



Pasta med chili og røget skinke

Freddag



Tortillalasangne

Lørdag



Citronkotelet med varm bønne- og gedeostesalat