



Indkøbsliste

Ferskvarer og kolonial:

- 4 stykker laksefilét (a 125 g)
- 600 g hvid fisk, fx sej eller torsk (gerne MSC-mærket)
- 4 tyske bratwurstpølser (a 100 g, 70 % kødindhold)
- 4 stk. kyllingebryst (a 150 g)
- 1 kg blåmuslinger
- 2 dl mælk
- 2 dl græsk yoghurt
- 3 dl cremefraiche 18%
- 2 æg
- 1 dåse majs (300 g)
- 1 dåse cherrytomater (400 g)
- 1 dåse surkål (ca. 500 g)
- 240 g jasminris
- 300 g spaghetti
- 4 tortillabrød
- 1 baguette (400 g)
- brød
- 2 spsk. mirin eller tør hvidvin
- 1 ½ dl tør hvidvin

Frugt og grønt:

- 1 kg melede kartofler
- 1 kg rødbeder
- 300 g gulerødder
- 2 løg
- 7 fed hvidløg
- 1 usprøjtet lime
- 1 usprøjtet citron
- 1 æble
- 1 rød chili
- 1 icebergsalathoved
- 200 g sukkerærter
- 100 g blandet salat
- grøn salat
- krydderurter, fx timian, persille og purløg
- 1 potte mynte
- 1 potte bredbladet persille

Du skal også bruge:

- salt
- friskkværnet sort peber
- olivenolie
- vineddike
- smør
- konc. grønsagsfond
- hønsebouillonterning
- chilipeber
- revet muskatnød
- grov sennep
- sukker
- japansk soya