



Indkøbsliste

FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 500 g oksekød, i tynde wokstrimler
- 150 g røget skinke
- 4 kyllingebrystfileter (500-600 g)
- 500 g hakket oksekød
- 600 g frossen fiskefilet (fx hoki el. kuller)
- 4 æg
- 3 dl mælk
- 1 stykke cheddarost (ca. 200 g)
- 1 pose revet pizzaost (ca. 200 g)
- 1 lille stykke parmesanost
- 1 pk. pizzamix
- 1 lille glas rød karrypasta
- 1 dåse kokosmælk
- 1 pose ristede mandelflager
- 1 pose ristede peanuts
- 1 pk. gule rosiner (el. alm. sorte)
- 1 pakke safran (0,5 g)

GRØNT:

- 10 løg
- 8 mellemstore kartofler
- 1 salathoved
- 10 tomater
- 1 pose frisk spinat
- 1 bundt purløg
- 1 bundt bredbladet persille
- 1 bundt persille
- 1 lille stykke frisk ingefær
- 2 hvidløg
- 1 ½ pose frosne wokgrønsager

DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- olivenolie
- smør
- sød chilisaucé
- dijonsennep
- pasta (penne el. rigatoni)
- basmatiris
- salt og peber
- bulgur el. couscous
- sukker
- honning
- evt. gurkemeje

**Kopier
ugeplanen,
eller print den
ud fra**

www.spisbedre.dk