



## Indkøbsliste

### FERSKVARER OG KOLONIAL:

- 500 g lammefars
- 500 g kyllingefilet i strimler
- 500 g pillede rejer
- 300 g svinekød i strimler, bov eller skinke
- 4 laksekoteletter (ca. 600 g)
- 2 dl græsk yoghurt
- 1 dl cremefraiche
- 150 g fetaost
- 100 g risoni
- 2 dåser kogte linser (ca. 800 g)
- 2 dåser kokosmælk (ca. 800 g)
- 1 lille glas rød karrypasta
- østerssauce eller hoisinsauce
- 250 g nudler

### GRØNT:

- 12 kartofler
- 3 citroner + 1 lime
- rosmarin
- 1 bundt forårsløg
- 1 bundt persille
- 1 løg
- 1-2 røde chili
- 250 g babyspinat
- 1 liter groftskårne grønsager, fx paksoi, mangold eller spinat
- 200 g champignoner eller østershatte
- 2 modne avocadoer
- 1 potte koriander

### DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- salt og peber
- karry
- dijonsennep
- hønsebouillonterninger
- sød chilisauc
- japansk soya
- ris
- brød

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

[www.spisbedre.dk](http://www.spisbedre.dk)