

Indkøbsliste

Uge 10

I N D K Ø B

7 stk. løg	2 stk. flute	100 g bacon
6 fed hvidløg	200 g perlebyg	200 g hytteost
500 g gulerødder	400 g fuldkornspasta	2,5 dl creme fraiche
500 g pastinak	200 g røde linser	2 dl fløde
0,5 stk. blomkål	1 ds hkt. tomat	100 g smør
1 stk. porre	100 g tomatpure	
4 stk. æble	200 g basmatis ris	
1 stk. citron	4 æg	
600 g rosenkål	400 g laksefilet	
1 stk. hokkaidogræskar	400 g hkt. Svinekød	
700 g kartofler	1 stk. kylling	

B A S I S K A M M E R O G R E S T E R

Persille	1 dl grahamsmel	Peber
Æbleeddike	2 dl mælk	Parmesanost
Spidskommen	Grøntsagsbouillon	Honning
Timian	Oregano	Soltørret tomat
80 g ingefær	Olivenolie	
3 dl hvedemel	Salt	