

Indkøbsliste

Uge 8

INDKØB

1,2 kg kartofler	3 dl neutral yoghurt	250 g fuldkornsnudler
200 g grønkål	5 dl fløde	Sesamfrø
3 stk. porrer	270 g revet ost	Fuldkornslasagneplader
6 stk. løg	9 stk. æg	300 g røde linser
2 stk. æbler	25 g smør	1 ds hkt. tomat
1 stk. rødløg	6 dl. mælk	1 ds kokosmælk
3 cm ingefær	4 skiver bacon	2 stk. naanbrød
0,5 stk. knoldselleri	400 g kyllingebryst	Mynte (tørret)
4 fed hvidløg	200 g hakket kylling	140 g tomatpure
0,5 stk. hvidkål	500 g torskefilet	Mandler el. valnødder
1 kg gulerødder	Teriyakisauce	Honning
Grøntsagsbouillon	Dijonsennep	Røget paprika

BASISKAMMER

Salt	Hvedemel	Karry
Peber	Muskatnød	Oregano
Smør	Sukker	
Rapsolie/olivenolie	Æbleeddike	