

Inköpslista vecka 2

Måndag – onsdag



Portionering för en person

Du har väl hemma?

- salt
- svartpeppar
- smör
- vitlöksklyftor
- soja
- paprikapulver
- curry
- olivolja
- Cream fraiche
- senap, fransk
- agavesirap
- köttbuljong
- grönsaksbuljong

Kött/fågel/fisk

- 50 g skinka
- 70 g kycklingfilé
- 100 g lax
- 100 g mager korv
- 100 g torskfilé

Mejeri och ost

- 2 ägg
- 25 g ost
- 1 msk majonnäs
- 1 msk gräddfil
- 1 dl keso
- 1,5 dl lätt kesella

Frukt och grönt

- sallad
- 1 purjolök
- 2 st eko citroner
- 100 g nötter
- 1 dl blåbär
- 40 g romansallad
- 2 st morötter
- 50 g rucola
- 0,5 st rödbeta
- 0,5 st palsternacka
- 150 g fänkål
- 2 dl strimlad spenat
- 2,5 dl gröna ärtor
- 3 st körsbärstomater
- 1 gul lök
- 25 g rotselleri
- 1 apelsin
- 0,25 st aubergine
- 0,25 st zucchini
- 1 hg tomat

Övrigt

- 1 tsk flytande honung
- 1 dl hackade örter
- 1 msk tomatpuré
- 0,5 krm rosmarin
- 1 krm rökt paprikapulver
- 50 ml pepparrot
- 1 påse saffran
- 5 cl kikärter
- 2,25 tsk dill
- 1,5 tsk gräslök
- 3 tsk aioli köpt eller hemgjord