



Indkøbsliste til SPARs Den nemme madplan - uge 2

Dette skal du bruge:

Grøntsager

- 300 g. rød spidskål (eller grøn)
- 400 g. gulerødder
- 1,4 kg. kartofler
- 4 bagekartofler
- 400 g. små hurtige kartofler
- 1 hokkaido-græskar
- 3 porrer
- 8 løg
- 1 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 125 g. frisk spinat
- 1 agurk
- 2-3 stk. tomater
- 100 g. cherrytomater
- 2 modne avocado
- 1 salathoved
- 1 æble
- 1 citron
- 1 spsk. citronsaft
- Frisk persille
- Frisk timian

Kølevarer

- 1 stk. hamburgerryg (1000 g.)
- 1150 g. hakket oksekød
- 500 g. hakket kalv og flæsk
- 400 g. kyllingeinderfilet
- 4 stk. kyllingebryst
- 4 dl. mælk
- 4 dl. fløde
- 2 dl. drænet yoghurt, 3,5%

- 150 g. smør
- 5 æg
- 1 dl. salatost i tern, 45+

Andet

- 500 g. kogte ris
- 4 stk. store burgerboller
- 1 brev Knorr brun sauce
- Syltede agurker

Dette har du højest sandsynlig allerede:

- 3 spsk. neutral olie
- Olivenolie
- 2,5 dl. vand
- 3 dl. hønsebouillon
- 2 l. grøntsagsbouillon
- 2 dl. mayonnaise
- 1 dl. ketchup
- 2 tsk. dijonsennep
- 0,5 dl. æbleeddike
- 1 spsk. lys eddike
- 1/2 tsk. spidskommen
- 0,5 tsk. cayennepeber
- 4 tsk. karry
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. spidskommen
- 1 stk. tørret chili
- 3 g. stødt muskatnød
- 20 g. sesamfrø
- 1 tsk. sukker
- 210 g. hvedemel
- 1/2 tsk. groft salt
- Salt
- Peber

SPAR 

En af de lokale