



## Indkøbsliste til SPARs Den nemme madplan - uge 3

### Dette skal du bruge:

#### Grøntsager

- 1 løg
- 2 ½ hele hvidløg
- 1 skalotteløg
- 1 kg. små kartofler (gerne med skal)
- 1 kg. kartofler
- 300 g. bagekartofler
- 1 kg. gulerødder
- 300 g. majroer
- 400 g. spidskål
- 250 g. champignon
- 1 citron
- 2 friske chilier
- 1 bdt. frisk persille
- 1 bdt. frisk dild
- Frisk rosmarin

#### Kølevarer

- 500 g. hakket oksekød
- 1 svinekam (ca. 1 kg.)\*
- 500 g. skinketern
- 1 kalveculotte (1300 g.)
- 4 kyllingebryster
- 1 pk. cocktailpølser
- 1 håndfuld revet tørrost
- 250 g. smør
- 1 dl. kærnemælk
- 3 dl. græsk yoghurt, 2%
- 1 æg
- 25 g. gær

#### Andet

- 4 håndfulde perlebyg
- 1 ds. hakkede tomater
- 2 ds. flåede tomater
- 1 ds. tomatpuré
- 500 g. tørrede hvide bønner
- 250 g. tørrede sorte bønner
- 2 kanelstænger
- Rødkål

#### **Dette har du højest sandsynlig allerede:**

- Mayonnaise
- Jævning
- Syltede agurker
- 1 l. hønsebouillon
- 2 dl. æbleeddike
- 2 spsk. olie
- Olivenolie
- 4½ dl. vand
- 1 kop kaffe
- 600 g. hvedemel
- 1½ spsk. sukker
- 1 spsk. tørret chili
- 1 spsk. spidskommen
- 1 tsk. hvidløgssalt
- 1 tsk. fem peber
- Salt
- Peber

\* Er én svinekam ikke nok til at I har rester til flæskestegssandwich dagen efter, så køb gerne en mere eller en større svinekam.

**SPAR**



En af de lokale