



Indkøbsliste til SPARs Den nemme madplan - uge 4

Dette skal du bruge:

Grøntsager

4 løg
 500 g. skalotteløg
 800 g. kartofler
 1 kg. gulerødder
 250 g. spidskål
 1 pastinak
 1 broccoli
 3 tomater
 2 avocado
 1 rød peberfrugt
 3 økologiske appelsiner
 600 g. vandmelon
 2 bdt. forårsløg
 4½ stk. friske chilier
 150 g. frisk ingefær
 2 citroner
 1-2 lime
 ½ bdt. persille
 ½ bdt. dild
 3 fed hvidløg
 1 bdt. koriander
 Frisk rosmarin
 Frisk purløg

Kølevarer

500 g. hakket kalve- og svinekød
 1 afpudset svinemørbrad (ca. 600 g.)
 4 ribeye
 600 g. kalkunkød i tern
 2 kyllingebrystfileter
 100 g. parmaskinke i skiver
 1 ps. tigerrejer

4 stk. laks á 150-200 g.
 4 æg
 1 dl. mælk
 100 g. flødeost naturel
 1 dl. creme fraiche
 2 spsk. smør

Andet

4 pitabrød
 200 g. Gestus Penne
 300 g. nudler
 50 g. Gestus Pesto
 2 ds. kokosmælk
 50 g. soltørrede tomater
 5 dl. æblejuice

Dette har du højst sandsynlig allerede:

1 dl. mayonnaise
 1 spsk. dijon sennep
 2 dl. syltede agurker
 8 dl. grøntsagsbouillon
 2 spsk. hvidvinseddike
 5 spsk. æbleeddike
 0,5 dl. soja
 2 spsk. akaciehonning
 150 g. sukker
 3 spsk. mel
 5 spsk. olivenolie
 3 tsk. olie
 ½ dl. vand
 Smør og olie til stegning
 Salt
 Peber
 Kød snor



En af de lokale