



Indkøbsliste til SPARs Den nemme madplan - uge 5

Dette skal du bruge:

Grøntsager

7 løg
 13 fed hvidløg
 500 g. kartofler
 500 g. persillerod eller pastinak
 200 g. jordskokker
 ¼ rødkålshoved
 1 kg. gulerødder
 3 squash
 2 auberginer
 200 g. porrer
 700 g. broccoli
 200 g. grønne bønner
 200 g. champignon
 100 g. spidskål
 100 g. rød peberfrugt
 100 g. forårsløg
 2 æbler
 1 appelsin
 1 granatæble
 150 g. ingefær
 3 spsk. citronsaft
 4 lime
 ½ dl. limesaft
 4 friske chilier
 1 bndt. frisk koriander

Frisk timian
 Frisk mynte

Kølevarer

500 g. hakket oksekød
 1,5 kg. nakkefilet
 800 g. nakkefilet i tern
 4 tykstegsbøffer
 1 hel kylling (ca. 1400 g.)
 600 g. kyllingeinderfilet
 4 æg
 5 dl. mælk
 300 g. smør
 1 dl. creme fraiche 18 %
 150 g. parmesan

Andet

2 liter nedkogt
 kyllingefond
 1 ds. hakkede tomater
 2 ds. flåede tomater
 1 ds. tomatpuré
 100 g. hele hasselnødder
 400 g. kidneybønner
 2 ds. kokosmælk
 300 g. nudler
 1 pk. lasagneplader
 2 mørke øl, f.eks. stout
 eller porter

3-5 spsk. oliven
 2 tørrede chilier

Dette har du højest sandsynlig allerede:

2 dl. grønsagsbouillon
 ½ dl. soyasauce
 1 ½ dl. æbleeddike
 Olivenolie
 2 spsk. neutral olie
 2 spsk. dijonsennep
 2 dl. ketchup
 2 dl. brun farin
 1 tsk. hvidløgssalt
 3 spsk. spidskommen
 1 tsk. kanel
 1 tsk. røget paprika
 1 tsk. cayennepeber
 1 spsk. fennikelfrø
 Revet muskat
 2 spsk. tørret chili
 2 spsk. kokosmel
 3 dl. mel
 5 tsk. sukker
 1 tsk. salt
 1 tsk. peber
 Salt og peber til kryddring.



En af de lokale