

Indkøbsliste uge 51

Mandag: Pasta-otto med broccoli

Tirsdag: Wok med stegt okse og savoykål

Onsdag: Porretærte med kylling og bacon

Torsdag: One pot: Hurtig paella med fisk

Fredag: Krydrede minifrikadeller i pasta

UGENS KAGE: Nemme havregrynskugler

KØD/FISK

500 g

hakket oksekød

500 g hakket svinekød eller en blanding af svine- og kalvekød, maks. 10 % fedt

200 g kogt eller stegt kyllingekød uden skind og ben

100 g bacon i små tern

600 g knurhanefilet eller anden fast fiskefilet

FRUGT/GRØNT

Hvidløg

500 g tomater

400g edamamebønner (evt. fra frost)

5 porrer

3 løg

3 citroner

2 bøftomater

2 røde chili

1 broccoli

1 bundt bredbladet persille

½ savoykål

1 bundt thai-basilikum

MEJERI

300 g revet parmesan

8 æg

100 g smør

1 æggeblomme

3 dl mælk

150 g reven, mild ost, f.eks. emmentaler, gruyere eller danbo

DIVERSE/KOLONIAL

300g orzo (minder om risotto-ris, men er lavet af pasta) eller anden risformet

pasta

300 g pasta f.eks. bånd

5-7 dl hønsefond eller bouillon

175 g hvedemel

250 g paellaris

Oliven

1 nip safran

2 tsk. stærk paprika

Tilbehør:

basmati ris, grøn pesto + evt. brød til både paella, pasta og pasta-otto

Vil du også lave havregrynskugler skal du bruge:

5 dl finvalsede havregryn, 2 dl flormelis 1 dl kakao, 100 gram smør og 3-4 spsk. solbærsaft eller anden væske, f.eks. kaffe eller juice.