

Indkøbsliste uge 50

Mandag: Nem one pot pasta

Tirsdag: Lynstegt spidskål med kylling, gulerødder og soja

Onsdag: Porre-løgsuppe med butterdejslåg

Torsdag: One pot cooking med svinekød

Fredag: Chili con carne: Nem hverdagsmad

UGENS KAGE: Jødekager

KØD/FISK

500 g hakket oksekød 3-7 %
1 kg skinkekød i tern
75 g bacon
400 g kyllingeinderfilet eller 4 kyllingebryster (strimler)
4 skiver bacon (til låget suppen)

FRUGT/GRØNT

Hvidløg
3 alm løg
1 rødløg
2 skalotteløg
2 røde chilier
2 porrer
10 gulerødder
1 courgette
300 g kartofler
4 stilkto­mater
400 g små daddel- eller blommetomater
300 g blomkål (½ blomkålshoved)
200 g knoldselleri
1 spidskål
1 bundt purløg
1 bundt bredbladet persille
1 buket timian
rød syre

MEJERI

100 g græsk yoghurt 10 %

1 stor plade butterdej
Revet parmesan

KOLONIAL/DIVERSE

300 g spaghetti
Ris og evt. brød til det lynstegte spidskål med kylling
Tortillachips
1 stor dåse tomatpure (140 g)
1 dåse hakkede tomater
1 dåse røde kidneybønner
ca. 25 g hakket mørk chokolade
6 dl grøntsagsbouillon (Herbamare urtepaste er god)
8 dl hønsekødsbouillon
1 dl okse- eller kalvebouillon
3 basilikumkviste
1 tsk. chiliflager
1 tsk. urtesalt fra Herbamare
4 laurbærblade
3 soltørrede tomater

Vil du også bage jødekagerne, skal du bruge:

150 g smør, 250 g hvedemel, 100 g sukker og 2 æg. Desuden skal du bruge 50 g grofthakkede mandler, 3 spsk. sukker og 2 tsk. kanel.