

Indkøbsliste uge 48

Mandag: Sur-sød kylling med frisk ananas og tomat

Tirsdag: Tortellini på under en halv time

Onsdag: Koteletter i pande med sortkål og svampe

Torsdag: Nem og sund pizza på 20 minutter

Fredag: Mangosalat med sød ribbensteg, thai basilikum og limes dressing

UGENS KAGE: Pebernødder a la Lagkagehuset

KØD/FISK

200 g ribbensteg, købt færdiglavet

500 g hakket oksekød, max 10%

4 nakkekoteletter

200 g varmrøget laks

500 g kyllingebryst

MEJERI

100 g revet ost, max 16%

2 ½ dl madlavningsfløde 13%.

250 g store tortellini eller ravioli med spinat og ricotta

50 g smør

½ dl syrnet fløde 9%

FRUGT/GRØNT

1 grøn mango (umoden)

200 g cherrytomater

½ agurk

¼ bundt sød thaibasilikum/almindelig basilikum

400 g sortkål (alternativt grønkål)

300 g svampe, f.eks. champignon, østershatte, kejserhatte eller andre

1 bdt dild eller kørvel.

125 g friskbælgede ærter (eller ærter fra frost)

100 g babyspinat

1 rød peberfrugt

1 lime

1 ubehandlet citron

1 stor rød, tørret chili

1 løg

1 tommestykke ingefær

500 g frisk ananas, befriet for skal og stok

500 g tomat

KOLONIAL/DIVERSE

6 små tortillaer (gerne fuldkornsvarianten)

6 korianderrødder, fint hakket (eller 10 korianderfrø knuste)

Palmesukker/rørsukker

Fiskesauce

2 dåser tomatpure

1 dåse majs (usødet), ca. 140 g

TILBEHØR

Ris eller nudler til sur-sød kylling mandag

400 g brød til tortellini tirsdag

Gulerodsstave til pizzaen torsdag

Kogte byg- eller hvedekerner – eller ris til koteletterne onsdag

Hvis du også vil bage pebernødderne skal du bruge:

250 g smør, 250 g sukker, 1 dl piskefløde og 500 g hvedemel. Du skal også

bruge: 1 tsk. stødt ingefær, 1 tsk. stødt kanel, 1 tsk. hvid peber, 1 tsk.

kardemomme, 1 tsk. bagepulver og 1 tsk.

natron. Du kan evt. købe en

færdigblandet peberkage-krydderiblanding

og bruge den.