

Indkøbsliste uge 45

Mandag: Spaghetti med kylling og parmesandressing

Tirsdag: Karry-gulerod-suppe med hvidløgscroutoner

Onsdag: Sejfilet med tomat og courgette

Torsdag: Nem pasta med mørbradbøffer

Fredag: Burger på italiensk

UGENS KAGE: Mandelkage med hvid chokolade og appelsin

Kød & fisk

500 g kyllingebryst

100 g bacon i strimler

1-2 ansjoser (kan udelades)

600 g sejfilet

1 svinemørbrad ca. 500 g

4 stk. kalveschnitzler

4 skiver parmaskinke

Mejeri:

300 g parmesan

2 dl yoghurt naturel, 10 %

30 g smør

125 g frisk mozzarella

Frugt & Grønt:

Hvidløg

500 g små kartofler (til fisken)

4 store løg

400 g gulerødder

2 stilke bladselleri

350 g cherrytomater

2 courgetter eller squash

1 stor dusk persille

1 usprøjtet citron

1 gul peber

1 radicchio salat

1 hjertesalat

Frisk estragon

1 bdt. frisk basilikum

4 kviste frisk salvie

Diverse/kolonial:

400 g pasta, f.eks. brede bånd (til torsdag)

400 g pasta, spaghetti, macaroni eller penne (til mandag)

Timian, hakket

100 g croutoner

Dijonsennep

Et glas god mayonnaise (med mindre du vælger at lave den selv)

1 dl rød linser

1 dl hvidvin el. bouillon

2 dl bouillon

4 spsk. citronsaft

4 skiver

rustikt brød

4 burgerboller

Hvis du selv vil lave mayonnaise, skal du bruge:

1 tsk. groft salt

1 tsk. grovkornet sennep

2 pasteuriserede æggeblommer

1½ dl olivenolie

saft af ½ citron

friskkværnet peber

frisk estragon efter smag

Vil du også bage den lækre mandelkage med hvid chokolade, skal du bruge:

200 g smør, 300 g hvid chokolade, 3 æg, 25 g sukker, 1 appelsin, 250 g mandler og lidt flormelis.