

Indkøbsliste uge 49

Mandag: Lækker toast: Pan bagnat

Tirsdag: Svensk pølseret med kylling

Onsdag: Krydrede minifrikadeller

Torsdag: Stegte nudler med grøntsager og æg

Fredag: Laks med klementiner og fennikel

UGENS KAGE: Julebrownie med hjertekrymmel

KØD/FISK

200 g tun i olie

600 gram skinkekød i tern eller kalkun eller

kyllingebryst

200 gram kyllingepølser (max 9%), f.eks.

Levevis

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

4 stykker laksefilet (uden skind, i alt 500-600 g)

MEJERI

7 æg

2 dl mælk

250 gram madlavningsfløde 15 %, f.eks. Milda

2 dl friskrevet parmesan

FRUGT/GRØNT

500 g tomater

200 g kartofler

200 g grønne bønner

1000 g friske grøntsager (f.eks. peberfrugter, blegselleri, sukkerærter) eller en frossen wokblanding

2 tomater

½ agurk

1 hoved romainesalat

5 løg

2 squash

4 gulerødder

2 store fennikel

4 klementiner (øko)

2 håndfulde frisk timian

hvidløg

KOLONIAL/DIVERSE

Lidt sorte oliven

Hellmann mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 spsk sennep

1 dåse tomatpure

300 g pasta f.eks. bånd

300g ægnudler

3-4 laurbærblade

2 spsk. farin

1 spsk. grov sennep

1 spsk. fennikelfrø

Østerssovs

Soja

Citronsaft

4 boller til pan bagnat

Andet tilbehør:

Ovnkartofler (eller brød) til laksen

Vil du også bage kagen, skal du bruge:

150 g mørk

chokolade, 100 g hvid eller evt. lys chokolade,

75 g valnødder, 5 æg, 270

g sukker, 100 g flormelis, 75 g smør, 75 g

hvedemel, 25 g kakao, bagepulver og

kakao. Husk også lidt fint drys - f.eks. røde

hjerter.