

Indkøbsliste uge 46

Mandag: Kylling med peberfrugter

Tirsdag: Lækker italiensk minestrone suppe

Onsdag: Nem pulled pork pizza

Torsdag: Pasta med rejer & courgetter

Fredag: Farsbrød med timian og bacon

UGENS KAGE: Peanutcookies med mørk chokolade og havsalt

Kød & fisk

500 g kyllingebryst
50 g bacon
500 g hakket kalv og flæsk
1 pakke pulled pork fra Tulips
eller andet færdigstegt kød f.eks. kyllingebryst
i strimler
200 g økorejer
100 g bacon i skiver

Mejeri:

2-2,5 dl fløde 6%
1,5 dl mælk
200 g revet cheddar el. pizzaost

Frugt & Grønt:

Hvidløg
1 gulerod
1 citron
2 gule peberfrugter
2 porrer
2 stængler selleri
3 løg
3 courgetter
100 g champignoner
ca. 800 g kartofler
100 g knoldselleri
1 lille bdt. purløg
1 halvt spidskål
1 grapefrugt
1 bundt koriander
1 chili
1 lime

Kolonial/diverse

100 g pastanudler
300 g fuldkornsdurum-pasta
1 pk ægnudler
8 pizzatortillaer
3 dl pizzasauce fra glas
Tomatkoncentrat
2 dåser flåede tomater el. cherrytomater
Høsekødsbouillon(terninger)
3 laurbærblade
2 skiver daggammelt brød uden skorpe
1 lille håndfuld tørrede tranebær
Ristede mandel- eller hasselnøddesplitter
Græskarkerner
Fiskesovs
Østersovs

Tilbehør:

En god blandet salat eller råkost til pizzaen til onsdag
Et godt italiensk brød eller flûte til pastaen torsdag

Hvis du også vil bage cookies, skal du købe:

225 g peanut butter, 150 g sukker, 1 æg, bagepulver, havsalt, 50 g mørk chokolade og 50 g peanuts.