



Indkøbsliste til SPARs Den nemme madplan - uge 1

Dette skal du bruge:

Grøntsager

- 1 aubergine
- 2 peberfrugter
- 2 kg. tomater
- 100 g. snack/cherrytomater
- 350 g. gulerødder
- 500 g. champignon
- 8 løg
- 8 fed hvidløg
- 1 iceberg salat
- 2 æbler
- 1 tsk. citronsaft
- ½ rød chili
- 2 stk. tørret chilier
- Frisk estragon
- Frisk basilikum
- Frisk dild
- Frisk timian
- 200 g. frossen spinat

Kølevarer

- 900 g. hakket oksekød
- 400 g hakket svine- og kalvekød
- 800 g. fadkoteletter
- 4 kyllingebrystfileter
- 450 g. håndpillede rejer
- 4 æg
- 8 dl. mælk
- 5,5 dl. fløde
- 125 g. revet parmesanost
- 300 g revet mozzarella

- 50 g. revet cheddarost
- 90 g. smør

Andet

- 300 g. spaghetti
- 300 g. pasta farfalle
- 400 g lasagneplader
- 4 dl. ris
- 1 pk. butterdejsplader
- 3 ds. hakkede tomater
- 1 ds. flåede tomater
- 1 ds. tomatkoncentrat
- 75 g. sorte oliven uden sten

Dette har du højest sandsynlig allerede:

- 4,2 dl. grøntsagsbouillon
- 2 spsk. hvidvinseddike
- 1 spsk. mørk balsamicoeddike
- Æbleeddike
- Olivenolie
- 1 spsk. dijon sennep
- ½ tsk. revet muskatnød
- 2 tsk. karry
- 1 tsk. gurkemeje
- 2 tsk. paprika
- ½ tsk. tørret chiliflager
- 2 dl. hvedemel
- Peber
- Salt



En af de lokale