

# Indkøbsliste til ugeplanen

## GRØNTSAGER

3 stilke bladselleri  
2 squash  
600 g spinat, frisk  
2 poser salatmix, salatblade  
5 porrer  
15 gulerødder  
300 g radiser  
4 røde peberfrugter  
3 snackpebre  
1 rød chili  
400 g broccoli  
400 g hvidkål  
200 g slikærter  
8 store portobellosvampe  
11 store tomater  
250 g cherrytomater  
2 forårsløg  
14 fed hvidløg  
5 løg  
1 rødløg  
100 g grønne bønner, fra frost  
1000 g ærter, fra frost

## FRUGT

400 g ananas, frisk eller fra dåse  
3 avokadoer  
2 citroner  
2 lime  
125 g hindbær  
400 g jordbær  
2 mango  
200 g melon, galia

## KRYDDERURTER

4 håndfulde basilikumblade  
1 håndfuld koriander  
1 håndfuld mynteblade  
4 håndfulde persille,  
almindelig eller bredbladet  
2 håndfulde ærteskud

## RIS, GRYN OG KERNER

160 g brune ris  
3 dl femkornsblanding  
3 dl femkornsflager  
3 dl havregryn  
90 g hørfrø  
250 g kikærter, tørrede  
350 g linser, grønne og tørrede  
300 g linser, røde og tørrede  
90 g mandler  
40 g pinjekerner  
80 g pistacienødder  
30 g sesamfrø, sorte

## BRØD

4 burgerboller, gerne fuldkorn  
200 g flute, gerne fuldkorn fra frost  
280 g tortillawraps, 6 stk.  
8 skiver rugbrød

## KOLONIAL

6 lasagneplader, gerne fuldkorn  
160 g pasta  
1 dl suppehorn, pasta  
240 g cannellini-bønner,  
drænet vægt fra dåse  
480 g kikærter, drænet  
vægt fra dåse  
200 g hakkede  
cherrytomater, fra dåse  
1100 g hakkede tomater, fra dåse  
160 g oliven  
2 dl olivenolie  
60 g rapsolie  
6 spsk. ahornsirup  
4 spsk. honning, flydende  
60 g mørk chokolade, min. 70 %  
40 g mayonnaise  
6 tsk. sennep, gerne dijon  
60 g tahin  
2 spsk. tomatpuré  
1 grøntsagsbouillonterning

## KRYDDERIER

Chiliflager  
Havsalt  
Laurbærblade  
Oregano  
Paprika  
Peber  
Røget paprika  
Salt  
Stødt spidskommen  
Sukker  
Timian

## MEJERI

120 g fetalignende ost,  
f.eks. Puck, maks. 17 %  
100 g fetaost  
100 g parmesanost  
30 g pecorino-ost eller parmesanost  
100 g revet ost, min. 18 % (31+)  
16 skiver skæreoost,  
maks. 17 % fedt (30+)  
100 g hytteost  
300 g fraiche, maks. 9 %  
50 g smør  
1,6 liter mandeldrik

## EVENTUELT TIL PYNT

Rød basilikum  
Frisk oregano  
Frisk timian

