

# INKÖPSLISTA VECKA 1.

## MATSMART 2023 4.v

Ulrika  
Davidsson®

### TORRVAROR

8 dl havregryn

0,5 dl olivolja

800 ml krossade tomater

300 g sjögräsnudlar

4 dl mandelmjöl

1 msk fiberhusk

1 dl mandel

400 g konserverade kikärter

1 dl paranötter

2 dl solrosfrön

200 g svarta bönor

2 msk flytande honung

2,5 msk rapsolja

0.5 dl skalade sesamfrön

0.5 dl agavesirap

0.5 dl Panko Crunchy Crumbs  
(glutenfritt ströbröd)

0,5 dl linfrön

1 dl valnötter

### KRYDDOR SMAKSÄTTARE

Salt

0.25 tsk malen kanel

0.5 tsk Srirachasås

3 tsk Örtagårdskrydda

0,5 dl Ketjap manis

1 st grönsaksbuljongtärning

1 påse Tacokrydda

1 krm vaniljpulver

Svartpeppar

2 msk sötstark senap

1 dl färsk persilja

1 krm chiliflakes

0,5 krm paprikapulver

0,5 st fiskbuljongtärning

1 tsk Sambal oelek

### FRUKT GRÖNT

3st röda äpplen

3 st morötter

1,5 st rödlök

380 g spenat

1,5 st squash

1 st vitlök

ca 12 cm färsk ingefära

1 st palsternacka

10 g rucolasallad

4 st stora salladsblad

1 st banan

1 st lime

2 dl grönsallad

4 st päron

4,5 st gul lök

2 st citron

10 st brysselkål

5 st champinjoner

175 g vitkål

6 st kvisttomater

1 st apelsin

2 st paprikor

3 cm purjolök

250 g cocktailtomater

## MEJERI

1.5 dl mjölk

160 g smör

150 g halloumi

2 dl gräddfil

250 g crème fraîche

1 dl grekisk yoghurt 4-6 %

0.5 dl keso

125 g fetaost

2 st ostskivor

2 dl havregrädde

2 dl riven ost

## KÖTT FISK FÅGEL ÄGG VEGO

100 g färdiggrillad kyckling

630 g laxfilé

2x125 g hamburgare

200 g fryst torskrygg

8 st ägg

350 g kycklinglårfilé

1 kg nötfärs

## ÖVRIGT

300 g frysta wokgrönsaker

1 dl majonnäs