

INKÖPSLISTA VECKA 2.

MATSMART 2023 4.v

Ulrika
Davidsson®

TORRVAROR

1.5 dl quinoa

0.5 dl olivolja

20 g vit choklad (1 ruta)

0.5 dl mandel

0.5 dl russin

FRUKT GRÖNT

1 dl jourgubbar

2 st persikor

1 st rödlök

5 st morötter

3 st paprikor

10 st cocktailtomat

3 st citroner

6 cm färsk ingefära

0.5 st squash

370 g blomkål

0.5 st purjolök

6 st färska champinjoner

25 g spenat

5 cm gurka

200 g vitkål

300 g broccoli

1.5 st gul lök

0.5 st vitlök

250 g champinjoner

4 st hallon

10 st brysselkål

MEJERI

1 dl grekisk yoghurt

100 g osttärningar

1 dl crème fraiche

25 g smör

1 dl havregrädde

0.5 dl gräddfil

0.75 dl grädde

2 sk Philadelphiaost

75 g fetaost

KÖTT FISK FÅGEL ÄGG VEGO

225 g rökt skinka

300 g fryst torskrygg

4 st ägg

300 g korv med hög kötthal

2 msk kaviar

600 g kycklinglårfile

300 g laxfile

KRYDDOR SMAKSÄTTARE

Salt

Svartpeppar

2 msk färsk persilja

2 msk färsk gräslök

0,5 krm paprikapulver

0,5 st hönsbuljongtärning

1 msk sötstark senap

1 msk färsk basilika

1 msk ketjap manis

0,5 tsk örtagårdskrydda

1 dl färsk bladpersilja

1 krm Srirachasås

0,5 st fiskbuljongtärning

ÖVRIGT

1,5 dl majonnäs

4 msk rostad lök