

# INKÖPSLISTA VECKA 3. MATSMART 2023 4.v

Ulrika  
Davidsson®

## MEJERI

60g smör

2,5dl keso

4st ostskivor

0,5dl mjölk

25g parmesan

2msk grädde

0,75dl crème fraiche

## KÖTT FISK FÅGEL ÄGG VEGO

105 g tärnad bacon

200 g tonfisk i vatten

2x120 g hamburgare

300 g laxfilé

11 st ägg

250 g kycklingfärs

300 g kycklinglårfilé

## FRUKT GRÖNT

1.25 st paprika

7 cm färsk ingefära

2 st morötter

0,5 st gul lök

0,25 st squash

2 st rödlök

2 st tomat

5 dl grönsallad

25 g rucola

3 st citroner

1 st persika

3 cm purjolök

0,5 st vitlök

1 st palsternacka

4 st stora salladsblad

6 st färska champinjoner

500 g förkokta rödbetor

## TORRVAROR



100 g glutenfri tagliatelle

1,2 dl olivolja

1 dl quinoa

2,5 dl mandelmjöl

0,5 dl sukrin melis

1,5 tsk bakpulver

0,5 dl kakao

50 g mörk choklad

0,5 dl mandel

## KRYDDOR SMAKSÄTTARE



Salt

Svartpeppar

1 msk färsk persilja

1 tsk malen curry

1 tsk Srirachasås

1 msk Örtagårdskrydda

1 st hönsbuljongtärning

0,5 msk färsk basilika

1 msk Ketjap manis

1,5 msk balsamico

0,5 tsk vaniljpulver

1 msk tomatpuré

## ÖVRIGT



1 msk majonäs