

INKÖPSLISTA VECKA 4. MATSMART 2023 4.v

Ulrika
Davidsson®

TORRVAROR

3,5 msk olivolja

0,5 dl solrosfrön

1 dl havregryn

0,5 dl mandel

1 dl torkade röda linser

2 dl råris

200 ml krossade tomater

3 msk sukrin melis

MEJERI

3.5 dl grekisk yoghurt

2 dl havregrädde

1 dl mjölk

150 g keso

1,2 dl grädde

1 dl riven ost

1 msk smör

FRUKT GRÖNT

3 st citroner

0,75 st squash

2 st gul lök

12 st färska champinjoner

1 st tomat

0,75 st rödlök

2 dl blåbär

10 cm färsk ingefära

1 st vitlök

3,5 st paprikor

200 g blomkål

5 st morötter

150 g haricots verts

KÖTT FISK FÅGEL ÄGG VEGO

6 st ägg

100 g rökt lax

250 g kycklingfärs

350 g fryst torskrygg

250 g frysta musslor utan skal

400 g kycklinglårfilé

KRYDDOR SMAKSÄTTARE

Salt

Svartpeppar

0,5 msk färsk dill

1 tsk Örtagårdskrydda

1 påse kryddmix Garam Masala, Santa Maria

1 st grönsaksbuljongtärning

1 dl persilja

1 tsk Ketjap manis

0,5 dl färsk gräslök

0,5 st fiskbuljongtärning

1 tsk Srirachasås

0,5 st kycklingbuljongtärning

1 tsk vaniljpulver

ÖVRIGT

3 dl frysta bär