

# INKÖPSLISTA VECKA 4.

## VINTERKICKSTART 2023 4.v

Ulrika  
Davidsson®

### Torrvaror

3.5 tsk olivolja  
5 st torkade dadlar  
100 g risnudlar  
200 g mörk choklad  
0.5 tsk flytande honung  
4 msk jordnötter  
0.5 dl pumpafrön

### Proteiner

500 g kalkonfilé  
200 g varmrökt lax  
2 msk kaviar  
250 g kycklinglårfilé  
2 st skiva bacon  
6 st ägg  
700 g högre  
100 g handskalade räkor  
1 st skiva skinka

### Frukt och grönt

2 st paprika  
1 st vitlök  
2 st apelsin  
10 cm färsk ingefära  
4 st morötter  
13 st färska champinjoner  
5 dl blandsallad  
10 st pärltomater  
3 st broccolistånd  
1 st palsternacka  
1 st salladslök  
0.5 st röd chili  
5 cm purjolök  
2 st gul lök  
3 st citron  
100 g blomkål  
1 st kvisttomat  
0.25 st rödlök  
200 g rotselleri  
100 g haricots verts  
100 g sockerärter  
0.5 st lime  
1 st gul kiwi

### Kryddor och smaksättare

2,5 msk ketjap manis  
1 msk thailändsk soja  
1,5 msk färsk timjan  
1 st köttbuljongtärning  
3 msk färsk koriander  
2 msk gräslök  
1 tsk sesamolja  
1,5 krm srirachasås  
flingsalt

### Övrigt

2 msk Rhode islandsås  
4 st grillspett  
2 dl rödvin  
2 msk bipollen

### Mejerivaror

4 msk smör  
1.5 dl riven ost  
1 st skiva ost  
2.75 dl grädde  
1 dl keso