INDKØBSLISTE UGE 11 / den anden uge: **Med disse mængder er der hver dag mad til 4 personer**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vi regner med man har, men tjek lige:**  Fint salt, peber, sukker, hvedemel, almindelig rasp, ketchup, olivenolie, neutral olie, rigtigt smør | | | |
| **HELE UGEN** | **/ DEN GRØNNE POSE**  **Se også vores video** | **MANDAG**  1,5 kg blåmuslinger 500 g små kartofler 250 g ribbet grønkål 250 g løg 2 fed hvidløg 1 usprøjtet citron 1 bdt. persille 2 spsk. olivenolie 25 g smør Evt. groft brød  Salt og peber  **----------------------------------------------**  **TORSDAG**  4 x 100 g torsk eller anden fisk  Lidt olivenolie og smør  **Krydderskorpe**  2 spsk. sesam  ½ spsk. havsalt  2 tsk. tørret oregano  1 tsk. knust koriander  1 knivspids cayenne  **Quinoa og fyld**  250 g quinoa  1 lille blomkål, ca. 700 g  400 g tomat  1 agurk, ca. 300 g  1 bdt. persille  **Mandler**  125 g mandler  2 tsk. olivenolie  **Citrusdressing**  1 dl friskpresset appelsinsaft 1/2 dl friskpresset lime  1/4 dl friskpresset citronsaft  1 spsk. Worcestershire sauce  3 spsk. Ketchup  1/2 tsk honning  1/4 tsk knust peber 2 forårsløg | **TIRSDAG**  **Kokos-kyllinge-suppe**  4 kyllingeoverlår - med ben (7-800 g)  6-700 g urter i overskudsafdelingen, fx rodfrugter, porre, løg m.fl. 1½-2 ds kokosmælk 100 g skalotteløg  2-300 g svampe fx østershatte, champignon eller shiitake-svampe  10 limeblade  3 stængler citrongræs (30g hakket)  Frisk chili eller chilisovs  1 rød peberfrugt, ca. 250 g  2 spsk. fiskesauce  1 squash, ca. 200 g  240 g sorte bønner  Koriander  **Salat**  Grønt fra *Den grønne pose*  2 mango  2 spsk. sesam  Dressing fra Smagshylden, fx med citrus:  **Citrusdressing**  1 dl friskpresset appelsinsaft 1/2 dl friskpresset lime  1/4 dl friskpresset citronsaft  1 spsk. Worcestershire sauce  3 spsk. Ketchup  1/2 tsk honning  1/4 tsk knust peber 2 forårsløg  **-------------------------------------------------**  **FREDAG**  **Rizza** 8 stk. rispapir á 22 cm  8 æg  Forskelligt fyld, som majs, broccoli, revet ost, linser  **Kødfyld med grønt** 200 g rodfrugt, fx pastinak 100 g løg 200 g hakket oksekød  1 spsk. olie  Stødte koriander og spidskommen  Worcestershire sauce  **Ris med bønner / peber** 2 dl basmatiris  ca. 400 g rød peber  1 ds. sorte bønner ca. 240 g / el. 125 tørrede  **Klima-guacamole** 125 g hvide bønner fra dåse / el. 65 g tørrede 125 g frosne grønne ærter 1 dl (ca. 60 g) ymer el. creme fraiche (fra 3,5 til 18%) 1½ spsk. citronsaft 2 fed hvidløg  Cayennepeber  Evt. 1 spsk. gærflager  **Tomatsalsa**  ca. 300 g store, modne tomater  2-3 spsk. frugteddike, fx hindbær eller æble  Lidt sukker  1-2 rødløg el. salatløg  1 fed hvidløg  1 bdt. frisk koriander (eller persille) |
| **Kolonial og diverse** | Rester af grønt i køleskabet  **Eller indkøb, f.eks.**  Min. 1 slags kål, gerne 2 el. 3 slags  Gulerødder  Persillerod el. pastinak  Peberfrugter Bladselleri  Squash  **Derudover kan varieres med:**  Majs  Ærter  Bønner  Linser  Kikærter  Ost  Overskud fra måltidet dagen før  Med meget mere  **Derudover skal bruges:**  Dressing, gerne forskellige smage |
| 1½-2 ds kokosmælk  1 fl. fiskesauce  2 dåser sorte bønner (=1+1)  125 g hvide bønner  1 fl. worcestershire sauce 1 tsk honning (= ½ + ½ )  250 g quinoa  125 g mandler  2 dl basmatiris  2-3 spsk. frugteddike fx. æble eller hindbær  8 stk. rispapir á 22 cm  10 limeblade  4 spsk. sesam (=2 + 2 spsk)  Knust peber  Grøn bouillonterning  Sprødt, knust drys fx sojagræskarkerner  80 g tørt landbrød eller groft toastbrød  6 fladbrød, gerne af den grove slags  2 tsk tørret oregano  1 tsk. knust koriander  Cayennepeber  Stødt koriander  Stødt spidskommen  1,5 kg blåmuslinger  4 kyllingeoverlår med ben (700-800 g) 4 x 100 g torsk eller anden fisk  200 g hakket oksekød  **Frisk grønt**  500 g små kartofler  250 g ribbet grønkål  350 g løg (= 250 g + 100 g)  5 fed hvidløg (= 2+ 2 + 1 fed)  Usprøjtet citron  2 bdt. Persille (= 1 + 1)  1 bdt. frisk koriander  100 g skalotteløg  200-300 g svampe fx østershatte, champignon eller shiitake-svampe  3 stængler citrongræs  Frisk chili  3 rød peberfrugt (= 250 g + 400 g)  1 squash (ca. 200 g)  Koriander  2 magoer  2 dl friskpresset appelsinsaft (=1 + 1 dl)  1 dl friskpresset lime (= ½ + ½ dl)  ½ dl friskpresset citronsaft (= ¼ + ¼ dl) +  1 ½ spsk. citronsaft  4 forårsløg (=2 + 2)  200 g champignon  100 g bladselleri  100 g spinat  1 lille blomkål (ca. 700 g)  400 g tomat  1 agurk (ca. 300 g)  200 g rodfrugt fx. pastinak  300 g store, modne tomater  1-2 rødløg eller salatløg  1,1 kg. overskudsgrønt (= 700g+350g), fx løg, bladselleri, persillerod, gulerod, porre  Forskelligt fyld evt rester fra køleskabet fx majs, broccoli, revet ost, linser |
| **ONSDAG**  200 g champignon  100 g bladselleri  100 g spinat  2 dl grøntsags bouillon (eller kartoffelvand)  350 g overskudsgrønt 50 g smør 50 g mel  1 dl sødmælk 4 store æg 60 g fintrevet Parmigiano-Reggiano  ½ dl sprødt, knust drys af fx. sojagræskarkerner Peberrod-persillepesto med kapers |
| 1 dl sødmælk  4 store æg  60 g Parmigiano-Reggiano  1 dl ymer el. creme fraiche (fra 3,5 til 18%) |
| **Kan evt. undværes:** Gærflager = helsekost-forretning  Groft brød |