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 blåmuslinger500 g små kartofler250 g ribbet grønkål250 g løg2 fed hvidløg1 usprøjtet citron1 bdt. persille2 spsk. olivenolie25 g smørEvt. 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 appelsinsaft1/2 dl friskpresset lime1/4 dl friskpresset citronsaft1 spsk. Worcestershire sauce3 spsk. Ketchup1/2 tsk honning1/4 tsk knust peber2 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 kokosmælk100 g skalotteløg2-300 g svampe fx østershatte, champignon eller shiitake-svampe10 limeblade3 stængler citrongræs (30g hakket)Frisk chili eller chilisovs 1 rød peberfrugt, ca. 250 g2 spsk. fiskesauce1 squash, ca. 200 g240 g sorte bønnerKoriander**Salat**Grønt fra *Den grønne pose*2 mango2 spsk. sesamDressing fra Smagshylden, fx med citrus:**Citrusdressing**1 dl friskpresset appelsinsaft1/2 dl friskpresset lime1/4 dl friskpresset citronsaft1 spsk. Worcestershire sauce3 spsk. Ketchup1/2 tsk honning1/4 tsk knust peber2 forårsløg**-------------------------------------------------****FREDAG** **Rizza**8 stk. rispapir á 22 cm8 ægForskelligt fyld, som majs, broccoli, revet ost, linser**Kødfyld med grønt**200 g rodfrugt, fx pastinak100 g løg200 g hakket oksekød1 spsk. olieStødte koriander og spidskommenWorcestershire sauce**Ris med bønner / peber**2 dl basmatiris ca. 400 g rød peber1 ds. sorte bønner ca. 240 g / el. 125 tørrede**Klima-guacamole**125 g hvide bønner fra dåse / el. 65 g tørrede125 g frosne grønne ærter1 dl (ca. 60 g) ymer el. creme fraiche (fra 3,5 til 18%)1½ spsk. citronsaft2 fed hvidløgCayennepeberEvt. 1 spsk. gærflager**Tomatsalsa**ca. 300 g store, modne tomater2-3 spsk. frugteddike, fx hindbær eller æbleLidt sukker1-2 rødløg el. salatløg1 fed hvidløg1 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 slagsGulerødderPersillerod el. pastinak PeberfrugterBladselleriSquash**Derudover kan varieres med:**MajsÆrterBønnerLinserKikærterOstOverskud fra måltidet dagen førMed meget mere**Derudover skal bruges:**Dressing, gerne forskellige smage |
| 1½-2 ds kokosmælk1 fl. fiskesauce2 dåser sorte bønner (=1+1)125 g hvide bønner1 fl. worcestershire sauce1 tsk honning (= ½ + ½ )250 g quinoa125 g mandler2 dl basmatiris2-3 spsk. frugteddike fx. æble eller hindbær8 stk. rispapir á 22 cm10 limeblade4 spsk. sesam (=2 + 2 spsk)Knust peberGrøn bouillonterningSprødt, knust drys fx sojagræskarkerner80 g tørt landbrød eller groft toastbrød6 fladbrød, gerne af den grove slags2 tsk tørret oregano1 tsk. knust korianderCayennepeber Stødt koriander Stødt spidskommen1,5 kg blåmuslinger4 kyllingeoverlår med ben (700-800 g)4 x 100 g torsk eller anden fisk200 g hakket oksekød**Frisk grønt**500 g små kartofler250 g ribbet grønkål350 g løg (= 250 g + 100 g)5 fed hvidløg (= 2+ 2 + 1 fed)Usprøjtet citron2 bdt. Persille (= 1 + 1)1 bdt. frisk koriander 100 g skalotteløg200-300 g svampe fx østershatte, champignon eller shiitake-svampe3 stængler citrongræsFrisk chili3 rød peberfrugt (= 250 g + 400 g)1 squash (ca. 200 g)Koriander2 magoer2 dl friskpresset appelsinsaft (=1 + 1 dl)1 dl friskpresset lime (= ½ + ½ dl)½ dl friskpresset citronsaft (= ¼ + ¼ dl) + 1 ½ spsk. citronsaft4 forårsløg (=2 + 2)200 g champignon100 g bladselleri100 g spinat1 lille blomkål (ca. 700 g)400 g tomat1 agurk (ca. 300 g)200 g rodfrugt fx. pastinak300 g store, modne tomater1-2 rødløg eller salatløg1,1 kg. overskudsgrønt (= 700g+350g), fx løg, bladselleri, persillerod, gulerod, porreForskelligt fyld evt rester fra køleskabet fx majs, broccoli, revet ost, linser |
| **ONSDAG**200 g champignon100 g bladselleri100 g spinat2 dl grøntsags bouillon (eller kartoffelvand)350 g overskudsgrønt50 g smør50 g mel1 dl sødmælk4 store æg60 g fintrevet Parmigiano-Reggiano½ dl sprødt, knust drys af fx. sojagræskarkernerPeberrod-persillepesto med kapers |
| 1 dl sødmælk4 store æg60 g Parmigiano-Reggiano1 dl ymer el. creme fraiche (fra 3,5 til 18%) |
| **Kan evt. undværes:**Gærflager = helsekost-forretningGroft brød |