

VECKOMENY & INKÖPSLISTA

Mondag: Fänkålsgröta med saffran, potatis och purjolök (6 portioner)

Tisdag: Broccolisallad med matvete, kikärtor och krämig dressing

Onsdag: Pastagrätäng med svamp och grönkål (6-8 portioner)

Torsdag: Tomat- och linssoppa med kryddiga solrosfrön

Fredag: Gröna supertacos

Förslag till helgen: Biffar på gula ärtor och persilja + Ugnsbakade kålrots-pommes frites med tahini-yoghurtsås (**INTE** inkluderade i inköpslistan)

Frukt och grönt

- ☐ 2 st fänkålshuvuden (800 g)
- ☐ 2 st broccolihuvuden (500 g)
- ☐ 2 st medelstora morötter (200 g)
- ☐ 200 g vitkål
- ☐ 1 kg potatis
- ☐ 1 st medelstor butternutpumpa (1.2 kg)
- ☐ 500 g skogschampinjoner
- ☐ 1 st purjolök (500 g)
- ☐ 3 st medelstora gula lökar (450 g)
- ☐ 3 st medelstora röda lökar (300 g)
- ☐ 2 st vitlökar (14 st klyftor)
- ☐ 3 st äpplen
- ☐ 2 st citroner
- ☐ 1 msk färsk eller fryst koriander
- ☐ En näve ärtskott – valfritt

Torrvaror och konserver

- ☐ 500 g pasta, t.ex. penne
- ☐ 8 st medelstora tortillabröd
- ☐ 6 dl matvete, havreris eller annat gryn
- ☐ 6 dl kokta stora vita bönor (460 g) eller 3 dl torkade
- ☐ 6 dl kokta svarta bönor (460 g) eller 2 1/2 dl torkade
- ☐ 12 dl kokta kikärtor (920 g) eller 5 dl torkade
- ☐ 2 dl röda linser (180 g)
- ☐ 2 msk tomatpuré
- ☐ 800 g krossade tomater
- ☐ 3 msk jordnötssmör med salt
- ☐ 3 msk tahini
- ☐ 2 tsk + 1/4 tsk ljus sirap
- ☐ 3 msk majonnäs
- ☐ 1 dl solrosfrön

- ☐ 1 tsk chipotlepasta
- ☐ 0.5 g saffran (1 st kuvert)
- ☐ 1 dl nötter/frön – valfritt

Kylvaror

- ☐ 1 l havremjölk
- ☐ 100 g valfri sorts riven ost
- ☐ 150 g valfri sorts fetaost

Frysvaror

- ☐ 500 g fryst grönkål

I skafferiet hemma

- ☐ Salt
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Olivolja
- ☐ Rapsolja
- ☐ Socker (1 1/2 msk)
- ☐ Vetemjöl (6 msk)
- ☐ Äppelcidervinäger (1 msk)
- ☐ Vitvinsvinäger (2 dl + 1 msk)
- ☐ Torkad timjan (3 msk)
- ☐ Malen vitpeppar (1/2-1 tsk)
- ☐ Spiskummin (2 tsk)
- ☐ Malen koriander (2 tsk)
- ☐ Kanel (en nypa)
- ☐ Rökt paprikapulver (1 tsk)
- ☐ Cayennepeppar (1/2 tsk)
- ☐ Buljongpulver (4 msk eller 4 st tärningar)