

# Inköpslista

Veckans matkasse v20

## VECKANS RECEPT

Halloumipasta

Ramen

Torsk i äggsås

Fläskytterfile med dragonsås

Libapizza

## KÖTT & FISK

- Fläskytterfile 1,2 kg (400 g till Ramen, 800 g till Fläskytterfile med dragonsås)
- Torskfile 700 g
- Bacon 140 g

## FÄRSKVAROR

- Koriander, 1 kruka
- Bladpersilja 20 g (10 g till Torsk i äggsås, 10 g till Fläskytterfile med dragonsås)
- Infoga text här Infoga text här Infoga text här.

## GRÖNSAKER

- Cocktailtomater 250 g
- Spenat 60 g
- Vitlök
- Pak Choy 250 g
- Salladslök 125 g
- Champinjoner 300 g (250 g till Ramen, 50 g till Pizza)

- Potatis 1,8 kg (900 g till Torsk i äggsås, 900 g till Fläskytterfile med dragonsås)
- Tomat (kvist) 4 st (2 st till Torsk i äggsås, 2 st till Fläskytterfile med dragonsås)
- Rödlök 2 st (1 st till Fläskytterfile med dragonsås, 1 st till Libapizza)
- Haricot Verts (frost) 450 g
- Vitkål 500 g

## MEJERIPRODUKTER

- Halloumi 400 g
- Creme Fraiche (lätt) 2 dl
- Ägg 6 st (2 st till Ramen, 4 st till Torsk i äggsås)
- Mjölkl 4 dl
- Matyoghurt 2 dl
- Riven Ost 300g

## ÖVRIGT

- Färsk pasta 400 g
- Äggnudlar 250 g
- Libabröd 4 st
- Passerade tomater 300 g
- Ingefära 1 bit

## FRÅN SKAFFERIET

(kontrollera före inköp)

- Olivolja
- Salt
- Peppar
- Vitvinsvinäger
- Sesamolja
- Soja (japansk)
- Kycklingbuljongtärningar
- Chiliflakes
- Smör & rapsolja

- Mjöl
- Rödvinvinäger
- Dragon (torkad)
- Oregano (torkad)
- Rapsolja
- Socker