

Frukt & grönt

- | | |
|------------------------------|---|
| ___ 2 röda paprika | ___ 3 blomkålshuvud |
| ___ 2 gul paprika | ___ 4 gula lökar |
| ___ 29 champinjoner | ___ 1 gul lök |
| ___ 1 vitlök | ___ 2 röda lökar |
| ___ 1 grönt äpple | ___ 1 kruka dill |
| ___ 250 gram körsbärstomater | ___ 1 purjolök |
| ___ 2 dl majs | ___ 3 zucchini |
| ___ 4 morötter | ___ 1 kruka timjan |
| ___ 1 tsr riven pepparrot | ___ 2 msk hackad färsk persilja (= 1 kruka) |
| ___ 4 skivor citron | ___ 2 gurka |

Kött/Chark/Skaldjur

- | | |
|--------------------------|--|
| ___ 600 g köttfärs | ___ 600 g mild korv med minst 70% kötthalt |
| ___ 4 kycklingfiléer | ___ 100 g kallrökt lax |
| ___ 1 paket tärnat bacon | ___ 2 dl skalade räkor |
| ___ 600 gram ryggbiff | |

Snacks/Nötter/Dryck

Mejerier/Ost

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ___ riven parmesanost | ___ 12,5 dl vispgrädde |
| ___ 100 g smält smör | ___ 4,5 dl crème fraiche |
| ___ 2 dl turkisk yoghurt | |

Kolonial/Kaffe/Te

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ___ 500 g krossade tomater | ___ 1 dl jordnötter |
| ___ kummin | ___ fiskfond |
| ___ timjan | ___ 2 msk kalvfond |
| ___ salvia | ___ dijonsenap |

Fryst – här hittar du alltid vår fisk men välj självklart färsk fisk om du kan!

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ___ 800 g torskfilé / annan vit fisk | ___ 400 g vit fisk, till exempel torskfilé |
|--------------------------------------|--|

Papper/Städ/Produkter vid kassan

Specialvaror

- ___ 1 dl vitt vin