

Frukt & grönt

- | | |
|----------------------------|--|
| ___ 1/2 vitkålshuvud | ___ 6 cm ingefära |
| ___ 2 lök | ___ 1 rödlök |
| ___ 2 vitlök | ___ 2 krukor koriander |
| ___ grönsallad för 4 p x 2 | ___ (grekisk yoghurt om man vill, till Korman) |
| ___ 2 citron | ___ 1 lime |
| ___ gurka | ___ Färsk dragon |
| ___ 3 blomkålshuvud | ___ färsk persilja |
| ___ 200 g champinjoner | |

Kött/Chark/Skaldjur

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| ___ 1 kg färs | ___ kycklingbröst för fyra personer |
| ___ 2 paket bacon | ___ 400-600 g ryggbiff |

Snacks/Nötter/Dryck

Special/beställning

- ___ nötmjöl
- ___ nudlar för 4 portioner, vi tycker det behövs 3-4 paket

Mejerier/Ost

- | | |
|---|----------------------------|
| ___ 1 dl crème fraiche | ___ 15 ägg |
| ___ 2 dl riven ost, bäst är om du köper hårdost (Norrglimt/Västerbotten) och river själv, blir inga tillsatser då | ___ philadelphiaost |
| ___ fetaost | ___ 1 dl riven parmesanost |
| | ___ 250 g smör |

Kolonial/Kaffe/Te

- | | |
|---|-----------------------|
| ___ sweet and sour sauce (leta efter en som innehåller lite tillsatser och lite socker) | ___ oliver |
| ___ 1½ dl kallpressad olivolja | ___ kardemumma |
| ___ 1½ dl neutral rapsolja | ___ 1 burk kokosmjölk |
| ___ 1 dl majonnäs | ___ rödvinsvinäger |

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

- | | |
|--|----------------------------|
| ___ 600 g fisk som passar till stekning, t.ex. rödspätta | ___ 600 gram skalade räkor |
|--|----------------------------|

Papper/Städ/Produkter vid kassan