

Indkøbsliste uge 47

Mandag: Grøntsagsæggekage

Tirsdag: Verdens bedste stegt flæsk med persillesauce

Onsdag: Pasta a la Lady & Vagabonden

Torsdag: Fiskefrikadeller med laks og ovnbagte rodfrugter

Fredag: Risotto med kantareller, ærter & parmaskinke

UGENS KAGE: Blomsterbergs kanelbrød

Kød & fisk

500 g hakket kalvekød
750 g svinebryst, stege el. kogestykke i ½ cm tykke skiver
1 stor laksekotelet (175-200 g)
70 g parmaskinke i tynde skiver
400 g hakket hvid fisk (f.eks. sej eller torsk i filet)

Mejeri:

13 æg
5 1/2 dl mælk
125 g fast komælksost
2 dl cremefraiche
50 g smør
100 g reven parmesan

Frugt & Grønt:

500 g pastinakker
500 g persillerødder
500 g kartofler
Hvidløg
3 løg
2 bakker frisk babyspinat (eller ca. 8 kugler hel spinat fra frost)
2 citroner
1 bundt purløg (eller 1 potte)
1 bundt persille
Frisk basilikum
1 bundt bredbladet persille

3-4 kviste frisk rosmarin
1 lille bdt rucola
200 g ærter (evt. fra frost)
200 g svampe, f.eks. kantareller

Kolonial/diverse

350 g fuldkornsspaghetti
300 g risottoris, f.eks. aborrio el. lign.
½ dl rasp
4-5 dl tomatsugo
1 dl hvidvin (kan erstattes med vand)
Bearnaiseessens (eller kryddereddike)
Kapers
Evt. 1-2 syltede agurker

Tilbehør:

8 skiver rugbrød til æggekagen
Kartofler, syltede rødbeder og dampede små gulerødder til stegt flæsk med persillesovs
200 g ciabattabrød til risottoen

Vil du også bage

kanelbrødet, skal du bruge:

25 gram gær, 2 æg, 150 g rørsukker, 200 g flormelis, 1½ dl mælk, 225 g smør, 500 g hvedemel, vaniljesukker, kanel & kardemomme