

6

SNABBA RECEPT

måndag

**Sardintoast med tomat-
och zucchinisalsa**

tisdag

**Grönsaksfräs med korv
och krutonger**

onsdag

Fiskrätt allt-i-ett

torsdag

**Gnocchi med tomater,
oliver och getost**

fredag

**Kaneldoftande lamm-
köttbullar med grönsaker**

dessert

Glass med hallonkola

INKÖPSLISTA måndag–fredag

BASSKAFFERI

bulgur • buljongtärning • couscous
• gul/röd lök • olivolja • pasta • potatis
• ris • senap • smör • soja • strösocker
• vetemjöl • vinäger • vitlök • ägg

GRÖNSAKER OCH FRUKT

6 tomater
2 askar körsbärstomater
1 grön paprika
1 zucchini (300 g) + 1 zucchini
(200 g)
2 citroner
2 röda chilifruktar
1 påse blandade salladsblad (80 g)
1 kruka persilja
1 kruka timjan
1 kruka oregano, mejram eller basilika

MJÖLK OCH OST

1 burk matyoghurt (250 g)
150 g getost

FÄRSKVAROR OCH BRÖD

600 g fiskfiléer, t ex lax och hoki
450 g lammfärs (12%)
4 grillkorvar (18%), 300 g
2 förp färsk gnocchi (500 g)
1 lantbröd
1 fullkornsbaguette

SKAFFERI OCH KRYDDOR

4 burkar sardiner i olja (à 90 g)
1 burk svarta oliver, t ex kalamata
kapis
grovkornig senap
honung, flytande
sultanrussin
kanel
brödkrutonger, t ex Zeta
minimaränger

FRYSVAROR

2 förp frysta grönsaker, Herrgårds-
grönsaker eller Sommargrönsaker
(à 550 g)
2 förp fryst spenat, kikärtor & grillad
paprika, Findus (à 500 g)
400 g frysta hallon
500 g lätt vaniljglass

Listan kan skrivas
ut på www.lagalatt.se

