

Indkøbsliste til klimakærlige familiemad i uge 7

Grønt

1 savoj eller hvidkål
100 g champignon
1,5 kg løg
2 hele hvidløg
1 bundt frisk timian
1 kg jordskokker
2 citroner
1 knoldselleri
1 kålrabi
4 æbler
500 g rødbeder
1,5 kg gulerødder
300 g kartofler
1 bundt mynte, koriander eller bredbladet persille
2 stængler frisk estragon (kan undlades)
1 håndfuld rosmarin
1 blegselleri
1 porre
300 g palmekål eller grønkål

Kolonial

1 kop æblecidereddike
1 kop rødvinseddike
½ L Olivenolie
2 dl ris, korn eller perlespelt
Grøntsagsbouillon
Kødsnor
1 kop sukker

1 flaske smagsneutralolie
1 tsk sennep
1 tsk honnig
50 g valnødder
50 g hasselnødder
50 g mandler
250 g kikærtemel
500 g hvedemel
2 dl havregryn
1 dåse kikærter - eller 100 g tørrede kikærter
2 dåser hvide bønner fx cannellini eller smørbønner ELLER 150 g tørrede bønner
1 tsk tahin (eller peanutbutter)

Krydderier

Salt
Peber
Rålakridspulver (ikke lakridsrod) (kan undlades)
4 spsk spidskommen (stødt eller hel)
2 tsk koriander (stødt eller hel)
2 tsk paprika
1 tsk mild karry
1 tsk nigellafrø (kan undlades)
Lidt tørret chili (kan undlades)

Mejeri

2 spsk fløde eller plantefløde
200 g rygeost (helst 10% og uden kommen)
1 dl creme fraiche
100 g cheddar
200 g parmesan
1 pakke smør eller plantesmør

2 æg

4 dl yoghurt (2,5-10%)

1 pakke gær

Bagervarer

4 burgerboller

1 godt surdejsbrød

Fisk

4-500 g kullerfillet eller anden fisk i sæson