

VECKOMENY & INKÖPSLISTA

Måndag: *Minestrone (6 portioner)*

Tisdag: *Krämiga linser med ugnsrostade rotfrukter*

Onsdag: *Pasta med brysselkål, citron & valnötter*

Torsdag: *Löksoppa med grönkål och kikärter*

Fredag: *Veganska blomkålstacos med majs*

Förslag till helgen: *Bakad potatis (INTE inkluderat i inköpslistan)*

Frukt och grönt

- ☐ 1 st medelstort blomkålshuvud (1 kg)
- ☐ 1 kg brysselkål
- ☐ 300 g grönkål
- ☐ 1 st liten kålrot (400 g)
- ☐ 3 st medelstora morötter (300 g)
- ☐ 1 1/2 kg blandade rotfrukter (potatis, morötter, palsternacka, kålrot osv.)
- ☐ 5 st majscolvar eller 450 g frysta majscolvar
- ☐ 10 st medelstora gula lökar (1 1/2 kg)
- ☐ 1 st vitlök (10 klyftor)
- ☐ 2 st citroner

Torrvaror och konserver

- ☐ 500 g pasta, t.ex. penne eller fusilli
- ☐ 8 st medelstora tortillabröd
- ☐ 2 dl gröna linser (160 g)
- ☐ 3 dl svarta linser (270 g)
- ☐ 5 dl kokta små vita bönor (375 g) eller 2 dl torkade
- ☐ 5 dl kokta svarta bönor (375 g) eller 2 dl torkade
- ☐ 6 dl kokta kikärter (460 g) eller 2 1/2 dl torkade
- ☐ 800 g krossade tomater
- ☐ 2 msk tomatpuré
- ☐ 3 tsk chipotlepasta
- ☐ 1 tsk ljus sirap
- ☐ 1 dl valnötter

Kylvaror

- ☐ 2 1/2 dl valfri sorts crème fraîche
- ☐ 2 dl valfri sorts yoghurt

I skafferiet hemma

- ☐ Salt
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Olivolja
- ☐ Rapsolja
- ☐ Socker (1 tsk)
- ☐ Vetemjöl (1 msk)
- ☐ Äppelcidervinäger (2 msk)
- ☐ Balsamvinäger (1 msk + 1 tsk)
- ☐ Sojasås (1 msk)
- ☐ Vanlig senap (1 1/2 msk)
- ☐ Red pepper flakes (en nypa)
- ☐ Torkad rosmarin (1 msk + 1 tsk)
- ☐ Torkad timjan (1 msk + 1 tsk)
- ☐ Torkad oregano (1 tsk)
- ☐ Chilipulver (1/2 tsk)
- ☐ Lagerblad (2 st)
- ☐ Buljongpulver (3 1/2 msk eller 3 1/2 st tärningar)