

# VECKOMENY & INKÖPSLISTA

**Mondag:** *Västafrikansk jordnötssgryta (7-8 portioner)*

**Tisdag:** *Rostade rotfrukter med dill, vita bönor och grönkål*

**Onsdag:** *Snabb och enkel pasta med gröna ärter och svartkål*

**Torsdag:** *Krämig butternutsoppa med krispiga kikärter*

**Fredag:** *Smoky vegotacos med svamp och linser*

**Förslag till helgen:** *Vegansk cannelloni (INTE inkluderat i inköpslistan)*

## Frukt och grönt

- ☐ 1 kg sötpotatis
- ☐ 1 kg fast potatis
- ☐ 600 g svartkål
- ☐ 200 g grönkål
- ☐ 1/4 st röd- eller vitkålshuvud (150 g)
- ☐ 7 st medelstora morötter (700 g)
- ☐ 1 st medelstor butternutpumpa (1.2 kg)
- ☐ 250 g skogschampinjoner
- ☐ 6 st medelstora gula lökar (900 g)
- ☐ 4 st röda lökar (400 g)
- ☐ 2 st vitlökar (17 st klyftor)
- ☐ 1 st stort äpple
- ☐ 1 st citron
- ☐ 4 msk färsk eller fryst koriander
- ☐ 5 cm-bit färsk ingefära
- ☐ 3 st färska salviablåd – valfritt

## Torrvaror och konserver

- ☐ 500 g pasta
- ☐ 8-10 st små tortillabröd
- ☐ 2 dl röda linser (180 g)
- ☐ 2 dl gröna linser (160 g)
- ☐ 7 dl kokta svarta bönor (525 g) eller 3 dl torkade
- ☐ 10 dl kokta små vita bönor (750 g) eller 4 dl torkade
- ☐ 6 dl kokta kikärter (460 g) eller 2 1/2 dl torkade
- ☐ 250 g tomatpuré (15 msk) EJ SKRIVFEL
- ☐ 250 g jordnötssmör med salt (2 1/2 dl)
- ☐ 1 msk + 1 tsk ljus sirap
- ☐ 1 1/2 tsk chipotlepasta

- ☐ 1 1/2 dl hasselnötter
- ☐ 1 dl pumpafrön
- ☐ 1 dl valnötter

## Kylvaror

- ☐ 3 dl valfri sorts crème fraîche
- ☐ 2 dl valfri sorts grekisk eller turkisk yoghurt

## Frysvaror

- ☐ 1 dl fryst dill
- ☐ 600 g frysta gröna ärtor

## I skafferiet hemma

- ☐ Salt
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Olivolja
- ☐ Rapsolja
- ☐ Socker (1 1/2 msk)
- ☐ Äppelcidervinäger (2 1/2 dl + 1 tsk)
- ☐ Torkad dragon (1 msk)
- ☐ Spiskummin (1 msk)
- ☐ Torkad koriander (2 tsk)
- ☐ Chilipulver (1 1/2 tsk)
- ☐ Cayennepeppar (1/4 tsk)
- ☐ Muskot (1/4 tsk)
- ☐ Rökt paprikapulver (1 1/2 tsk)
- ☐ Buljongpulver (4 1/2 msk eller 4 1/2 st tärningar)
- ☐ Näringsjäst (2 msk) – valfritt