

VECKOMENY & INKÖPSLISTA

Mondag: *Vegansk chorizo- och potatisgryta*

Tisdag: *Grön currywok på 30 minuter*

Onsdag: *Spaghetti med linsbolognese*

Torsdag: *Snabb och krämig grön ärtsoppa*

Fredag: *Enchiladas med svarta bönor, butternutpumpa och svartkål (6-8 portioner)*

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

Frukt och grönt

- ☐ 1.1 kg potatis
- ☐ 1 st medelstor butternutpumpa (1.2 kg)
- ☐ 300 g svartkål
- ☐ 6 st medelstora morötter (600 g)
- ☐ 1/3 st vitkålshuvud (400 g)
- ☐ 6 st medelstora gula lökar (900 g)
- ☐ 3 st vitlökar (23 st klyftor)
- ☐ 1 st citron
- ☐ 3 cm-bit färsk ingefära

Torrvaror och konserver

- ☐ 500 g spaghetti
- ☐ 16 st medelstora tortillabröd
- ☐ 4 dl matvete, havreris eller annat gryn (300-400 g)
- ☐ 4 dl röda linser (360 g)
- ☐ 3 dl kokta små vita bönor (230 g) eller 1.2 dl torkade
- ☐ 7 dl kokta svarta bönor (525 g) eller 3 dl torkade
- ☐ 2400 g krossade tomater
- ☐ 2 msk chipotlepasta
- ☐ 7 msk tomatpuré
- ☐ 2 msk grön currypasta
- ☐ 1 st burk kokosmjölk
- ☐ 1/2 msk ljus sirap
- ☐ 1 dl jordnötter
- ☐ 2 dl valnötter

Kylvaror

- ☐ 2 1/2 dl havremjölk
- ☐ 280 g valfri sorts riven ost

Frysvaror

- ☐ 5 st vego-chorizokorvar (300 g)
- ☐ 300 g frysta gröna bönor
- ☐ 600 g frysta gröna ärtor

I skafferiet hemma

- ☐ Salt
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Olivolja
- ☐ Rapsolja
- ☐ Socker (1 msk)
- ☐ Paprikapulver (1 msk)
- ☐ Rökt paprikapulver (1 tsk)
- ☐ Torkad oregano (3 msk)
- ☐ Red pepper flakes (en nypa)
- ☐ Buljongpulver (2 1/2 msk eller 2 1/2 st tärningar)