

VECKOMENY & INKÖPSLISTA

Måndag: Lins- och potatisdal (6-8 portioner)

Tisdag: Grönkålssallad med butternutpumpa och tahinidressing

Onsdag: Pasta med blomkål, persilja och soltorkade tomater

Torsdag: Broccoli- och potatissoppa med timjankrutonger (6-8 portioner)

Fredag: Veganska "fish" tacos med panerad rotselleri, vitkål och limesås

Förslag till helgen: Grönkålslasagne med linser (**INTE** inkluderat i inköpslistan)

Frukt och grönt

- ☐ 6 st medelstora morötter (600 g)
- ☐ 1 st hel rotselleri (1 kg)
- ☐ 350 g grönkål
- ☐ 600 g vitkål
- ☐ 1 st medelstor butternutpumpa (1.2 kg)
- ☐ 1 st stort blomkålshuvud (1.2 kg)
- ☐ 2 st broccolihuvuden (500 g)
- ☐ 1.6 kg fast potatis
- ☐ 250 g färsk spenat
- ☐ 1 st purjolök (500 g)
- ☐ 4 st medelstora röda lökar (400 g)
- ☐ 1 st medelstor gul lök (150 g)
- ☐ 2 st vitlökar (19 st klyftor)
- ☐ 3 st citroner
- ☐ 1 st lime
- ☐ 1 1/2 dl hackad färsk koriander
- ☐ 25-30 st färska timjankvistar (motsvarar 2 msk blad, eller 2 tsk torkad)
- ☐ 2 dl hackad färsk persilja
- ☐ 5 cm-bit färsk ingefära

Torrvaror och konserver

- ☐ 500 g pasta
- ☐ 20 st små eller 10 st medelstora tortillabröd
- ☐ 8 st brödsivor (till krutonger)
- ☐ 6 dl röda linser (540 g)
- ☐ 4 dl kokta kikärter (300 g) eller 1 1/2 dl torkade
- ☐ 12 dl kokta små vita bönor (920 g) eller 5 dl torkade
- ☐ 1600 g krossade tomater
- ☐ 3/4 dl tahini
- ☐ 2 1/2 tsk ljus sirap

- ☐ 5 dl ströbröd
- ☐ 1 dl hackade soltorkade tomater
- ☐ 2 msk majonnäs
- ☐ 1 st burk kokosmjölk
- ☐ 2 1/2 dl pumpafrön
- ☐ 3-4 dl cashew- eller jordnötter (180-240 g)
- ☐ 1 dl torkade tranbär

Kylvaror

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

I skafferiet hemma

- ☐ Salt
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Olivolja
- ☐ Rapsolja
- ☐ Socker (1 1/2 msk)
- ☐ Vetemjöl (1 dl)
- ☐ Vitvins- eller äppelcidervinäger (1 1/2 dl)
- ☐ Balsamvinäger (1 msk)
- ☐ Red pepper flakes (en nypa)
- ☐ Torkad timjan (1 msk)
- ☐ Currypulver (3 msk)
- ☐ Torkad koriander (2 tsk)
- ☐ Spiskummin (1 msk)
- ☐ Chilipulver (1/2 tsk)
- ☐ Kanel (1/4 tsk)
- ☐ Cayennepeppar (1/2 tsk)
- ☐ Buljongpulver (2 msk eller 2 st tärningar)