

Inköpslista – två personer

Lagomveckan för fredag t.o.m. söndag

200 g (skalade) räkor
6 ägg
1 burk stenbitsrom
100 g parmaskinka
2 avokado
300 g valfritt kött att grilla (fläsk- el nöt)
120 g valfri mörk chokladkaka
Färsipotatis ca 250 g (4-6 st)
1 kruka basilika
1 paket bacon
1 paket sockerärtor ca 150 g
1 purjolök
400 g fryst torsk
1 knippe sparris
1 bukett broccoli ca 300 g
1 squash
2 förpackningar sojagrädde alt 5 dl matlagingsgrädde
Dragon
En liten bit pepparrot
½ liter färska champinjoner
3 gula lökar
6 tomater
1 gurka
1 rödlök
1 citron
1 palsternacka
1 påse blandsallad

(Till kaffe eller te 1 liter mellanmjölk/sojamjök alt 4 dl sojagrädde/kaffegrädde)

Om du vill:

1 flaska vitt till fredag
1 flaska rött till lördag