

# Inköpslista vecka 6

## Frukt och grönt

1 purjolök  
2 röda paprikor  
1 gul paprika  
65 g rucola  
1 kg mjölig potatis  
1 citron  
2 tomater  
2 rödlökar  
1 lime  
800 g fast potatis  
1 zucchini

## Kylda varor

2 förp (à 140g) bacon  
1 burk 250 g kesella  
600 g chorizo  
2 dl matyoghurt  
4 kycklingfilé  
3 ägg  
ca 600 g fläskkotletter

## Frysta varor

600 g hoki  
400 g bladspenat  
3 msk persilja  
1 påse 500 g wokgrönsaker  
550 g rotfrukter

## Torra varor

4 port pasta, route  
200 g risnudlar  
1 burk 280 g böngroddar



*Glöm inte att dubbelkolla att du har alla veckans basvaror hemma:*

Salt, peppar, smör eller margarin, olja, 2 1/2 dl mjölk, timjan, grönsaksbuljong, japansk soja, vitvinsvinäger, tomatpuré, sambal oelek, sweet chili, vitlöksklyftor, 4 portioner ris eller annat gryn. Och så sallad och bröd till måltiderna.