

Inköpslista till billiga veckan i november

Frukt och grönt

- 1,1 kg potatis
- 2 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 1 kg rotfrukter (t ex morötter, palsternacka och potatis)
- 500 g rotselleri
- 1 klyfta vitkål
- 1 röd paprika
- 2 tomater
- 1 kruka koriander

Mejerivaror

- 3 dl vispgrädde
- 1 dl mjölk
- 500 g keso
- 4 dl riven ost
- 7 ägg

Torrvaror/Skafferivaror

- 12 lasagneplattor
- 3 dl basmatiris
- 2 burkar krossade tomater
- 2 burkar tonfisk i olja (à 185 g)
- 1/2 dl vetemjöl
- 1-2 tsk sambal oelek
- 1 dl tapenade
- 2 msk dijonsenap
- 1 msk konc kycklingfond
- rårörda lingon
- sweet chilisås
- majsstärkelse (Maizena)

Torkade kryddor

- chilipulver

Kylda varor

- 1 paket bacon (140 g)

Frysta varor

- 600 g fryst kycklingfilé
- 600 g fryst bladspenat
- 400 g fryst hokifilé
- 2 msk fryst, hackad dill
- 2 msk fryst, hackad persilja