

Inköpslista till billiga veckan i februari

Frukt och grönt

4 vitlöksklyftor
1 citron
5 rödlökar
3 gula lökar
1 liten purjolök
2 potatisar
2 röda paprikor
2 tomater
1 avokado
1 liten chilifrukt
1 kruksallad (4 salladsblad)
1 ask sockerärter (150 g)
1 påse babyspenat (70 g)
1 knippe persilja
1 krukrosmarin (eller torkad)
ev basilika

Mejerivaror

50 g fetaost
9 ägg
4 msk matyoghurt
4 msk mjölk (eller vatten)
3 dl crème fraîche
200 g riven ost
1 mozzarella (125 g)

Torrvaror/Skafferivaror

300 g pasta
1 msk chilisås
1 msk senap (gärna dijon)
2 burkar bönor (à 400 g)
2 burkar hela tomater (à 400 g)
2 burkar krossade tomater (à 400 g)
8 skivor franskbröd
1/2 påse tacokrydda
1/2 påse tortillachips

Torkade kryddor

2 hönsbuljongtärningar
grillkrydda

Kylda varor

300 g nöt- eller lammfärs
200 g nötfärs
300 g kycklingfilé
1 paket bacon (140 g)