

Indkøbsliste til klimakærlig familiemad i uge 8

Grønt

1 potte frisk basilikum
2 hele knoldselleri
4 citroner
4 løg
1 rødløg
2 stilke bladselleri
1 kg gulerod
200 g flowersprouts
4 store bagekartofler
1 kg alm kartofler
1 forårsløg
4 porre
1 bundt bladbladet persille
1 hvidløg
1 pastinak
1/2 bundt frisk timian
1 hvidkålshoved
250 g. champignon
1 håndfuld bønnespirer - gerne nogle du selv spirer

Kolonial

500 g spaghetti
Olivenolie
3 dl hel boghvede
250 g grønne linser
Grøntsagsbouillon
3 plader nori tang (det man bruger til sushi)
1,5 dl koldpresset rapsolie

Æblecidereddike

2 ansjosfileter

3 spsk kapers

3 tsk sennep

4 cornichoner

2 dl æblemost

1 dl majo

350 g hvedemel

50 g fuldkornsmel, fx grahamsmel

2 spsk miso

1 pakke silketofu

Krydderier

Evt. i pakke tørret dild

Evt. 1 tsk dildfrø

1 tsk røget paprika

1 tsk hel spidskommen

1 tsk mild karry

Mejeri

300 g tør ost, fx parmesan

250 g smør

3 dl creme fraiche 18 %

100 g revet rød cheddar

7 æg

1 dl piskefløde

1,5 dl mælk

1 pk gær

Fra fiskehandleren

1 kg blåmuslinger

200 g rensset stenbiderrogn

Fra bageren

100 g lyst brød