

## Samlet indkøbsliste til klimakærlig mad i uge 6

### Grøntsager

1,5 kg kartofler

1 kg almindelige løg

1 kg Gulerødder

1 knoldselleri

1 kg pastinakker

200 g brune champignon

3 hele hvidløg

2 rødløg

1 hvidkålshoved

Frisk timian - 3 kviste

4 citroner

1 bundt bredbladet persille

1 bundt frisk koriander (eller et mere bundt persille, hvis du ikke spiser koriander)

½ agurk

½ mango

1 porre

4 cm frisk ingefær

300 g frosne ærter

4 stilke frisk mynte (kan undlades)

1 frisk chili

### Kolonial

400 g grønne linser

200 g basmatiris

Grøntsagsbouillon (fx Herbamare)

Salt

### Olivenolie

50 g sorte oliven  
50 g hasselnødder  
1 spsk rødvinseddike  
½ dl Kikærtemel eller rugmel  
2 dl rasp - helst pankorasp (japansk rasp)  
100 g mandler  
2 spsk sesam  
5 dl Grødris  
5 spsk risvin eddike  
1 dl Sukker  
2 dl røde linser  
1 dåse hakkede tomater  
450 g hvedemel  
100 g tørrede bønner eller en dåse kogte bønner  
2 spsk tomatkoncentrat  
2 spsk tørrede svampe (fx kantareller)

### **Krydderier**

3 spsk korianderfrø  
3 spsk spidskommen k  
15 laurbærblade  
2 spsk røget paprika  
4 hele nelliker  
3 spsk oregano  
1 tsk paprika  
Lidt Muskatnød (kan undværes)  
2 tsk karry  
1 stang hel kanel eller 1 tsk stødt

### **Mejeri**

1 dl mælk eller plantemælk  
1 pakke Smør eller plantesmør  
200 g parmesan  
Remulade til 4 madder  
1 pakke gær  
1 dl Mælk  
2 dl græsk yoghurt  
1 æg

**Fra bageren**

1 skive hvidt brød  
1 godt rugbrød