



# MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

# INKÖPSLISTAN

Snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok.

## VECKOMENY 7:

### HUVUDINGREDIENSER:

- Gul lök, 6 st
- Citron, 1 st
- Vitlök, 3–4 klyftor
- Soltorkade tomater, 4–5 st
- Champinjoner, 200 g
- Färsk rucola eller spenat, 1 näve

- Färsk bandpasta/bönpasta, 4 port
- Pasta av valfri sort, 4 port
- Ris/fullkornsrisk, 4 port
- Potatis, 16–20 st
- Morot, 5–6 st
- Palsternacka, 2 st
- Rotselleri/kålrot, ½ st

- Passerade tomater, 1 förp (å 400–500 g)
- Krossade tomater, 2 förp (å 400 g)

- Kikärter, 1 förp, 400 g
- Makrill i tomatås, 3 burkar, å 125 g
- Lax, 4 portionsbitar, å 125 g
- Färdiggrillad kyckling, 1 st
- Lövbiff, 400–500 g
- Ägg, 4 st

- Ost, riven (17%) 100 g
- Yoghurt naturell (3%), 2 dl
- Matlagingsgrädde (4%) eller havregrädde för matlagning, ½–2 ½ dl
- Lätt crème fraiche eller havrefraiche, 2 dl
- Ev. mjölk, 2 dl

### KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Köttbuljong, 1–2 tärningar
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Färsk mynta
- Torkad dragon, 1 tsk
- Persilja, fryst eller färsk
- Färska eller frysta örter
- Torkad oregano
- Torkade örter
- Senap, 1 msk
- Ev. maizena, 1–2 msk
- Tandorikrydda
- Rapsolja eller flytande matfett
- Kapris

### ATT SERVERA TILL:

- Valfri sallad (till tomatpasta)
- Lingonsylt (till lövbiff)
- Broccoli
- Inlagda rödbetor
- Gröna ärter/ haricots verts

## VECKOMENY 8:

### HUVUDINGREDIENSER:

- Huvudingredienser:
- Gul lök, 1 st
- Vitlök, 2 klyftor
- Lime, 2–3 st
- Rödlök, ½ st
- Gurka, 1 bit
- Mango, 1 st eller 1 paket frusen
- Avokado, 1 st eller fryst avokado
- Gröna sojaböner/haricots verts
- Majskorn, 1 dl
- Potatis, 12–13 st
- Morot, 2–3 st
- Palsternacka, 2–3 st
- Rotselleri, 100 g
- Kålrot, ca 100 g

- Ris för 4 port
- Kokosflingor, ca 1 dl
- Kokosmjölk lätt, 1 burk, 400 ml
- Tacosås mild eller het, 1 burk, 230 g

- Gula ärter, 1 paket eller 2 rullar ärtsoppa
- Färdigkokta bönor, 1 förp, ca 190 g
- Vit fisk t.ex. torsk, 800 g
- Kycklingklubbor, 4 st, ca 800 g
- Nötfärs, 400 g
- Ägg, 8 st

- Ost, riven (17%) 50 g
- Lättmjölk, 11 dl
- Matlagingsgrädde (4%), ½ dl
- Flytande matfett, ca ½ dl

- Vetemjöl, ca 3 dl
- Grahamsmjöl, 1 ½ dl
- Havremjöl, 1,5 dl/havregryn, 2–3 dl

### KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Grönsaksbuljong, 1 tärning
- Kycklingfond, 2 msk
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Färsk mynta
- Torkad timjan, 1 tsk
- Malen ingefära, 2 tsk
- Dill, fryst eller färsk
- Röd chili, 1 bit
- Maizena, 2 msk
- Tacokrydda, 1 påse, 40 g
- Rapsolja eller olivolja
- Honung, 1 msk
- Bakpulver, 3 tsk

### ATT SERVERA TILL:

- Grönsaker av valfri sort
- Gröna ärter, frysta
- Grönsallad (till tacopaj)
- Keso (till pannkakor)
- Bär (till pannkakor)

## VECKOMENY 9:

### HUVUDINGREDIENSER:

- Gul lök, 1–3 st
- Purjolök, 2 st
- Vitlök, ½–1 st
- Wokgrönsaker, ca 500 g
- Potatis, 16–20 st
- Morot, 6–7 st
- Palsternacka, 1 st
- Rotselleri, 1 bit (50 g)
- Paprikor i valfri färg, 4 st
- Citron, ½–1
- Rucola

- Krossade tomater, 1 förp (å 400 g)
- Hela tomater, 1 förp (å 400 g)
- Kokosmjölk lätt, 1 burk, 400 ml
- Vit fisk färsk eller fryst 800 g
- 1 förp valfria bönor
- Tortillabröd, 4 st
- Nötfärs, 300 g/ vegetarisk färs
- Ägg, 5 st
- 1 dl crème fraiche, 5–13% fetthalt
- Ost, 8 skivor (17%) 80 g
- Skinka, 4 skivor

### KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Grönsaks-/ hönsbuljong, 1–2 st tärning
- Fiskbuljong, 1–2 st tärning
- Röd currypasta, 1–2 tsk
- Rapsolja eller olivolja
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Sweet chilisås

- Ev paprikapulver/chilipulver/ örtkryddor
- Ev persilja eller gräslök
- Lagerblad, 1 st
- Persilja, hackad, ½ dl
- Dijonsenap, 0,5–1 tsk
- Vitvinsvinäger, 1 tsk

### ATT SERVERA TILL:

- Cottage cheese (till råakor)
- Lingonsylt/ rårörda lingon (till råakor)
- Lax, fläsk/ bacon eller små kapris (till råakor)
- Havreris/ ris/matvete, 8 port
- Valfria grönsaker (till thaifisk)
- Sallad (till paprikor)