

# Indkøbsliste uge 43

**MMandag:** Nem ovnæggekage med broccoli, pølser & gulerødder

**Tirsdag:** Wokmad med and, svampe & nudler

**Onsdag:** Spicy pasta med chorizo

**Torsdag:** Gulerodssuppe med ingefær

**Fredag:** Mexicansk suppe med kødboller

**UGENSKAGE:** Nem og lækker fransk pæretærte med mørdejsbund

## Kød & fisk

300 g wienerpølser, f.eks. Hanegal el. Hedegaard  
2-3 stykker andebryst  
170 g chorizo  
250 g hakket oksekød

## Mejeri:

7 æg  
2 dl mælk  
100 g revet ost  
Et lille bæger creme fraiche

## Frugt & Grønt:

200 g shiitakesvampe  
1 bundt forårsløg  
750 g broccoli  
500 g gulerødder (til suppen) + 4 gulerødder (til æggekagen)  
7 løg  
2 røde chilier  
1 lime  
1 bundt frisk koriander  
Frisk ingefær  
Hvidløg

## Diverse:

150 g pastaskruer

250 g æggenudler

400 g

linguine eller spaghetti

3 dåser flåede/hakkede tomater

150-200 g majserner (frosne)

3 spsk. majs mel (polenta)

4 tortillaer

Høns- eller grønsagsbouillon

Oksebouillon

Grøn pesto

Soja

Østersovs

## Tilbehør:

Ristede skiver af rugbrød

Parmesan el grana

Brød

## Vil du også bage pæretærten, skal du bruge:

250 g smør, 215 g sukker, 225 g mel

3 æg, vaniljesukker, 4 pærer, 175 g mandler flormelis til pynt.

+ evt. lidt god vaniljeis eller

flødeskum til at komme på toppen.