

Innkaupalisti

Uppskriftir

- 1 [Fiskur með hvítlaukssmjöri](#)
- 2 [Tortellini tómatsúpa](#)
- 3 [Blómkáls taco](#)
- 4 [Fljótlegar satay núðlur](#)
- 5 [Kung Pao](#)
- 6 [Uppáhalds kjúklingarétturinn](#)
- 7 [Lasagna](#)

Uppskriftir		Hráefni
Númer	✓	Ávextir & grænmeti
1		2 msk steinselja
1,2,3,4,5,6,7		20 hvítlauksrif
1		2 stk skarlottlaukur
1		1/2 tsk dijon sinnep
1		2 sneiðar parmaskinka (má nota parmesan ost)
1		1 sítróna
3		1 stórt blómkál eða 2 minni
3,4		3 límónur
3		1 mango
3		ferskt kóríander (má sleppa)
3		rauðlaukur
3		avacado
3		hvítkál
4		1 rauð paprika
4		1 blaðlaukur
4		1 gulrót
5		4 vorlaukar
7		1 laukur
		Kjöt & fiskur
1		800 g hvítur fiskur
4		3-500 g eldaður kjúklingur
6		4-5 kjúklingabringur
7		500 g nautahakk
		Mjólkurvörur
1, 2		120 g smjör
2		250 ml rjómi
5		1 tsk sterkja t.d. Maizenamjöl
6		500 ml matreiðslurjómi
6		1 piparostur

7	1 stór dós kotasæla
7	1 poki rifinn mozzarella
7	1 dós sýrður rjómi
7	2 msk rjómaostur
	Brauð & bakstur
1	1 msk hveiti
3	8 litlar tortillur
5	2 msk púðursykur
	Krydd & dósamatur
2	250 ml kjúklingsað (eða 2 teningar kraftur + vatn)
2,7	2 dósir (400g stk) saxaðir tómatar
2	3 msk þurrkuð basilíka (má nota ferska)
3, 5	2 msk chilí mauk (minched chilí)
3	6 ts paprikukrydd
3	3 ts cumin (ekki kúmen)
3	2 msk majones
3	2 msk sýrður rjómi
4	1 krukka Satay sósa
4,5,6	100 ml soyasósa
4	1 msk gróft hnetusmjör
5	1 msk sesamolía
5	1 msk hvítvínasedik/hrísgrjónaedik
5	100 g chashew hnetur eða salthnetur
6	1 krukka rautt pestó
6	1-2 msk tabasco sósa
7	3 msk tómatspúrta
7	sítrónupipar
	Hrísgrjón & pasta
2	250 g tortellini með ostafyllingu
7	8 stk lasagnaplötur
	Annað
2	1 l tómatsafi
5	5 msk hvítvín