

Kokkonst i kabyssen

Inköpslista mat utan kyl

Fritidsskepparen

Kunskap för glädje till sjöss

Inköpslista mat utan kyl 7 dagar

7 medelstora lökar
2-3 vitlökar, räkna att det ska räcka till cirka
15 klyftor
1 ekologisk citron
2 ekologiska lime
11 medelstora morötter
2 medelstora palsternackor
1 purjolök, cirka 20 cm
3-4 medelstora potatisar
3 cm ingefära
1 mango
4-5 medelstora tomater
1 röd chili
sesamfrön, köp rostade för att också strö
över sallader och smörgåsar
2 stora fänkål
2 ägg
1 avokado
färsk koriander
4 burkar tonfisk à 170-180 g
1 burk kokosmjölk à 400 g
2 paket kokosmjölk à 250 g
1 burk eller 1 paket stora vita bönor, cirka
480 g
2 paket kokta kikärter à 380 g
4 burkar krossade tomater à 400 g, helst
Mutti
2 dl torkade röda linser
2 dl torkade svarta belugalinser
400 g spaghetti
2 x 400 gram valfri pasta
ris, minst 6 dl
lufttorkad ölkorv, cirka 120 g
1 lufttorkad chorizokorv cirka 225 g. I
receptet
användes märket Garant, Sarta Chorizo.

Detta finns ombord

salt
peppar
olja, oliv- eller raps-
chiliflakes
torkad rosmarin
torkad timjan
torkad oregano
torkad basilika
torkade korianderblad
torkad persilja
spiskummin
rökt paprikapulver
vegetarisk grönsaksbuljong, minst 9
tärningar
2-3 lagerblad
havregryn
krutonger