

Kokkonst i kabyssen

Inköpslista vecka 1 med kyl

Fritidskepparen

Kunskap för glädje till sjöss

Inköpslista vecka 1

600 g laxfilé
500 g nötkött- eller blandfärs (eller annan valfri färs)
600 g torskefilé
600–800 g kycklinglårfile utan skinn
600 g lövbiff
2 paket bacon à 140 g
2 halloumi à 200 g
100 g parmesanost eller likvärdig
3 ägg
6 dl vispgrädde
7 dl crème fraîche
1 burk Ajvar mild cirka 340 g
2 burkar krossade tomater à 400 g, helst Mutti
5 gula lökar
1 purjolök
2–3 hela vitlökar
1 ekologisk citron
2 morötter
1 liten fänkål
300 g skogschampinjoner
2 paprikor i olika färger
1 medelstor aubergine
1 medelstor zucchini
1 gurka och färsk persilja
1 paket färska sockerärter
3 x 900 g potatis till tre middagar
400 g spaghetti
2 x 400 g valfri pasta

Detta finns ombord

salt
peppar
olja, oliv- eller raps-
2 köttbuljongtärningar
2 fiskbuljongtärningar
2 vegetariska buljongtärningar
dijonsenap
majonnäs
tomatpuré i tub
torkad persilja
torkad oregano
torkad dragon
torkad timjan
torkad rosmarin
torkad basilika
lagerblad
havregryn
chiliflakes
lingonsylt
konjak, kan uteslutas, men det ger bra smak till såser.