

# Kokkonst i kabyssen

## Inköpslista vecka 2 med kyl

### Fritidsskepparen

Kunskap för glädje till sjöss

### Inköpslista vecka 2

1 kg morötter  
2,2 kg potatis  
4 stora gula lökar eller 8 mindre  
2–3 vitlökar  
Ingefära cirka 5 cm  
1 purjolök  
1 liten fänkål  
1 broccoli  
2 spetspaprikor  
1 ekologisk citron  
1 ekologisk lime, om det inte finns, ta en ekologisk citron i stället  
en liten bit färsk pepparrot  
färsk dill, kan uteslutas  
färsk koriander  
250 gram färska champinjoner  
3 burkar krossade tomater à 400 g, helst Mutti  
1 burk Ajvar mild cirka 340 g  
1 paket Tikka masala kryddmix 35 g  
2 vispgrädde à 0,5 liter = 1 liter  
6 dl crème fraiche  
200 g Fetaost  
1 ägg  
500 g nöt- eller blandfärs (eller annan valfri färs)  
600 g kycklinglårfilé, separat paket  
600–800 g kycklinglårfilé eller filé, separat paket  
600 g fläskytterfilé  
600 g laxfilé utan skinn, djupfryst går bra  
600–800 g vit fiskfilé typ torsk eller sej, djupfryst går bra  
2 x 400 gram valfri pasta  
750 g jasminris

### Detta finns ombord

salt  
peppar  
olja, oliv- eller raps-  
4 grönsaksbuljongtärningar  
1 kycklingbuljongtärningar  
2 fiskbuljongtärningar  
chiliflakes  
cayennepeppar  
torkad basilika  
torkad rosmarin  
torkad oregano  
torkad persilja  
torkade korianderblad  
lagerblad  
honung  
japansk soja  
havregryn  
dijonsenap  
tomatpuré i tub  
lagerblad