

Kokkonst i kabyssen

Inköpslista vecka 3 med kyl

Fritidskepparen

Kunskap för glädje till sjöss

Inköpslista vecka 3

5 medelstora lökar
2-3 vitlökar
3 paprikor, olika färger
1 purjolök
4 medelstora morötter
1 ägg
2 ekologiska citroner
1 lime
2 broccoli
3 cm ingefära
färs koriander
färs dill
5 dl crème fraiche
8 dl vispgrädde
500 g nöt- eller blandfärs (eller annan valfri färs)
400 g salicciafärs eller 400 g färska salicciakorvar
2 x 600 g kycklinglårfile
1 paket bacon hackad à 140 g
4 bitar laxfile à 150 g
300 g kallrökt laxfile
2,5 dl röda linser
4 burkar krossade tomater à 400 g, helst Mutti
1 burk kokosmjölk 400 ml
ris 500 g
matvete 500 g
potatis till 4 personer x 2 middagar (cirka 1,8 kg)
2 x 400 g valfri pasta

Detta finns ombord

salt
peppar
olja, oliv- eller raps-
chiliflakes
1-2 fiskbuljongtärningar
3 vegetariska buljongtärningar
2 tärningar kycklingbuljong
paprikapulver
cayennepeppar
torkad basilika
torkad dragon
torkade korianderblad
torkad persilja
torkad rosmarin
spiskummin
havregryn
dijonsenap
tomatpuré i tub