

KNIVSKARP

INDKØBSLISTE

LIFE

Madvarer	Mængde pr. gruppe	Mængde til 6 grupper	Noter
1. undervisningsgang - Tostadas			
Løg, zittauer	1 stk., lille	1 kg	
Hvidløg	1 fed	6 fed	Gem rester til Pizza
Sød kartoffel	1 stk.	6 stk., små	
Små tomater	6 stk.	1 pakke a 500g	
Frisk koriander	15 blade	1 bundt	
Lime	1 stk.	6 stk.	
Tortilla wraps, majs	2 stk.	12 stk.	
Creme fraiche 18%	½ dl	3 dl	
Grøntsagsbouillon	½ dl	3 dl	1 bouilonterning
2. undervisningsgang - Røsti			
Kartofler (mellemstore)	4 stk.	24 stk. [ca. 2 kg]	
Gulerødder (mellemstore)	4 stk.	24 stk. [ca. 2 kg]	Gem rester til Pizza eller Salat-bowl
Parmesanost, revet	2 spsk.	12 spsk. [ca. 150 g]	Gem rester til Salat-bowl
3. undervisningsgang - Pizza			
Blandede rodfrugter*	2-3 stk.	2 kg	Gem rester til Salat-bowl
Icebergsalat-hoved*	½ stk.	1 stk.	
Hvidløg ***	1 fed	3 fed	Også brugt til Tostadas
Champignon*	200 g	600 g	
Pizzabunde	2 stk.	12 stk.	
Revet mozzarellaost	200 g	1200 g	
Pepperoni*	24 skiver	2 pk. a 150 g	
Kebab, frost*	42 skiver	1 pk. a 400 g	
4. undervisningsgang - Salat-bowl			
Rodfrugt til "Basen" **	2 rodfrugter	fx 2 kg gulerødder	Også brugt til Pizza
Kål til "Basen" **	½ kål	fx 3 spidskål	
Grøntsager til "Topping" **		fx 1 bakke tomater	
Grøntsager til "Topping" **		fx 2 agurker	
Frugt til "Topping" **		fx 1 pose grøn salat	
Frugt til "Topping" **		fx 1 pose æbler	
Parmesanost til "Umami" ***			Også brugt til Røsti
Soltørrede tomater til "Umami" ***			Også brugt til Røsti

* Skal kun bruges af halvdelen af grupperne

** Vælg råvarer i sæson

*** Hvis I ikke har mere fra tidligere i forløbet