

BASISLAGER



Det er nemt at bruge I FORM's Madkort – det kræver nemlig kun, at du køber fem ingredienser – resten er ting, du alligevel har i huset. På listen herunder kan du se, hvad det er for ting, du skal sørge for at have på lager. Og når basislageret er på plads, er selve indkøbene til hver opskrift lynhurtige. Det giver ekstra tid til det, som er det sjoveste – nemlig madlavningen!

- Havsalt
- Friskkværnet peber
- **Tørrede krydderier:** vanilje, kanel, paprika, karry, gurkemeje, stødte chiliflager/peperoncini, cayennepeber, laurbærblade m.v.
- Agavesirup, akaciehonning, lyst rørsukker
- Ekstra jomfruolivenolie, koldpresset rapsolie
- Hvidvins- og rødvinseddike
- Dijon sennep, mayonnaise
- Dåsetomater/mosedede tomater på flaske, tomatketchup, koncentreret tomatpuré
- Tabasco, worchestershire sauce
- **Løg:** hvidløg, rødløg, gule løg, skalotteløg
- Citroner
- Gulerødder
- Bladselleri
- Ingefær
- Friske krydderurter: persille og timian
- Mælk og æg
- Grønsagsbouillon
- Rødvin
- **Fede kerner:** mandler, hasselnødder, valnødder, pecannødder, græskarkerner, solsikkekerner, pinjekerner m.v.
- Rugbrød
- Fuldkornsmel og bagepulver