

BASLAGER



Det är enkelt att använda I FORMs receptkort – det krävs nämligen bara att du köper fem ingredienser – resten är saker som du redan har hemma. På listan nedanför kan du se vad det är för saker som du ska ha på lager. Och när baslagret är på plats, är själva inköpen till varje recept blixtsnabba. Det ger extra tid till det som är roligast – nämligen matlagningen!

- Havssalt
- Nymalen peppar
- **Torkade kryddor:** vanilj, kanel, paprika, curry, gurkmeja, chilipulver, cayennepeppar, lagerblad etc
- Agavesirap, akaciahonung, ljus råsocker
- Extra jungfruolivolja, kallpressad rapsolja
- Vitvins- och rödvinvinäger
- Dijonsenap, majonnäs
- Krossade tomater/passerade tomater i burk eller på flaska, tomatketchup, koncentrerad tomatpuré
- Tabasco, Worcestershiresås sauce
- **Lök:** vitlök, rödlök, gul lök, schalottenlök
- Citroner
- Morötter
- Bladselleri
- Ingefära
- **Färska örtekryddor:** persilja och timjan
- Mjök och ägg
- Grönsaksbuljong/-fond
- Rödvin
- **Nötter och kärnor:** mandlar, hasselnötter, valnötter, pekannötter, pumpakärnor, solroskärnor, pinjekärnor etc
- Rågbröd
- Fullkornsmjöl och bakpulver