

# PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

## INKÖPSLISTA

### OXFOND

#### **Ingredienser:**

- köttben och/ eller mörghen från nötkött (2 kg)
- Tomatpuré (1 dl)
- Morötter (2 st stora)
- Pasternacka (1 st)
- Gul lök (2 st)
- Purjolök (1/2)
- Stjälk/ blekselleri (2 stjälkar, kan uteslutas)
- Rotselleri (Ca 1/4)
- Timjan (1 litet knippe färsk eller 2 krm torkad)
- Rosmarin (1 liten kvist färsk eller 1 krm torkad, kan uteslutas)
- Persilja (4 stjälkar)
- Lagerblad (4 st)
- Svartpepparkorn (10 st)
- Salt (1 tsk)