

Handlarlista

Grönsaker & färska örter

- 1 2 gula lökar
- 2 5 vitlöksklyftor
- 3 2 rostade paprika
- 4 ca 500 g körsbärstomater
- 5 ca 140 g färsk spenat
- 6 2 avokado
- 7 4 majscolvar
- 8 1 citron
- 9 2 lime
- 10 färsk persilja
- 11 färsk koriander
- 12 färsk basilika
- 13 röd chili

Konserver & burkar

- 1 1 förpackning kikärtor (ca 400 g)
- 2 4 förpackningar vita bönor (à 400 g)
- 3 ca 2 dl oliver
- 4 1 påse tacokryddmix

Kött & mejeri

- 1 400 g köttfärs
- 2 800 g flapsteak
- 3 1 paket fetaost (ca 150 g)
- 4 1 dl crème fraîche
- 5 2 dl vispgrädde
- 6 ca 25 g parmesan

Torrvaror

- 1 300 g pasta
- 2 tortillabröd
- 3 1/2 dl ströbröd

Kryddor & smaksättare

- 1 harissa
- 2 tomatpuré
- 3 olivolja
- 4 rapsolja
- 5 lökpulver
- 6 vitlökspulver

- 7 chiliflakes
- 8 salt
- 9 svartpeppar

Övrigt

- 1 1 liter höns- eller grönsaksbuljong