



Grönsaker

300 gram spenat
6 gula lökar
8 vitlöksklyftor
12 romantica tomater
3 stycken morötter
400 g kokta rödbetor
200 gram Grönkål
300 gram Romansallad

Mejeriprodukter och färskvaror

1 kg raggmunkssmet (finns att köpa färdig i butik)
2 dl riven ost
chipotlesås
200 gram smör
200 g fetaost
4 ägg
□ 2,5 dl creme fraiche
1,5 dl parmesan
500 gram Ravioli (vi använde ravioli med smak av spenat och ricotta)

Skafferi

400 ml krossade tomater
1 tsk sambal oelek
3 dl röda linser
2,5 tsk dijonsenap
Spaghetti för 4 personer (vi använde bönpasta)
4,5 dl mjölmix (glutenfri)

1 msk honung
2 dl pumpafrön
500 gram Kikärtor (2 paket)
2 matskedar hampafrön
3 msk liquid smoke
50 gram kokoschips
1,5 msk agavesirap
200 gram kronärtskocka
200 gram soltorkade tomater

Olja och kryddor, buljonger och fröer

5 msk olivolja
1 msk torkad oregano
1 msk torkad basilika
2 tsk lökpulver
2 dl rapsolja
1 msk vitvinsvinäger
1 msk soja
3 tsk kapris
Scandinavia forest (krydda från Santa Maria)
Salt och svartpeppar

