



Grönsaker

1 aubergine
2 gul lök
3 morötter
1 lime
2 Avokado
0,5 dl färsk koriander alternativt persilja
4 vitlök
0,5 styck röd chili
Färsk basilika till garnering
400 gram babyspenat
1 citron
200 gram körsbär

Mejeriprodukter och färskvaror

2 dl Cheddarost
2 dl gräddfil
25 gram jäst
2 dl ost
3 styck Mozarella
250 gram Mascarpone
2 dl mjölk
2 ägg

Skafferi

800 gram krossade tomater
1 grönsaksbuljong
380 gram kidneybönor
2 tsk sambal oelek
2 dl röda linser
20 gram mörk choklad (70%)

8 stycken Tortillabröd
3,5 dl vetemjöl special
3 tsk honung
500 gram pasta
198 gram majs (liten burk med majs)
3 dl majsmjöl
50 gram pumpafrön

Olja och kryddor, buljonger och fröer

2 msk torkad oregano
1 msk kanel
1 msk chili flakes
2 msk rökt paprikapulver
1 msk kummin
Salt och svartpeppar
8 msk olivolja
Havssalt
Rapsolja till stekning

