



#### **Grönsaker**

300 gram potatis  
2 aubergine  
2 gula lökar  
1 citron  
1 lite påse ruccolasallad  
300 gram färsk spenat  
25 g färsk ingefära  
6 stycken vitlöksklyftor  
3 stycken röda chilifrukt  
2 gröna chilifrukt  
1 schalottenlök

#### **Mejeriprodukter**

1 paket jäst  
100 gram fetaost  
6 ägg  
5 dl mjölk  
2 msk smör  
4 dl riven ost  
1 dl creme fraiche  
2 paket halloumi  
4 msk turkisk yoghurt

#### **Torra basvaror**

150 g italienskt durumvetemjöl  
250 g grahamsmjöl  
3 dl basmatiris  
3 dl Jasmineris

#### **Konserver/burkar**

400 ml kokosmjölk (den tjocka varianten på burk)  
380 gram färdigkokta linser (exempelvis Zeta´s ekologiska linser)  
4 msk mango chutney  
1 näve kokoschips  
1 burk kikärter  
3 burkar krossade tomater

#### **Olja och kryddor, buljonger och frön**

Olivolja  
Rapsolja  
1 tsk sambal oelek  
Salt och svartpeppar  
Spiskummin  
Kanel  
Malen gurkmeja  
2 msk tomatpuré  
Kokosfett  
2 msk solrosfrön  
4 grönsaksbuljongtärning  
Honung

