



#### **Grönsaker**

7 vitlöksklyftor  
2 gröna chilipeppar  
3 röda chilipeppar  
25 g färsk ingefära  
3 stycken gula lökar  
250 gram färska champinjoner  
1 kruka färsk persilja  
1 kruka koriander  
1 zucchini  
200 gram spenat  
2 schalottenlökar  
1 näven bondböner  
1 näve sugarsnaps  
400 gram butter nut pumpa

#### **Mejeriprodukter och färsvaror**

500 gram Färsk Gnocchi  
125 gram saint agur  
200 gram smör  
2 ägg  
250 gram ricottaost  
2 paket färska lasagneplattor  
2 paket halloumi  
5 dl mjölk  
2 dl riven ost  
4 msk turkisk yoghurt

#### **Konserver/burkar**

400 ml kokosmjölk  
3 burkar finkrossade tomater  
380 gram färdigkokta linser (exempelvis Zeta's ekologiska linser)  
2 msk tomatpuré  
4 msk mango chutney  
2 tsk gröncurry

#### **Olja och kryddor, buljonger och fröer**

Smör till stekning  
2 msk solrosfrön  
Rapsolja till stekning  
Olivolja till stekning  
2 Grönsaksbuljong  
gurkmejram, kanel, salt, peppar

#### **Torrvaror**

3,5 dl dinkel fullkorn  
2 tsk socker  
2 msk vetemjöl  
3 dl Jasminris eller basmatiris  
3 dl basmatiris  
1 näve kokoschips