



Grönsaker

14 vitlösklyftor
3 röd chilipeppar
2 gul lök
3 citron
750 gram broccoli
i näve hackad persilja
1 morot
1 blomkålshuvud
2 avokado
100 gram spenat
2 stycken schalottenlök
250 gram champinjoner
1 näve färsk persilja

Mejeriprodukter och färskvaror

1 dl riven parmesan
3 dl prästost
2 dl turkisk yoghurt
1 paket färska lasagneplattor
150 gram ricotta
20 körsbärstomater
Parmesan till garnering

Skafferi

500 gram Pastasnäckor (lumaconi) 4
4 msk honung
3 msk tahini
4 stycken libanesiskt tunnbröd
6 stycken tortillabröd
9 dl grönsaksbuljong
4 dl avorioris

380 x 2 gram svarta bönor (färdigkokta)
1 burk mojo rojo
2 msk tomatpuré
Libanesiska inlagda gurkor (exempel från Sevan

Olja och kryddor, buljonger och fröer

1 dl solrosfrön
5,5 dl olivolja
Rapsolja till stekning
2 Grönsaksbuljong
kummin, salt, peppar, spiskummin ,
paprikapulver, chiliflake
Smör till stekning

Övrigt

1 dl vitt vin

