

5

ostoslista

kasvisruokaa vitosella

Kasvikset

3 Sipulia
9 valkosipulinkynttä
1 chili
5 porkkanaa
1 bataatti
300 g tuoreita herkkusieniä
2 sitruunaa
5 cm pala inkivääriä

Juustot

1-2 dl parmesanraastetta
Pala fetajuustoa

Pakasteet

500 g pakasteherneitä

Furkit

3 kasvisliemikuutiota
Säilykeoliiveja
Aurinkokuivattuja tomaatteja
2 dl auringonkukansiemeniä
1 tlk tomaattimurskaa
1 tlk kookosmaitoa (400 g)
1 prk grillattuja paprikoita
Punaista currytahnaa
1 dl valkoviiniä

Kuivaruoka

1 kg pastaa
200 g riisiä
400 g puuro- tai risottoriisiä
500 g kikherneitä
150 g kuivattuja punaisia linssejä

Lisäksi tarvitset: öljyä paistamiseen, kuivattuja yrttejä: basilikaa, timjamia tai oreganoa, suolaa, pippuria, chilitahnaa (sambal oelek), & basilikaa pakasettuna tai tuoreena