

Lista de cumparaturi

(pt 2-3 persoane)

Legume / fructe proaspete

1/2 varza alba (leftover)
1/2 varza rosie (leftover)
1 salata creata colorata
1 leg ridichi
2 morcovi
2-3 lamai
1 leg marar
1 leg coriandru
1 ceapa rosie medie
3 catei usturoi
2 avocado
2 ardei grasi
1 castravete
2 ardei jalapeno
100g mure

Congelate

Mazare verde/ Edemame

Lactate/ tofu

Branza feta
100g Tofu/ branza halloumi

Carne/ peste/ fructe de mare

500g file de somon

Leguminoase

1 conserva de naut

Camara

1 Conserva de porumb
Seminte de dovleac
Orez brun (200g)
Otet de orez
Maioneza
Tamari/ Shoyu
250g caju crud