

Zakupy przekąskowe - ilość produktów dla 1 osoby*

*Sprawdź przepisy i zdecyduj co będziesz dodatkowo przyrządzać.
Jeśli wszystkie przekąski, dokup wszystko z poniższej listy:

Zboża

ryż basmati lub brązowy
lub czerwony
lub płatki ryżowe
mąka z ciecierzycy

Warzywa świeże

1 burak (gotowany,
parowany lub surowy jeśli
pieczesz/gotujesz)
1 pietruszka – korzeń
1 batat
1 cukinia

Owoce

1 mango lub gruszka
2 jabłka

Warzywa przetworzone

1 duży słoik ciecioriki lub 2 puszki
(lub sucha ciecierzycy jeśli wolisz
gotować)
1 puszka białej lub czerwonej fasoli
lub 1 mała puszka groszku jeśli nie masz
mrożonego

Przyprawy

czarnuszka

Inne

napój roślinny kokosowy