

# Inköpslista

## Grönsaksavdelningen

- Aubergine: 700 g
- Paprika: 700 g
- Grönkål: 200 g
- Sötpotatis: 900 g
- Rödlök: 150 g
- Vitlök: 3–4 klyftor
- Citron: 1 st

## Kyl- och frys

- Tofu (fast, naturell): 1 kg
- Gröna sojaböner (frysta): 250 g

## Konserver och torrvaror

- Kokta kikärter: Avrunnen vikt: 500 g
- Krossade tomater: 1 200 g (3 x 400 g)
- Soltorkad tomat i olja (avrunnen): 50 g
- Sojaböns pasta: 400 g

## Smaksättning (se om du redan har hemma!)

- Olivolja: 3 msk
- Grönsaksbuljongtärning: 1 st
- Balsamvinäger: 1 msk
- Ättikssprit (12 %): 1 msk
- Sojasås: 1-2 msk
- Sriracha eller annan het sås: 3–4 msk
- Ca 4–5 msk sötströ (eller annat kalorifritt sötningsmedel)
- Kryddor: Torkad basilika, salvia, oregano, chiliflakes, salt, peppar