FOOBY
WE LOVE FOOD

Programma settimanale vegetariano per 4 persone

PRODOTTI IN MAGAZZINO:

- [ ] sale
- [ ] pepe
- [ ] 1 c.no lievito in polvere
- [ ] 1 c. Maizena
- [ ] ½ c.ni lievito in polvere
- [ ] 23 ½ g zucchero
- [ ] 250 g farina bianca
- [ ] 1.25 dl olio d'oliva
- [ ] 1 c. olio di colza
- [ ] ½ c. aceto di mele
- [ ] 10 spicchi d'aglio
- [ ] 7 cipolle
- [ ] 200 g burro
- [ ] burro per arrostire

CI VOGLIONO

FRUTTA / VERDURA / INSALATA

- [ ] 200 g piselli
- [ ] 4 scalogni
- [ ] 2 cipollotti con la parte verde
- [ ] 2.2 kg porri
- [ ] 160 g gherigli di noci
- [ ] 1 mazzetto coriandolo
- [ ] 4 rondelle di mele secche
- [ ] 1 avocado
- [ ] ¼ mazzetto basilico thai
- [ ] 1 finocchio
- [ ] un po' di crescione
- [ ] ¾ mele
- [ ] ½ cetriolo
- [ ] 1.3 kg patata a pasta farinosa
- [ ] 2 limetta bio
- [ ] 2 mazzetti prezzemolo a foglie lisce
- [ ] 2 peperoncini rossi
- [ ] 2.5 kg carote
- [ ] 1 arancia bio
- [ ] 300 g spinaci novelli
- [ ] ½ mazzetto menta piperita
- [ ] 125 g pomodori cherry ramati
- [ ] ½ mazzetto erba cipollina
- [ ] 250 g cardarelli
- [ ] 1 mazzetto ravanello
- [ ] 2 kg patate dolce

LATTE / UOVA

- [ ] 250 g formaggio fresco alle erbe aromatiche
- [ ] 200 g crème fraîche

PIEGARE QUI!

FOOBY
WE LOVE FOOD

- [ ] 200 g feta
- [ ] 5 dl latte di cocco
- [ ] 1.2 litro latte
- [ ] 14 uova
- [ ] 30 g Gruyère grattugiato
- [ ] 150 g mozzarella grattugiata
- [ ] 2 ½ dl panna
- [ ] ½ dl panna semigrassa per salse
- [ ] 280 g parmigiano grattugiato

PASTA

- [ ] 2 pacchetti rotoli di pasta per strudel
- [ ] 12 sfoglie per lasagne verdi
- [ ] ½ rotolo di pasta per torte spianata rotonda
- [ ] 6 c. pangrattato
- [ ] 500 g cornetti grossi
- [ ] 250 g mix di riso basmati, lenticchie e quinoa
- [ ] 1.1 kg pasta (p. es. linguine)

SPEZIE

- [ ] ¾ c.ni succo di limone
- [ ] 2 ramettirosmarino
- [ ] 5 pt. di coltello noce moscata
- [ ] acqua salata
- [ ] 1 c. foglioline di timo
- [ ] ½ c. zenzero
- [ ] 1 c. menta piperita
- [ ] 3 c. pasta di curry rossa
- [ ] 2 foglie di alloro
- [ ] 4 c. sesamo
- [ ] 2 c.ni semi di coriandolo in polvere
- [ ] cannella
- [ ] 1 ½ c.ni cumino romano in polvere
- [ ] 2 c.ni Dukkah (miscela di spezie)

MINESTRE / IN SCATOLA / MARMELLATA

- [ ] 200 g lenticchie rosse
- [ ] 1.8 litro brodo di verdura
- [ ] 1 scatoletta mais

OLIO / ACETO

- [ ] 2 c. olio di sesamo

SURGELATO

- [ ] 400 g spinaci tritati surgelati
- [ ] 1 kg spinaci a foglia surgelati

SPIRITI

- [ ] 1 dl vermouth (p. es. Noilly Prat)

COTTURA DEGLI INGREDIENTI

- [ ] ¼ pacchetto zucchero vanigliato

NOTE / ALTRI INGREDIENTI