LISTA ZAKUPÓW

MIĘSO

500 g mielonego mięsa wołowego
1 kg pałek z kurczaka
1kg piersi z kurczaka

PRZYPRAWY

Mielony cynamon
Mielona papryka
Kmin rzymski
Sól
Pieprz
Mielona kolendra
Mielone curry
Mielony biały pieprz
Cukier (potrzebujesz 4 łyżeczek)

WARZYWA/OWOCE

Imbir (potrzebujesz max 3/4 łyżeczki)
2 duże marchewki
2 główki czosnku (potrzebujesz 8 ząbków)
3 duże cebule
1 duży batat
Natka pietruszki
1 czerwona papryka
Ananas (potrzebujesz 1/2 owocu)
Cytryna

PRZETWORY

1 puszka pomidorów krojonych
2 puszki czerwonej fasoli

1 puszka białej fasoli
1 puszka kukurydzy
400 g pomidorowej passaty
1 puszka zielonego groszku
Słoiczek pasty tahini

INNE

Tłuszcz do smażenia (np. smalec gęsi, olej kokosowy, olej rzepakowy)
Mały jogurt grecki (potrzebujesz 2 łyżki)
Musztarda (potrzebujesz 3 łyżki)
Mąka ziemniaczana (potrzebujesz 1 łyżkę)
Ketchup (potrzebujesz 3 łyżki)
Tarty parmezan (1 torebka)
Bułka tarta
Jogurt naturalny (potrzebujesz 3 łyżki)
Majonez (potrzebujesz 3 łyżki)

DODATKI DO OBIADÓW

1 kg ziemniaków
Ryż
Ogórki kiszone
Papryka czerwona
2 duże marchewki
Chleb pełnoziarnisty
Kwaśna śmietana