

TUOTE	PÄIVÄ
2 isohkoa kesäkurpitsaa (n. 900g)	TI
n. 600g palsternakkaa	TO
6 porkkanaa (n. 500g)	KE, TO, LA, SU
n. 500g punakaalia	MA
n. 600g valko/varhaiskaalia	KE
n. 200 g lehtikaalia	TO
500g vihreää tankoparsaa	MA
3 punaista paprikaa	TI, LA, SU
7 tomaattia	TI, LA, SU
n. 200g salaattia kupeiksi (esim rapea Romaine)	LA, SU
2 pientä punasipulia	LA, SU
1 sipuli	PE
n. 10 kynttä valkosipulia	TI, TO, PE, LA, SU
1 luomusitruuna (kuori käytetään)	MA
2 limeä	LA, SU
3 punaista chilin palkoa	TI, LA, SU
1 granaattimena	MA
1 ruukku tuoretta basilikaa	TI
1 ruukku korianteria	LA, SU
1 ruukku rucolaa	PE
1 ruukku thaibasilikaa	LA, SU
6 kananmunaa	PE
n. 700g lohifilettä	MA
800g jauhelihaa	LA, SU
n. 500g broilerin rintafiletä/ leikettä	KE
400-600g vaaleaa MCS pakastekalaa (seitiä, turskaa, kuhaa)	TO
n. 200g katkarapuja	PE
n. 300g kovaa vuohenjuustoa TAI 2-3 dl oluthiivahiutaleita	PE
2 dl kookoskermaa	MA
1 pieni prk aurinkokuivattuja tomaatteja	TI, TO
n. 150g kivettömiä kalamataoliiveja	TO
1 pieni prk (50g) pieniä kapriksia	TO
n. 200g säilöttyä artisokkaa, latva tai sydämiä (valutettu paino)	PE
200g tomaattipyrettä	PE
3 dl auringonkukansiemeniä	TI, LA, SU
0,5 dl seesaminsiemeniä	KE
5dl manteli - tai muuta kasvimaitoa	PE
2,5dl kookosjauhoja	PE

muuta: suolaa, mustapippuria, kurkumaa, neitsytoliivi-, kookos ja seesamöljyä.

leivinjauhetta, voita (ei, jos maidoton), kalakastiketta, juoksevaa hunajaa,

erikoiskaupasta: psylliuminsiemenen kuorta, omenaviinietikkaa

oluthiivahiutaleita (jos maidoton, 2-3 dl), kuorittuja hampunsiemeniä