

Liha & kana

- Broilerin fileesuikaleita 1,2 kg
- Naudan jauhelihaa 500 g
- Lohi 600 g
- Kananmunia 1

Kasvikset & vihannekset

- Paprikaa 4 kpl
- Porkkanoita 8 kpl
- Kesäkurpitsa 2 kpl
- Sipuleita 6 kpl
- Valkosipulinkynsiä 6 kpl
- Parsakaalia 200 g
- Sitruuna 1
- Tuoretta korianteria
- Persiljaa

Maitotuotteet

- Kermaa 7 dl
- Juustoraastetta 4 dl

Kuiva-aineet

- Couscousia 200 g
- Tortellineja 400 g
- Lasagnelevyjä 200 g
- Pastaa 400 g
- Nuudeleita 250 g
- Riisiä 4 annosta
- Korppujauhoja 2 dl
- Tomaattimurskaa 1,3 kg

Mausteet & muut

- Currytahnaa 2 rkl
- Öljyä
- Soijakastiketta 2 rkl
- Seesamiöljyä 1 rkl
- Suolaa
- Mustapippuria
- Basilikaa
- Oreganoa
- Tillii
- Sitruunamehua 1 rkl