

COMPRA Novembre 3

Assegurar que tenguis lo bàsic. Si no en tens, ho afegeixes a sa llista

- Sal
- Sucre
- Oli d'oliva
- Alls
- vinagre
- umeboshi
- Llor
- Grans de pebre (espícia)
- Pebre vermell en pols
- Juliverd
- Llet
- Salsa soja

FRUITERIA

- 5 cebes (xiurons, lasanya i creps)
- 1 all (xiurons)
- 2 pebres vermells (sardines)
- 1 pebre verd (xiurons)
- 1 llimona (sardines)
- 1 k g de patates (sardines, lluç)
- 1 kg de mongetes (sardines)
- 1 bròquil eco (sardines)
- 800 g cigrons secs (xiurons)
- 2 manats porros (xiurons i lasanya)
- 2 tomàquets madurs (xiurons)
- Farina (creps i lasanya)
- Bolets secs (creps)
- 400 g xitake (creps i bacallà)
- 50 g anous (creps)
- 400 g xampinyons (bacallà)
- 300 g fesols (lasanya)
- 5 tomàquets madurs (lasanya)
- formatge per gratinar

SUPERMERCAT

- Caldo de verdures (creps)

- 100 g de vi blanc sec
- 750 g de brou de peix (o aigua)
- 20 plaques de pasta de lasanya

PEIXETERIA

- Sardines
 - 16-18 llagostins frescos
 - 12 gambes vermelles de Palamós
 - 16-18 cloïsses fresques
 - 4 trossos grossos de bacallà fresc
 -
-