

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

INKÖPSLISTA

CAPONATA

- Zucchini, 1 st
- Aubergine, 1 st
- Röd paprika, 2 st
- Blekselleri, 1 st (3 stavar)
- Vitlök, 1 st solo
- Gul lök, 1 st
- Gröna oliver, 10 st urkärnade
- Salladskapris, 3 msk
- Tomater, 2 st
- Olivolja, 2 msk att steka i
- Vinäger, 3 msk
- Strösocker, 3 msk
- Chilisås, 4 msk
- Tomatpuré, 4 msk
- Krossade tomater, 1 burk
- Salt och svartpeppar