

Llista de la compra

del 23 al 29 de gener



SUPERMERCAT

- 1kg de cigrons cuits
- 600g d'espínacs congelats
- 200g d'avellanes
- 200g d'ametlles
- 200g de nous
- 100g de panses
- Uns brins de safrà
- 1kg d'arròs
- 1kg de macarrons
- Vinagre de Xerès
- Un raig de salsa Perrins
- mostassa de Dijon
- Pebre vermell dolç
- 1 pot petit de comí molt
- 1 pot petit de Nou moscada
- 1 pot petit de mel
- 1 paquet de fideus del 2
- 1 pot petit d'herbes de Provença
- 1 pot petit de sèsam
- 1kg d'arròs



PEIXATERIA

- 500g de sèpia
- 3 ó 4 llagostins
- Pel brou de peix: 1 cap de rap/ 300g de morralla
- 30 gambes/llagostins (poden ser congelats)
- 400g de musclos
- 700g de peix blanc (lluç, rap, etc...)
- 4 verats
- 500g de calamars
- 16 anxoves curades
- 1 tinta de sípia (o una bossa de tinta)
- 600g de cos de sípia

N LA GOURMETERIA



FRUITERIA

- 2kg de cebes
- 2 kg de tomàquets per fer sofregit
- 1 manat d'alfàbrega fresca
- 1 manat de julivert fresc
- 2 cabeces d'alls
- Unes fulles de llorer
- Unes branques de farigola
- 3kg de patates
- 1 col
- Un tros de gingebre fresc
- 1kg de pastanagues
- Un enciam
- 1 carbassa
- 2 llimones
- 500g de castanyes
- 1kg de bolets variats
- 2 cabdells d'enciam
- 1 kg poma àcida
- 2 branques tendres d'api
- 1kg de bledes
- 4 remolatxes crues
- 1 manat d'espínacs frescos i tendres



CARNISSERIA

- 300g de bacon a daus
- 2 dotzenes d'ous
- 1 xoriç
- 1 conill partit a quarts
- 2 pits de pollastre
- 500g carn picada de vedella
- 500g de carn picada de porc
- 1kg de cap de llom
- 300g de formatge ratllat cremós
- 200g de formatge parmesà
- 100g de pernil salat