



## 3 OSTOSLISTA

Tomaatti-ananas broileria riisillä, kukkakaaligratiini, kurkkupunasipuli vinaigrette, päärynä kaurapaistos

### LOUNAS

1.2 kg	Kukkakaali
2,5 dl	Laktoositon ruokakerma
350 g	Juustoraastetta
12 kpl (n .1 kg)	Kananpaistileikettä
1 kg	Tomaattimurska
400 g	Ananas (säilyke)
5 dl (450 g)	Riisiä
5 kpl	Punasipulia
3 kpl	Kurkkua
1,5 dl	Ruokaöljy (oliiviöljyä jos pitää mausta)
2,5 rkl	Valkoviinietikka
900 g	Päärynää
100 g	Laktoositonta voita
5 dl (200 g)	Gluteenittomia kaurahiutaleita
Voita/öljyä voiteluun ja paistoon	

### Yleistarvikkeita

Suola  
Mustapippurirouhe  
Sokeri  
Hunaja