



7. OSTOSLISTA

Lounas: Kinkku-juureskiousaus ja vihersalaatti

LOUNAS

1 kg Pakasteperuna-sipulisekoitusta
3 pss Suikalejuureksia (à 180 g)
350 g Kinkkusuikaleita
6 dl Ruokakermaa (laktoositon)
1 dl Maitoa (laktoositon)
2 ruukkua/pss Salaattia, kuten jääsalaatti, friseè, romaine
50 g Rucolaa
1 Kurkku
n 300 g Miniluumutomaatteja tai kirsikkatomaatteja
1 Suippopaprikaa
200 g Viinirypäleitä
(tarvittaessa 2 kpl syviä foliovuokia kiusaukselle, esimerkiksi **Fredman foliovuoka 2 litraa**)

Yleistarvikkeita

Suola
Mustapippurirouhe
Perunajauho (5 rkl)