

Προμήθειες για δύσκολες ώρες

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάννα - 10/06/2009 10:36

Όπως είναι σημαντικό να έχεις μια καλά ενημερωμένη κάβα, είναι σημαντικό να έχεις μια εξίσου ενημερωμένη τροφαποθήκη έτοιμη να φροντίσει μια ξαφνική λιγούρα που πρέπει να ικανοποιηθεί άμεσα, αλλά να δώσει και λύση στο ερώτημα "Τι τρώμε τώρα;" σε μια επίσκεψη που κράτησε πέρα την ώρα του απογευματινού καφέ.

Τα απολύτως απαραίτητα

Του ντουλαπιού

Ζυμαρικά παντός είδους και σχήματος

Ρύζι, νούντλς, κους κους

Ντοματοπελτέ, ντοματίνια

Έτοιμη σάλτσα ντομάτας

Μανιτάρια κονσέρβα

Καλαμπόκι κονσέρβα

Τόνο σε κονσέρβα

Πίκλες, κάπαρη, ελιές

Αντζούγιες

Κράκερς

Πάστα ελιάς

Ελαιόλαδο

Κρεμμύδια, σκόρδο

Βασικά ξερά μπαχαρικά όπως κανέλα, μοσχοκάρυδο, δάφνη, βασιλικό, ρίγανη, μαιντανό

Συνοδευτικές σάλτσες και ντρέσινγκ όπως μαγιονέζα, σόγια, μουστάρδα, βινεγκρέτ

Του ψυγείου

Έτοιμη ζύμη πίτσας

Τυριά, ζαμπόν, μπεϊκόν

Κατεψυγμένες γαριδούλες

Κατεψυγμένες σαλάτες και λαχανικά

Έτοιμο μείγμα για κείκ ή έτοιμα μπράουνι

Κύβους ζωμού κρέατος, κοτόπουλου και λαχανικών

Χυμούς, αναψυκτικά, μπύρες

Μόνο με αυτά τα υλικά μπορείτε να δημιουργήσετε γευστικές μακαρονάδες, ριζότο, σούπες, σαλάτες και βέβαια λαχταριστές πίτσες.

Εύκολες λύσεις που είναι σαφώς πολύ πιο υγιεινές και οικονομικές από το delivery της γειτονιάς σας.

=====