



# KOCKDUELLEN

En sprudlande matlagningstävling i fyra delar!

## Huvudråvara 2020

Anamma formbara färs

## Råvarulista

Ni får välja vilka råvaror ni vill av nedan och hur stor mängd. Inga andra råvaror eller kryddor utöver dessa får användas.

### Mejeri:

Standardmjölk  
Smör  
Matlagningsyoghurt  
Crème fraiche

### Grönsaker:

Rotselleri  
Morot  
Rödlök  
Vitlök  
Spenat  
Koriander  
Persilja  
Rosmarin  
Spetskål  
Fänkål  
Äpple  
Röd paprika  
Champinjon  
Potatis  
Sötpotatis  
Chili  
Pepparrot  
Ingefära  
Citron

### Kolonial:

Svarta bönor konserv  
Majzena  
Vetemjöl  
Soja  
Senap  
Quinoa  
Grönsaksbuljong  
Pankoströbröd  
Krossade tomater  
Pasta  
Ris  
Kokosmjölk  
Vinäger  
Matolja  
Ägg

### Torra kryddor:

Salt  
Socker  
Peppar

