

Volgens Jamie Oliver is daar 60 produkte wat jy in jou huis moet hê. Indien jy hierdie produkte in jou kruidenierskas en yskas het, is jy toegerus om lekker, gesonde maaltye vir jou gesin te maak:

Volgraan mosterd	Heuning
Olyfolie	Stroop
Sesame olie	Gemengde neute
Witwynasyn	Gemengde saad
Broodmeel	Hoender-, groente- en beesaftreksel
Volgraanmeel	Bakpoeier
Gebottelde pesto	Droë gis.
Tamatiesous	Fyn suiker
Tabasco sous	Bruinsuiker
Mayonnaise	Engelse mosterd
Chow mein noedels	Onversoete Kakao-poeier
Canola olie	Rooiwynasyn
Bruinrys	Geblikte tuna
Ansjovis	Couscous
Basmati rys	Hawermout
Mielieblom	Gedroogde pasta
Balsamiese asyn	Koekmeel
Geblikte klappermelk	Geblikte tamaties
Sojasous	Gewone beskuitjies – nie gesout
Worcester-sous	Versiersuiker
Geblikte nierboontjies	<i>Dijon</i> mosterd
Geblikte cannellini	Geblikte <i>garbanzo</i> bone

### **Gevriesde produkte:**

Ertjies  
*Sugar snap peas*  
Groenboontjies  
*Sweet corn*  
Vrugte  
Rou shrimp

## Speserye:

Gemaalde kaneel  
Chili-poeier  
Gedroogde oreganum  
Gemaalde komyn  
Gemaalde koljander  
Kerriepoeier  
Gerookte paprika  
Seesout

Vyf-spesery poeier  
Swartpeperkorrels