andrea luján | COCINEMOS • HOSTING & MESAS • EXPERIENCIAS • VIAJEMOS

Lista de Compra Mensual

Para una cocina peruana y del mundo

Mes: _____

Presupuesto: _____

Gasto real: _____

Carnes y aves

- [ ] Carne para guisar / estofar
- [ ] Bistec
- [ ] Cola de buey (rabo de toro)
- [ ] Ossobuco
- [ ] Costillas de ternera
- [ ] Entrecot
- [ ] Solomillo de ternera
- [ ] Carne picada de vacuno
- [ ] Carne para hamburguesas
- [ ] Huesos de ternera (caldo)
- [ ] Corazón de vacuno (anticuchos)
- [ ] Pollo entero
- [ ] Pechuga de pollo
- [ ] Muslos de pollo
- [ ] Contramuslos de pollo)
- [ ] Alitas de pollo
- [ ] Hígado de pollo
- [ ] Pechuga de pavo
- [ ] Pato

Pescados y mariscos

- [ ] Corvina
- [ ] Lubina o róbalo
- [ ] Dorada
- [ ] Merluza
- [ ] Bacalao
- [ ] Lenguado
- [ ] Rape
- [ ] Rodaballo
- [ ] Tilapia
- [ ] Mero (si hay)
- [ ] Atún
- [ ] Bonito
- [ ] Sardinas
- [ ] Boquerones
- [ ] Anchoas
- [ ] Salmón
- [ ] Trucha
- [ ] Jurel
- [ ] Langostinos
- [ ] Gambas
- [ ] Mejillones
- [ ] Almejas
- [ ] Pulpo
- [ ] Calamar
- [ ] Sepia

Verduras y tubérculos

- [ ] Cebolla roja / blanca
- [ ] Cebolleta (cebolla china)
- [ ] Ajo
- [ ] Puerro
- [ ] Apio
- [ ] Zanahoria
- [ ] Hinojo
- [ ] Pimiento rojo / verde / amarillo
- [ ] Pimiento italiano
- [ ] Pimiento del piquillo
- [ ] Judías verdes
- [ ] Guisantes
- [ ] Coliflor
- [ ] Brócoli
- [ ] Berenjena
- [ ] Calabacín
- [ ] Alcachofa
- [ ] Papaya
- [ ] Papa (fréir / cocer)
- [ ] Papa amarilla / huayro
- [ ] Camote (boriiato)
- [ ] Olluco
- [ ] Zapallo macre

Frutas

- [ ] Limón
- [ ] Lima
- [ ] Naranja
- [ ] Mandarina
- [ ] Pomelo
- [ ] Aguacate
- [ ] Mango
- [ ] Piña
- [ ] Maracuyá
- [ ] Plátano
- [ ] Manzana
- [ ] Pera
- [ ] Melocotón
- [ ] Ciruela
- [ ] Uvas
- [ ] Higos
- [ ] Granada
- [ ] Papaya
- [ ] Lúcuma (si hay)
- [ ] Fresas
- [ ] Frambuesas
- [ ] Arándanos

Hierbas y ajíes

- [ ] Cilantro
- [ ] Perejil
- [ ] Hierbabuena
- [ ] Menta
- [ ] Albahaca
- [ ] Romero
- [ ] Tomillo
- [ ] Orégano
- [ ] Laurel
- [ ] Eneldo
- [ ] Muña
- [ ] Estragón
- [ ] Ají amarillo
- [ ] Ají panca
- [ ] Ají mirasol
- [ ] Rocoto
- [ ] Ají limo
- [ ] Ají charapita
- [ ] Pimentón
- [ ] Cayena

Especias y salsas

- [ ] Comino
- [ ] Pimienta negra
- [ ] Pimienta blanca
- [ ] Palillo (cúrcuma)
- [ ] Canela
- [ ] Clavo de olor
- [ ] Anís
- [ ] Pimentón dulce
- [ ] Pimentón de la Vera
- [ ] Azafrán
- [ ] Nuez moscada
- [ ] Jengibre en polvo
- [ ] Ajo en polvo
- [ ] Cebolla en polvo
- [ ] Shichimi togarashi

Arroces, pastas y legumbres

- [ ] Arroz basmati
- [ ] Arroz jazmín
- [ ] Arroz para sushi
- [ ] Arroz integral
- [ ] Arroz arborio
- [ ] Espaguetis
- [ ] Linguine
- [ ] Fettuccine
- [ ] Tagliatelle
- [ ] Penne
- [ ] Rigatoni
- [ ] Fusilli
- [ ] Macarrones
- [ ] Lasagna
- [ ] Canelones
- [ ] Fideos de arroz
- [ ] Fideos ramen
- [ ] Udon
- [ ] Fideos de cristal
- [ ] Quinoa
- [ ] Cuscús
- [ ] Polenta

Conservas y despensa

- [ ] Atún (aceite o al natural)
- [ ] Sardinas
- [ ] Mejillones en escabeche
- [ ] Berberechos
- [ ] Anchoas
- [ ] Maiz cancha
- [ ] Maiz morado
- [ ] seca
- [ ] Chuño (o maicena)
- [ ] Pasta de huacatay
- [ ] Leche de coco
- [ ] Crema de coco
- [ ] Caldo de pollo / verduras / / pescado / carne
- [ ] Leche evaporada

Lácteos y quesos

- [ ] Manchego
- [ ] Queso de cabra
- [ ] Queso fresco (o Akkawi)
- [ ] Mozzarella
- [ ] Burrata
- [ ] Parmesano
- [ ] Gorgonzola
- [ ] Ricotta
- [ ] Cheddar
- [ ] Gouda
- [ ] Feta
- [ ] Queso crema
- [ ] Yogur natural
- [ ] Yogur griego
- [ ] Levadura nutricional

Panes y repostería

- [ ] Harina de trigo
- [ ] Harina de maíz
- [ ] Harina de garbanzo
- [ ] Harina de avena
- [ ] Harina de almendra
- [ ] Fécula de maiz (maicena)
- [ ] Panko
- [ ] Pan rallado
- [ ] Tortillas de maíz
- [ ] Tortillas de trigo
- [ ] Pan de masa madre
- [ ] Pan de molde
- [ ] Masa de empanadas
- [ ] Masa de pizza
- [ ] Azúcar blanco / moreno
- [ ] Miel
- [ ] Azúcar glas
- [ ] Rabar
- [ ] Bicarbonato o fresca)
- [ ] Levadura (seca o
- [ ] Cacao puro negro
- [ ] Pepitas de chocolate
- [ ] Vainilla
- [ ] Dulce de leche
- [ ] Crema pastelera