



## Grocery Shopping List: Celebrity Recipes

<p><b>Meats and Proteins:</b></p> <p>_____ 4 flounder or sole fillets</p> <p>_____ 1 can (15.5 ounces) small red kidney beans</p> <p>_____ 30 littleneck clams</p> <p>_____ 1 1/2 cups bay scallops</p> <p>_____ 3/4 cup Parmesan cheese</p>	<p><b>Vegetables/Fruits:</b></p> <p>_____ 5 onions</p> <p>_____ 3 carrots</p> <p>_____ 1 cup red bell pepper</p> <p>_____ 1 cup sweet potato</p> <p>_____ 1 cup broccoli florets</p> <p>_____ 2 tbsp. chopped fresh mint</p> <p>_____ 3/4 lb. green beans</p> <p>_____ 1 green pepper</p> <p>_____ 1 head of cauliflower</p> <p>_____ 6 celery ribs</p> <p>_____ 16 oz. can peeled tomatoes</p> <p>_____ 1 pack frozen okra</p> <p>_____ 16 asparagus spears</p> <p>_____ 1/4 cup green bell pepper</p> <p>_____ 8 garlic cloves</p> <p>_____ 2 1/2 cups parsley</p> <p>_____ 2 cups plum tomatoes</p> <p>_____ 1/4 cup red onion</p> <p>_____ 1 cup tomatoes</p>
<p><b>Liquids:</b></p> <p>_____ 9 tbsp olive oil</p> <p>_____ 1 cup low-fat coconut milk</p> <p>_____ 9 cups vegetable broth</p> <p>_____ 16 oz. can v-8 juice</p> <p>_____ 1/4 cup tomato sauce</p> <p>_____ 3/4 cup lemon juice</p> <p>_____ 2 3/4 cup dry white wine</p>	<p><b>Spices:</b></p> <p>_____ Salt</p> <p>_____ Pepper</p> <p>_____ 2 tbsp. curry powder</p> <p>_____ 2 tsp. thyme</p> <p>_____ 1 tablespoons chopped fresh dill or 1 teaspoon dried</p> <p>_____ 1/4 teaspoon dried oregano</p> <p>_____ 1/2 tsp. crushed red pepper flakes</p>
<p><b>Other:</b></p> <p>_____ 1/4 cup fat-free mayonnaise</p> <p>_____ 2 tablespoons country-style Dijon mustard</p> <p>_____ 1 teaspoon hot pepper sauce</p> <p>_____ 1/4 cup capers</p>	<p><b>Grains / Baking:</b></p> <p>_____ 2 tbsp. unbleached all-purpose flour</p> <p>_____ 2 tablespoons seasoned dry bread crumbs</p> <p>_____ 6 cups cooked white rice</p> <p>_____ 1 pound linguine</p> <p>_____ 2 cups Arborio rice</p>