



Ryż z pieczarkami i koperkiem (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Woda (250 g)	1	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	Pieczarki świeże (20 g)	4	Sztuka	20 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (180 g)	0.25	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	Koper ogrodowy (70 g)	0.5	Pęk	70 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona słonecznika (łuskane) (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Olej słonecznikowy (1 g)	1	Łyżeczka	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (1 ml)	5	Gram	1 ml