

Pilaf z soczewicą, ananasem i kalafiorem (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny (1 ml)	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Kalafior (880 g)	0.25	Sztuka	880 g
<input type="checkbox"/>	Ananas (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica czerwona, nasiona suche (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rodzynki (1 g)	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (5 ml)	1	Łyżeczka	5 ml
<input type="checkbox"/>	Imbir mielony (4 g)	1	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma (2 g)	0.5	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Kolendra suszona (4 g)	0.5	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Mielona papryka chili (1 g)	1	Gram	1 g