

Pieczony schab z warzywami i ryżem (lżejsza wersja) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Cukinia (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Schab bez kości (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Marchew (1 g)	45	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Natka pietruszki (1 g)	1	Łyżeczka	1 g