

Kurczak curry z ryżem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% (160 g)	1	Opakowanie	160 g
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka (1 g)	170	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (1 g)	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy 30% (15 g)	1.3	Łyżeczka	15 g
<input type="checkbox"/>	Majonez lekki (10 g)	1.5	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (10 ml)	1	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Curry (5 g)	2	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma (2 g)	0.5	Łyżeczka	2 g