

Gulasz jednogarnkowy z kurczaka, z warzywami i makaronem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry <i>(1 g)</i>	220	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula <i>(170 g)</i>	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka <i>(200 g)</i>	0.5	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor <i>(170 g)</i>	0.5	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty <i>(1 g)</i>	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy 30% <i>(25 g)</i>	2	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Śmietana 18% <i>(25 ml)</i>	2	Łyżka	25 ml
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny <i>(1 ml)</i>	1	Kostka	1 ml
<input type="checkbox"/>	Musztarda <i>(10 g)</i>	1	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno <i>(5 ml)</i>	1	Łyżeczka	5 ml
<input type="checkbox"/>	Czosnek <i>(5 g)</i>	1	Ząbek	5 g