

## Patelnia z mielonym mięsem i szpinakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Mięso wołowe mielone</b> <i>(1 g)</i>	350	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cebula</b> <i>(170 g)</i>	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czerwona papryka</b> <i>(200 g)</i>	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pokrojone pomidory w puszcze</b> <i>(1 g)</i>	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szpinak świeży</b> <i>(1 g)</i>	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szalotka (cebula wiosenna)</b> <i>(20 g)</i>	1	Sztuka	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki chili</b> <i>(0.2 g)</i>	1	Szczypta	0.2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Papryka słodka mielona</b> <i>(3 g)</i>	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Majeranek suszony</b> <i>(4 g)</i>	1	Łyżka	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kminek (kmin rzymski)</b> <i>(3 g)</i>	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gałka muskatołowa</b> <i>(0.2 g)</i>	1	Szczypta	0.2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz kajencki</b> <i>(0.1 g)</i>	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól biała</b> <i>(0.1 g)</i>	1	Szczypta	0.1 g