

## Zupa krem z cukinii i skórką cytrynową - Składniki

|                          | NAZWA                                    | ILOŚĆ | MIARA       | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|-------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Kasza bulgur</b><br>(1 g)             | 50    | Gram        | 1 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Ziemniaki</b><br>(75 g)               | 1     | Sztuka      | 75 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Cukinia</b><br>(450 g)                | 0.5   | Mała sztuka | 450 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Korzeń pietruszki</b><br>(50 g)       | 1     | Mała sztuka | 50 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Jogurt naturalny 2%</b><br>(25 g)     | 4     | Łyżka       | 25 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Oliwa z oliwek</b><br>(10 g)          | 1     | Łyżka       | 10 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Cebula</b><br>(170 g)                 | 0.5   | Sztuka      | 170 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Czosnek</b><br>(5 g)                  | 2     | Ząbek       | 5 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Suszony oregano</b><br>(2 g)          | 1     | Łyżeczka    | 2 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kurkuma</b><br>(2 g)                  | 0.5   | Łyżeczka    | 2 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Skórka z cytryny, świeża</b><br>(3 g) | 1     | Łyżeczka    | 3 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pietruszka suszona</b><br>(4 g)       | 1     | Łyżka       | 4 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sól biała</b><br>(5 g)                | 0.5   | Łyżeczka    | 5 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pieprz czarny</b><br>(0.1 g)          | 1     | Szczypta    | 0.1 g          |