

## Kurczak z kaszą jaglaną oraz pietruszkowym pesto - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Filet z piersi kurczaka</b> (100 g)	1	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czosnek</b> (3 g)	1	Mała sztuka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Migdały</b> (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (10 g)	2	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kasza jaglana</b> (13 g)	4	Łyżka	13 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ser parmezański, starty</b> (4 g)	1	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pietruszka, liście</b> (30 g)	1	Mała sztuka	30 g