



Dorsz duszony w porach z brokułem i ryżem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (10 g)	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Brokuł (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona dyni (1 g)	1	Łyżka	1 g
<input type="checkbox"/>	Cytryna (1 g)	0.5	Sztuka	1 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy 30% (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Por (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Dorsz świeży, filety bez skóry (1 g)	100	Gram	1 g