

Naleśniki gryczane z czerwoną soczewicą i jarmużem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 1,5% <i>(250 g)</i>	3.75	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	Mąka gryczana <i>(130 g)</i>	2	Szklanka	130 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy 30% <i>(1 g)</i>	1	Szklanka	1 g
<input type="checkbox"/>	Woda <i>(250 g)</i>	0.5	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (S) <i>(43 g)</i>	1	Sztuka	43 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica czerwona, nasiona suche <i>(1 g)</i>	0.25	Sztuka	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno <i>(10 ml)</i>	4	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Cebula <i>(170 g)</i>	0.25	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Jarmuż <i>(20 g)</i>	1	Garść	20 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka mielona <i>(3 g)</i>	0.5	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Mielona papryka chili <i>(4 g)</i>	0.25	Sztuka	4 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g