Curry z ciecierzycą i szpinakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
☐	**Sól bez jodu i fluoru** *(1 g)*	50	Gram	1 g
☐	**Szpinak świeży** *(1 g)*	2	Garść	1 g
☐	**Smalec** *(1 g)*	0.5	Szklanka	1 g
☐	**Ryż brązowy długoziarnisty** *(10 g)*	5	Łyżka	10 g
☐	**Cebula** *(130 g)*	1	Mała sztuka	130 g
☐	**Czosnek** *(5 g)*	1	Ząbek	5 g
☐	**Oliwa z oliwek** *(10 g)*	1	Łyżka	10 g
☐	**Curry** *(5 g)*	1	Łyżeczka	5 g
☐	**Kmin rzymski (kumin)** *(0.08 g)*	0.5	Łyżeczka	0.08 g
☐	**Sok z cytryny** *(3 g)*	1	Łyżeczka	3 g
☐	**Pieprz czarny** *(0.1 g)*	1	Szczypta	0.1 g
☐	**Sól biała** *(0.1 g)*	2	Szczypta	0.1 g