

Kaszotto z kaszy bulgur z białą fasolką, papryką, cukinią i szpinakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pomidory w puszcze <i>(260 g)</i>	1	Puszka	260 g
<input type="checkbox"/>	Biała fasola konserwowa <i>(200 g)</i>	1	Puszka	200 g
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny <i>(1 ml)</i>	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka <i>(200 g)</i>	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia <i>(600 g)</i>	0.33	Sztuka	600 g
<input type="checkbox"/>	Kasza bulgur <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula <i>(170 g)</i>	0.5	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży <i>(1 g)</i>	2	Garść	1 g
<input type="checkbox"/>	Masło <i>(20 g)</i>	1	Łyżka	20 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek <i>(5 g)</i>	2	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka mielona <i>(3 g)</i>	2	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Kmin rzymski (kumin) <i>(0.08 g)</i>	0.5	Łyżeczka	0.08 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma <i>(2 g)</i>	0.5	Łyżeczka	2 g