

## Ryż z pieczarkami i koperkiem (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Woda</b> (250 g)	1	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieczarki świeże</b> (20 g)	4	Sztuka	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ryż brązowy długoziarnisty</b> (180 g)	0.25	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Koper ogrodowy</b> (70 g)	0.5	Pęk	70 g
<input type="checkbox"/>	<b>Nasiona słonecznika (łuskane)</b> (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej słonecznikowy</b> (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej rzepakowy tłoczony na zimno</b> (1 ml)	5	Gram	1 ml