

Dorsz gotowany na parze z brokułem i kaszą gryczaną - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|--------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Brokuł (1 g) | 300 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Dorsz świeży, filety bez skóry (1 g) | 100 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Kasza jaglana (1 g) | 80 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Cytryna (80 g) | 1 | Sztuka | 80 g |
| <input type="checkbox"/> | Nasiona sezamu (10 g) | 1 | Łyżka | 10 g |