



## Pilaf z soczewicą, ananasem i kalafiorem (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Bulion warzywny</b> <i>(1 ml)</i>	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Kalafior</b> <i>(880 g)</i>	0.25	Sztuka	880 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ananas</b> <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ryż brązowy długoziarnisty</b> <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Soczewica czerwona, nasiona suche</b> <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cebula</b> <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szczypiorek</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rodzynki</b> <i>(1 g)</i>	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej rzepakowy tłoczony na zimno</b> <i>(5 ml)</i>	1	Łyżeczka	5 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Imbir mielony</b> <i>(4 g)</i>	1	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kurkuma</b> <i>(2 g)</i>	0.5	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kolendra suszona</b> <i>(4 g)</i>	0.5	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mielona papryka chili</b> <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g