



Ryż z pieczarkami i koperkiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Woda (250 g)	2	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	Pieczarki świeże (20 g)	6	Sztuka	20 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (190 g)	0.5	Szklanka	190 g
<input type="checkbox"/>	Koper ogrodowy (70 g)	1	Pęk	70 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona słonecznika (łuskane) (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Olej słonecznikowy (1 g)	1	Łyżka	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (1 ml)	10	Gram	1 ml