



Kurczak curry z ryżem - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny 2% (160 g) | 1 | Opakowanie | 160 g |
| <input type="checkbox"/> | Filet z piersi kurczaka (1 g) | 170 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Cebula (170 g) | 1 | Sztuka | 170 g |
| <input type="checkbox"/> | Ryż brązowy długoziarnisty (1 g) | 80 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Przecier pomidorowy 30% (15 g) | 1.3 | Łyżeczka | 15 g |
| <input type="checkbox"/> | Majonez lekki (10 g) | 1.5 | Łyżeczka | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy tłoczony na zimno (10 ml) | 1 | Łyżka | 10 ml |
| <input type="checkbox"/> | Curry (5 g) | 2 | Łyżeczka | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek (5 g) | 1 | Ząbek | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Kurkuma (2 g) | 0.5 | Łyżeczka | 2 g |