

Kurczak z kaszą jaglaną oraz pietruszkowym pesto - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|---|-------|-------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Filet z piersi kurczaka (100 g) | 1 | Porcja | 100 g |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek (3 g) | 1 | Mała sztuka | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Migdały (15 g) | 1 | Łyżka | 15 g |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek (10 g) | 2 | Łyżka | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Kasza jaglana (13 g) | 4 | Łyżka | 13 g |
| <input type="checkbox"/> | Ser parmezański, starty (4 g) | 1 | Łyżeczka | 4 g |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, liście (30 g) | 1 | Mała sztuka | 30 g |