

## Dorsz duszony w porach z brokułem i ryżem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Ryż brązowy długoziarnisty</b> (10 g)	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Brokuł</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pestki dyni</b> (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cytryna</b> (80 g)	0.5	Sztuka	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Przecier pomidorowy 30%</b> (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Por</b> (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dorsz świeży, filety bez skóry</b> (1 g)	100	Gram	1 g