



Ragout z indyka i grzybów - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Ryż pełnoziarnisty (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Pierś z indyka ze skórą (100 g)	2	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Pieczarki świeże (20 g)	6	Sztuka	20 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny (240 ml)	1	Porcja	240 ml
<input type="checkbox"/>	Zielony groszek mrożony (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Śmietana 30% (10 ml)	4	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna typ 450 (6 g)	1	Łyżeczka	6 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, liście (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Cytryna (1 g)	1	Plaster	1 g