

Gulasz wołowy z kaszą gryczaną i warzywami - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Wołowina gulaszowa (udo) <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kasza gryczana <i>(1 g)</i>	45	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Pieczarki świeże <i>(20 g)</i>	5	Sztuka	20 g
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka <i>(30 g)</i>	3	Plaster	30 g
<input type="checkbox"/>	Marchew <i>(50 g)</i>	1	Sztuka	50 g
<input type="checkbox"/>	Cebula <i>(130 g)</i>	0.5	Mała sztuka	130 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek <i>(5 g)</i>	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży <i>(1 g)</i>	1	Garść	1 g
<input type="checkbox"/>	Pomidory w puszcze <i>(260 g)</i>	0.5	Puszka	260 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek <i>(5 g)</i>	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Liść laurowy <i>(1 g)</i>	1	Liść	1 g
<input type="checkbox"/>	Ziele angielskie <i>(1 g)</i>	1	Ziarno	1 g
<input type="checkbox"/>	Natka pietruszki <i>(1 g)</i>	1	Łyżeczka	1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny <i>(0.1 g)</i>	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała <i>(0.1 g)</i>	1	Szczypta	0.1 g