

Przepisy kulinarne

Ewelina Momot

25.11.2024

Spis Przepisów

1 Omlet z warzywami	2
1.1 Informacje ogólne	2
1.2 Lista składników	2
1.3 Kroki przygotowania	2
1.4 Zdjęcie potrawy	2
2 Makaron z sosem pomidorowym	3
2.1 Informacje ogólne	3
2.2 Lista składników	3
2.3 Kroki przygotowania	3
2.4 Zdjęcie potrawy	3
3 Sałatka grecka	4
3.1 Informacje ogólne	4
3.2 Lista składników	4
3.3 Kroki przygotowania	4
3.4 Zdjęcie potrawy	4
4 Zupa krem z dyni	5
4.1 Informacje ogólne	5
4.2 Lista składników	5
4.3 Kroki przygotowania	5
4.4 Zdjęcie potrawy	5
5 Ciasto czekoladowe	6
5.1 Informacje ogólne	6
5.2 Lista składników	6
5.3 Kroki przygotowania	6
5.4 Zdjęcie potrawy	6

1 Omlet z warzywami

Przepis autorstwa Jana Kowalskiego [1].

1.1 Informacje ogólne

Kategoria	Śniadanie
Liczba porcji	2
Czas wykonania	15 minut
Kaloryczność na porcję	300 kcal

1.2 Lista składników

- 3 jajka
- 50 g sera
- 100 g papryki
- 50 g szpinaku

1.3 Kroki przygotowania

1. Rozbij jajka do miski i roztrzep.
2. Dodaj pokrojone warzywa i ser.
3. Smaż na patelni przez 10 minut.

1.4 Zdjęcie potrawy



2 Makaron z sosem pomidorowym

Przepis autorstwa Anny Nowak [2].

2.1 Informacje ogólne

Kategoria	Obiad
Liczba porcji	4
Czas wykonania	30 minut
Kaloryczność na porcję	400 kcal

2.2 Lista składników

- 200 g makaronu
- 400 g pomidorów
- 50 g parmezanu
- 2 ząbki czosnku

2.3 Kroki przygotowania

1. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.
2. Przygotuj sos z pomidorów na patelni.
3. Połącz makaron z sosem i posyp parmezanem.

2.4 Zdjęcie potrawy



3 Sałatka grecka

Przepis autorstwa Piotra Wasilewskiego [3].

3.1 Informacje ogólne

Kategoria	Przystawka
Liczba porcji	2
Czas wykonania	10 minut
Kaloryczność na porcję	200 kcal

3.2 Lista składników

- 100 g sałaty
- 50 g sera feta
- 50 g oliwek
- 2 pomidory

3.3 Kroki przygotowania

1. Pokrój sałatę, fetę, oliwki i pomidory.
2. Wymieszaj składniki w misce.
3. Dodaj ulubiony dressing.

3.4 Zdjęcie potrawy



4 Zupa krem z dyni

Przepis autorstwa Katarzyny Zupy [5].

4.1 Informacje ogólne

Kategoria	Zupa
Liczba porcji	3
Czas wykonania	40 minut
Kaloryczność na porcję	250 kcal

4.2 Lista składników

- 500 g dyni
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 200 ml mleczka kokosowego

4.3 Kroki przygotowania

1. Obierz i pokrój dynię, marchewkę i cebulę.
2. Ugotuj warzywa do miękkości.
3. Zblenduj na krem i dodaj mleczko kokosowe.

4.4 Zdjęcie potrawy



5 Ciasto czekoladowe

Przepis autorstwa Pawła Wojciechowskiego [4].

5.1 Informacje ogólne

Kategoria	Deser
Liczba porcji	6
Czas wykonania	50 minut
Kaloryczność na porcję	450 kcal

5.2 Lista składników

- 200 g mąki
- 100 g cukru
- 100 g czekolady
- 2 jajka

5.3 Kroki przygotowania

1. Wymieszaj mąkę, cukier i jajka w misce.
2. Dodaj rozpuszczoną czekoladę.
3. Piecz w piekarniku przez 30 minut w 180°C.

5.4 Zdjęcie potrawy



Referencje

- [1] Jan Kowalski. *Kuchnia Polska: Tradycyjne przepisy i nowoczesne podejście*. Warszawa: Wydawnictwo Kulinarium, 2020.
- [2] Anna Nowak. “Sekrety pysznych zup: Jak przygotować idealny krem z dyni”. In: *Kuchnia i zdrowie* 34.2 (2018), pp. 56-60.
- [3] Piotr Wasilewski. *Gotowanie z pasją*. Kraków: Wydawnictwo Smakosz, 2017.
- [4] Paweł Wojciechowski. *Tradycyjne przepisy na każdą okazję*. Dostępne w formie elektronicznej w bibliotece publicznej w Warszawie. 2019.
- [5] Katarzyna Zupa. *10 pomysłów na szybkie dania obiadowe*. 2021. URL: <https://www.kulinarium.pl/szybkie-dania-obiadowe>.