

Przepisy

Szymon Kaczmarek

24.11.2024

Spis treści

1 Przepis 1: Nalesniki	3
1.1 Podstawowe informacje	3
1.2 Składniki	3
1.3 Kroki przygotowania	3
1.4 Zdjęcie potrawy	3
2 Przepis 2: Spaghetti z sosem pomidorowym	4
2.1 Podstawowe informacje	4
2.2 Składniki	4
2.3 Kroki przygotowania	4
2.4 Zdjęcie potrawy	4
3 Przepis 3: Kanapki z awokado	5
3.1 Podstawowe informacje	5
3.2 Składniki	5
3.3 Kroki przygotowania	5
3.4 Zdjęcie potrawy	5
4 Przepis 4: Pieczone ziemniaki	6
4.1 Podstawowe informacje	6
4.2 Składniki	6
4.3 Kroki przygotowania	6
4.4 Zdjęcie potrawy	6
5 Przepis 5: Grzanki z serem i szynka	7
5.1 Podstawowe informacje	7
5.2 Składniki	7
5.3 Kroki przygotowania	7
5.4 Zdjęcie potrawy	7

1 Przepis 1: Nalesniki

1.1 Podstawowe informacje

Liczba porcji	4
Czas przygotowania	20 minut
Typ	Sniadanie
Kalorycznosc na porcje	300 kcal

1.2 Skladniki

- 2 szklanki maki
- 1,5 szklanki mleka
- 2 jajka
- 1 lyzka cukru
- 1 lyzeczka proszku do pieczenia

1.3 Kroki przygotowania

1. Wymieszaj wszystkie suche skladniki.
2. Dodaj mleko i jajka, mieszaj az masa bedzie gladka.
3. Rozgrzej patelnie, wylej ciasto i smaz do zlotego koloru.
4. Podawaj z dodatkami.

1.4 Zdjecie potrawy



2 Przepis 2: Spaghetti z sosem pomidorowym

2.1 Podstawowe informacje

Liczba porcji	4
Czas przygotowania	30 minut
Typ	Obiad
Kaloryczność na porcję	400 kcal

2.2 Składniki

- 200 g makaronu spaghetti
- 300 g mielonego mięsa
- 1 szklanka sosu pomidorowego
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 2 łyżki oliwy

2.3 Kroki przygotowania

1. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.
2. Rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę i mięso.
3. Dodaj sos pomidorowy i dusz przez 15 minut.
4. Połącz z makaronem i podawaj.

2.4 Zdjęcie potrawy



3 Przepis 3: Kanapki z awokado

3.1 Podstawowe informacje

Liczba porcji	2
Czas przygotowania	10 minut
Typ	Przekaska
Kaloryczność na porcję	250 kcal

3.2 Składniki

- 2 kromki chleba
- 1 awokado
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu

3.3 Kroki przygotowania

1. Opiecz kromki chleba w tosterze.
2. Rozgnieć awokado widelcem.
3. Dopraw solą i pieprzem.
4. Posmaruj chleb awokado i podawaj.

3.4 Zdjęcie potrawy



4 Przepis 4: Pieczone ziemniaki

4.1 Podstawowe informacje

Liczba porcji	4
Czas przygotowania	50 minut
Typ	Dodatek
Kaloryczność na porcję	200 kcal

4.2 Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka papryki słodkiej

4.3 Kroki przygotowania

1. Obierz ziemniaki i pokroj w kostkę.
2. Wymieszaj ziemniaki z oliwą i przyprawami.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 40 minut, mieszając w połowie pieczenia.

4.4 Zdjęcie potrawy



5 Przepis 5: Grzanki z serem i szynka

5.1 Podstawowe informacje

Liczba porcji	2
Czas przygotowania	10 minut
Typ	Przekaska
Kalorycznosc na porcje	250 kcal

5.2 Skladniki

- 4 kromki chleba tostowego
- 4 plastry sera zoltego
- 2 plastry szynki
- 1 lyzka masla (do posmarowania)
- Opcjonalnie: ketchup

5.3 Kroki przygotowania

1. Posmaruj chleb maslem z jednej strony.
2. Na nieposmarowanej stronie poloz plaster sera, plaster szynki.
3. Przykryj druga kromka chleba.
4. Podsmaz grzanki na rozgrzanej patelni lub w tosterze, az ser sie rozpusci.

5.4 Zdjecie potrawy



Referencje

- Strona: www.przepisy.pl
- Książka: "Szybkie dania na każdy dzień"
- Blog: www.domowegotowanie.pl
- Magazyn: "Smaki domu"
- YouTube: "Gotuj smacznie"