

Zadanie 1

Aleksey Pravilov

25.11.2024

Contents

| | | |
|----------|--|----------|
| 1 | Makaron w sosie pieczarkowym [5] | 2 |
| 1.1 | Opis dania | 2 |
| 1.2 | Składniki | 2 |
| 1.3 | Kroki przygotowania | 2 |
| 1.4 | Zdjecie potrawy | 3 |
| 2 | Faszerowane kotlety mielone z pieczarkami i serem [1] | 3 |
| 2.1 | Opis dania | 3 |
| 2.2 | Składniki | 3 |
| 2.3 | Kroki przygotowania | 4 |
| 2.4 | Zdjecie potrawy | 4 |
| 3 | Fajitas z czerwona fasola [4] | 5 |
| 3.1 | Opis dania | 5 |
| 3.2 | Składniki | 5 |
| 3.3 | Kroki przygotowania | 5 |
| 3.4 | Zdjecie potrawy | 6 |
| 4 | Rogaliki z dżemem [3] | 6 |
| 4.1 | Opis dania | 6 |
| 4.2 | Składniki | 6 |
| 4.3 | Kroki przygotowania | 7 |
| 4.4 | Zdjecie potrawy | 7 |
| 5 | Zupa pomidorowa po hiszpańsku [2] | 7 |
| 5.1 | Opis dania | 7 |
| 5.2 | Składniki | 8 |
| 5.3 | Kroki przygotowania | 8 |
| 5.4 | Zdjecie potrawy | 8 |

1 Makaron w sosie pieczarkowym [5]

1.1 Opis dania

| | |
|------------------------|----------|
| Liczba porcji | 4 |
| Czas wykonania | 20 minut |
| Kaloryczność na porcje | 500 kcal |
| Poziom trudności | Łatwy |

1.2 Składniki

- *Filety z piersi kurczaka (500g)*
- *Makaron tagliatelle (250g)*
- *Bulion warzywny Knorr (1 sztuka)*
- *Pieczarki (500g)*
- *Mleko (150ml)*
- *Cebula (1 sztuka)*
- *Musztarda (2 łyżki)*
- *Świeża natka pietruszki (2 łyżki)*
- *Olej rzepakowy (1 łyżka)*

1.3 Kroki przygotowania

1. Posiekaj cebule w kostkę. Pokrój kurczaka w paski, a grzyby w plasterki. Ugotuj makaron wg wskazówek na opakowaniu. Wymieszaj Bulion warzywny Knorr z mlekiem i musztarda.
2. Usmaż grzyby na 1 łyżce oleju. Odlóż na talerz, a następnie usmaż osobno cebule. Dodaj kurczaka i przesmaż na złoto. Przełóż grzyby na patelnię.
3. Całość połącz z sosem. Gotuj przez 5 min. aż lekko zgęstnieje.
4. Podawaj makaron posypany posiekana natka pietruszki.

1.4 Zdjecie potrawy



2 Faszerowane kotlety mielone z pieczarkami i serem [1]

2.1 Opis dania

| | |
|------------------------|----------|
| Liczba porcji | 4 |
| Czas wykonania | 60 minut |
| Kaloryczność na porcje | 300 kcal |
| Poziom trudności | Łatwy |

2.2 Składniki

- *Mieso mielone wieprzowo-wołowe (500g)*
- *Jajko (1 sztuka)*
- *Cebula średnia (1 sztuka)*
- *Kajzerki (2 sztuki)*
- *Bułka tarta (100g)*
- *Przyprawa do mies Knorr (1 łyżka)*
- *Pieczarki (400g)*
- *Ser żółty starty (200g)*
- *Szczypior (1 pecezek)*
- *Delikat przyprawa uniwersalna Knorr (2 łyżki)*

2.3 Kroki przygotowania

1. Pieczarki pokrój w plastry i podsmaż na patelni, następnie wystudź.
2. Szcypior drobno posiekaj i dodaj do pieczarek. Całość przypraw Delikatem Knorr i wymieszaj. Następnie dodaj starty ser i ponownie wymieszaj.
3. Namocz bułkę w wodzie lub mleku. Gdy będzie już miękka odciśnij ją dokładnie.
4. Namoczona bułkę połącz z mielonym mięsem, jajkiem, przyprawa do mies oraz starta cebula.
5. Masę wyrób dokładnie ręką. Jeśli będzie zbyt luźna dodaj do niej nieco bułki tartej.
6. Z mięsa uformuj placuszki. Na środku każdego połóż troszkę farszu, który następnie zawiń w mięso mielone. W ten sposób uformuj kotlety. Gotowe kotlety obtocz w bułce tartej i smaź na rozgrzanym oleju na złoty kolor z obu stron.
7. Usmażone kotlety podlej kilkoma łyżkami wody a następnie przykryj patelnię, tak aby kotlety chwile doszły. Kotlety podawaj z ziemniakami i surówką z kiszzonego ogórka.

2.4 Zdjecie potrawy



3 Fajitas z czerwona fasola [4]

3.1 Opis dania

| | |
|------------------------|----------|
| Liczba porcji | 4 |
| Czas wykonania | 5 minut |
| Kaloryczność na porcje | 400 kcal |
| Poziom trudności | Łatwy |

3.2 Składniki

- *Fasola czerwona puszka (200g)*
- *Tortilla pszenna (4 sztuki)*
- *Wegetariański twardey żółty ser (50g)*
- *Czerwona papryka (1 sztuka)*
- *Pomidor (1 sztuka)*
- *Kukurydza z puszki (200g)*
- *Fix Spaghetti Bolognese Knorr (1 opakowanie)*
- *Olej roślinny (2 łyżki)*
- *Jogurt naturalny (125ml)*

3.3 Kroki przygotowania

1. Fasole i kukurydze z puszki odsacz z zalewy, wypłukaj pod bieżącą wodą, paprykę oczyść z pestek i pokrój w drobna kostkę, zetrzyj ser, pokrój pomidora w kostkę. Paprykę podsmaż na rozgrzanym oleju, dodaj fasole, kukurydze i pomidora, całość smaź przez chwile.
2. Na patelni wlej około 100 ml wody, wsyp Knorr Naturalnie Smaczne, wszystko razem gotuj 2- 3 minuty, do czasu aż sos zgęstnieje.
3. Na suchej patelni podgrzej tortille. Na środek placka nałóż odpowiednia ilość farszu, posyp tartym serem i delikatnie skrop jogurtem. Placek złoż na pół.

3.4 Zdjecie potrawy



4 Rogaliki z dżemem [3]

4.1 Opis dania

| | |
|------------------------|----------|
| Liczba porcji | 10 |
| Czas wykonania | 30 minut |
| Kaloryczność na porcje | 200 kcal |
| Poziom trudności | Średni |

4.2 Składniki

- Drożdże świeże (20g)
- Mąka pszenna (600g)
- Cukier drobny (1 łyżeczka)
- Mleko (270ml)
- Jajka (2 sztuki)
- Cukier puder (2 łyżki)
- Cukier wanilinowy (1 łyżeczka)
- Masło (70g)
- Dżem (200g)

4.3 Kroki przygotowania

1. Do miseczki rozkrusz drożdże, wlej 20 ml ciepłego mleka i łyżkę cukru. Całość wymieszaj i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, pod przykryciem na ok. 10 min.
2. Do miseczki rozkrusz drożdże, wlej 20 ml ciepłego mleka i łyżkę cukru. Całość wymieszaj i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, pod przykryciem na ok. 10 min.
3. Gotowe ciasto przykryj ściereka i pozostaw do wyrośnięcia.
4. Schłodzone ciasto rozwałkuj na stolnicy i podziel nożem na trójkąty. Na każdy trójkąt nałóż dżem i zawiń formując rogaliki.
5. Gotowe rogaliki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj rozkłóconym jajkiem.
6. Piecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez 20 minut.

4.4 Zdjecie potrawy



5 Zupa pomidorowa po hiszpańsku [2]

5.1 Opis dania

| | |
|------------------------|----------|
| Liczba porcji | 4 |
| Czas wykonania | 45 minut |
| Kaloryczność na porcje | 600 kcal |
| Poziom trudności | Łatwy |

5.2 Składniki

- *Cebula posiekana (1 sztuka)*
- *Zielona papryka posiekana (1 sztuka)*
- *Pomidory z puszki(pelati (450g)*
- *Rosół z kury Knorr (1 sztuka)*
- *Bagietka pokrojona w kostke (225g)*
- *Zabek czosnku zmiażdżony (3 sztuki)*
- *Chilli mielone (0.5 łyżki)*
- *Oliwa z oliwek (4 łyżki)*

5.3 Kroki przygotowania

1. Na patelni rozgrzej oliwe, dodaj posiekana cebule, czosnek i papryke. Duś około 2-3 minuty.
2. Dodaj chilli, pomidory, po czym duś do zgestnienia.
3. Mieszając dodaj bagietkę pokrojona w kostkę, a następnie wlej litr goracej wody. Dodaj kostkę Knorr. Gotuj jeszcze około 15 minut, aż zupa uzyska jednolita konsystencję.

5.4 Zdjecie potrawy



References

- [1] Paul Adrien Maurice Dirac. *The Principles of Quantum Mechanics*. International series of monographs on physics. Clarendon Press, 1981. ISBN: 9780198520115.
- [2] Albert Einstein. “Zur Elektrodynamik bewegter Körper. (German) [On the electrodynamics of moving bodies]”. In: *Annalen der Physik* 322.10 (1905), pp. 891–921. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/andp.19053221004>.
- [3] Donald Knuth. *Knuth: Computers and Typesetting*. URL: <http://www-cs-faculty.stanford.edu/~uno/abcde.html>. (accessed: 01.09.2016).
- [4] Donald E. Knuth. “Fundamental Algorithms”. In: Addison-Wesley, 1973. Chap. 1.2.
- [5] przepisy.pl. URL: <https://www.przepisy.pl>.