

Przepisy Kulinarne

Aleksandr Petkevich

November 26, 2024

Contents

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Potrawa 1: Gulasz Wołowy | 3 |
| 1.1 | Ogólne informacje | 3 |
| 1.2 | Produkty potrzebne | 3 |
| 1.3 | Kroki przygotowania | 3 |
| 1.4 | Zdjecie | 4 |
| 2 | Potrawa 2: Placki Ziemniaczane | 5 |
| 2.1 | Ogólne informacje | 5 |
| 2.2 | Produkty potrzebne | 5 |
| 2.3 | Kroki przygotowania | 5 |
| 2.4 | Zdjecie | 6 |
| 3 | Potrawa 3: Łosoś w Sosie Cytrynowym | 7 |
| 3.1 | Ogólne informacje | 7 |
| 3.2 | Produkty potrzebne | 7 |
| 3.3 | Kroki przygotowania | 7 |
| 3.4 | Zdjecie | 8 |
| 4 | Potrawa 4: Sałatka Z Tuńczykiem | 9 |
| 4.1 | Ogólne informacje | 9 |
| 4.2 | Produkty potrzebne | 9 |
| 4.3 | Kroki przygotowania | 9 |
| 4.4 | Zdjecie | 10 |
| 5 | Potrawa 5: Muffiny Czekoladowe | 11 |
| 5.1 | Ogólne informacje | 11 |
| 5.2 | Produkty potrzebne | 11 |
| 5.3 | Kroki przygotowania | 11 |
| 5.4 | Zdjecie | 12 |
| 6 | Referencje | 13 |

1 Potrawa 1: Gulasz Wołowy

1.1 Ogólne informacje

| | |
|------------------------|--------------------|
| Liczba porcji | 4 |
| Czas wykonania | 1 godzina 30 minut |
| Typ | Danie główne |
| Kaloryczność na porcję | 350 kcal |
| Poziom trudności | Średni |

1.2 Produkty potrzebne

- 600 g wołowiny (np. karkówka)
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 papryka
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 500 ml bulionu wołowego
- Sól, pieprz, papryka słodka, zioła prowansalskie

1.3 Kroki przygotowania

1. Pokrój wołowinę na kawałki i podsmaż na rozgrzanej patelni.
2. Pokrój cebule i czosnek, dodaj do mięsa i smaż przez kilka minut.
3. Dodaj pokrojona paprykę i koncentrat pomidorowy.
4. Zalej całość bulionem i gotuj na małym ogniu przez 1 godzinę.
5. Dopraw solą, pieprzem i ziołami.

1.4 Zdjecie



2 Potrawa 2: Placki Ziemniaczane

2.1 Ogólne informacje

| | |
|------------------------|--------------|
| Liczba porcji | 4 |
| Czas wykonania | 30 minut |
| Typ | Danie główne |
| Kaloryczność na porcje | 400 kcal |
| Poziom trudności | Łatwy |

2.2 Produkty potrzebne

- 6 ziemniaków
- 1 cebula
- 2 jajka
- 3 łyżki maki
- 1 łyżeczka soli
- Olej do smażenia

2.3 Kroki przygotowania

1. Ziemniaki zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
2. Cebule posiekaj i dodaj do startych ziemniaków.
3. Wbij jajka, dodaj make i sól, dokładnie wymieszaj.
4. Smaż placki na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor.

2.4 Zdjecie



3 Potrawa 3: Łosoś w Sosie Cytrynowym

3.1 Ogólne informacje

| | |
|------------------------|--------------|
| Liczba porcji | 2 |
| Czas wykonania | 25 minut |
| Typ | Danie główne |
| Kaloryczność na porcje | 350 kcal |
| Poziom trudności | Łatwy |

3.2 Produkty potrzebne

- 2 filety z łososia
- 1 cytryna
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka miodu
- Sól, pieprz

3.3 Kroki przygotowania

1. Filety z łososia dopraw solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej masło i usmaż łososia z obu stron.
3. Z cytryny wyciśnij sok, dodaj miód i wymieszaj.
4. Polej łososia sosem cytrynowym i podawaj z ulubionymi dodatkami.

3.4 Zdjecie



4 Potrawa 4: Sałatka Z Tuńczykiem

4.1 Ogólne informacje

| | |
|------------------------|----------|
| Liczba porcji | 2 |
| Czas wykonania | 15 minut |
| Typ | Sałatka |
| Kaloryczność na porcje | 250 kcal |
| Poziom trudności | Łatwy |

4.2 Produkty potrzebne

- 1 puszka tuńczyka w oleju
- 1 ogórek
- 1 cebula czerwona
- 2 jajka
- 1 łyżka majonezu
- Sól, pieprz

4.3 Kroki przygotowania

1. Tuńczyka odsacz z oleju.
2. Ogórka i cebule pokrój w kostkę.
3. Ugotuj jajka na twardo, pokrój na ćwiartki.
4. Wymieszaj wszystkie składniki z majonezem, dopraw sola i pieprzem.

4.4 Zdjecie



5 Potrawa 5: Muffiny Czekoladowe

5.1 Ogólne informacje

| | |
|------------------------|----------|
| Liczba porcji | 12 |
| Czas wykonania | 30 minut |
| Typ | Deser |
| Kaloryczność na porcje | 200 kcal |
| Poziom trudności | Średni |

5.2 Produkty potrzebne

- 200 g maki pszennej
- 100 g cukru
- 50 g kakao
- 1 jajko
- 150 ml mleka
- 50 g czekolady gorzkiej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

5.3 Kroki przygotowania

1. W misce wymieszaj suche składniki: make, cukier, kakao i proszek do pieczenia.
2. Dodaj mokre składniki: jajko i mleko.
3. Czekolade pokrój na kawałki i dodaj do masy.
4. Przełóż ciasto do foremek na muffiny i piecz w 180°C przez 20 minut.

5.4 Zdjecie



6 Referencje

- Książka kulinarna "Pyszne potrawy" autorstwa A. Kowalska.
- Strona internetowa: www.kulinarnyblog.pl.
- Przepis znaleziony na YouTube w kanale "Pyszne przepisy".
- Artykuł na stronie www.potrawy.com.
- Blog kulinarny: "Smakowite inspiracje".