

STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

Jajecznicą z warzywami

Składniki:

- 8 jajek
- 1 czerwona papryka (pokrojona w kostkę)
- 2 pomidory (pokrojone w kostkę)
- 1 pęczek szczypiorku (posiekany)
- ok. 30–40 g masła lub 2 łyżki oleju
- pieczywo 8 kromek
- sól, pieprz

Wykonanie:

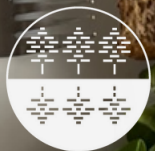
Pokrój paprykę i pomidory, posiekaj szczypiorek.

Na patelni rozgrzej masło (lub olej). Podsmaż paprykę 3–4 min., aż zmięknie. Dodaj pomidory, chwilę podduś (1–2 min.).

W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem, wlej na patelnię.

Mieszaj delikatnie, aż jajka się zetną, ale pozostaną miękkie.

Posyp szczypiorkiem, podawaj z pieczywem.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOVA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

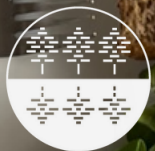
Jogurt z owocami i granolą

Składniki:

- 800 g jogurtu naturalnego
- 2 banany (pokrojone)
- 300 g truskawek / owoców mieszanych
- 200 g granoli miód / orzechy opcjonalnie

Wykonanie:

Rozłóż jogurt do 4 miseczek. Dodaj pokrojone owoce i granolę, polej miodem i posyp orzechami (opcjonalnie). Gotowe.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

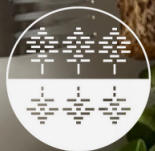
Kanapki „na bogato”

Składniki:

- 8 kromek chleba
- 250g twarogu
- 1 pęczek świeżych ziół (posiekany)
- 200 g wędliny (plastry)
- 200 g sera żółtego (plastry)
- 1 ogórek
- 6 rzodkiewek
- masło do smarowania

Wykonanie:

Wymieszaj twaróg z posiekanymi ziołami, dopraw solą i pieprzem. Posmaruj kromki masłem i/lub pastą twarogową. Układaj wędlina, ser, plasterki ogórka i rzodkiewki. Zamknij kanapki i podaj.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

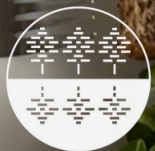
Makaron ze śmietanowo-szpinakowym sosem i kurczakiem

Składniki:

- 400 g makaronu
- 500 g filetu z kurczaka (pokrojony w kostkę)
- 200 g świeżego szpinaku
- 200 ml śmietanki
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 50 g parmezanu (opcjonalnie)
- sól, pieprz

Wykonanie:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją (odcedź, zachowaj 100 ml wody z gotowania). Na patelni rozgrzej oliwę, zeszklij posiekaną cebulę, dodaj kurczaka i smaż do zarumienienia (5–7 min). Dodaj czosnek (30 s), potem świeży szpinak — duś, aż zwiędnie. Wlej śmietankę, dodaj parmezan, dopraw. Jeśli sos jest gęsty, dodaj trochę wody z gotowania makaronu. Wymieszaj z makaronem i podawaj.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

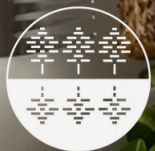
Leczo warzywne z kiełbasą

Składniki:

- 3 papryki (różne kolory)
- 1 cukinia (pokrojona)
- 1 duża cebula
- 350 g kiełbasy (plasterki)
- 400 g pomidorów w puszcze
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- sól, pieprz
- ryż do podania (200 g) lub pieczywo

Wykonanie:

(Jeśli podajesz z ryżem) ugotuj ryż zgodnie z opisem. Na dużej patelni rozgrzej olej, podsmaż kiełbasę na złoto, wyjmij chwilowo. W tej samej patelni zeszklij cebulę, dodaj paprykę i cukinię — smaź 5–7 min. Dodaj pomidory z puszki i paprykę w proszku, gotuj 8–10 min., aż warzywa będą miękkie. Dodaj kiełbasę z powrotem, wymieszaj, dopraw do smaku. Podaj z ryżem lub świeżym pieczywem.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

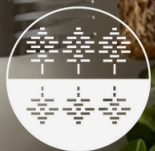
Sałatka z tuńczykiem

Składniki:

- 200 g mix sałat
- 2 puszki tuńczyka (odsączone)
- 1 puszka kukurydzy (odsączona)
- 4 jajka (ugotowane na twardo)
- 1 ogórek
- 1 czerwona cebula (cienko pokrojona)
- sos: 150 g jogurtu naturalnego + 1 łyżeczka musztardy + sok z połowy cytryny + sól/ pieprz)

Wykonanie:

Ugotuj jajka na twardo (ok. 8–9 min od momentu wrzenia), ostudź i obierz. W misce wymieszaj sałaty, tuńczyka, kukurydzę, pokrojonego ogórka i cebulę. Przygotuj dressing: jogurt + musztarda + sok z cytryny + sól/pieprz. Polej sałatkę, udekoruj ćwiartkami jajek.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

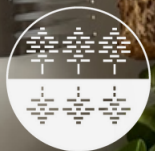
Tortille z farszem

Składniki:

- 8 tortilli (duże)
- 250 g wędliny/plastry lub 300 g upieczonego kurczaka
- 200 g sera żółtego (plastry)
- 150 g mix sałat
- 2 pomidory
- 1 ogórek
- 150 g kwaśnej śmietany lub jogurtu (dip)

Wykonanie:

Podgrzej tortille na suchej patelni 20–30s z każdej strony. Na każdą tortillę nałóż łyżkę dipu, nałóż sałatę, plastry wędliny, sera i plasterki warzyw. Zwiń ciasto w rulon, przetnij na pół i podawaj.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

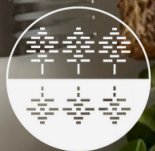
Sałatka grecka

Składniki:

- 4 pomidory
- 2 ogórki
- 1 papryka
- 1 czerwona cebula
- 100 g oliwek
- 200 g fety
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- oregano
- sól, pieprz

Wykonanie:

Pokrój warzywa w większą kostkę, wymieszaj w misce. Dodaj oliwki i pokruszoną fetę. Skrop oliwą, posyp oregano, dopraw do smaku. Podawaj z pieczywem.



STARA WIEŚ
RESORT & ODNOWA

**Smacznie i prosto – przepisy
krok po kroku (dla 4 osób).**

Placki ziemniaczane

Składniki:

- 1,2 kg ziemniaków (obrane)
- 1 cebula
- 1 jajko
- ok. 60 g mąki
- sól, pieprz
- olej do smażenia (ok. 200 ml)
- kwaśna śmietana do podania (200 g)
- szczypiorek opcjonalnie

Wykonanie:

Zetrzyj ziemniaki na tarce (drobnej), odciśnij możliwie dużo soku (możesz użyć ściereczki). Zetrzyj cebulę i dodaj do masy. Dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz — wymieszaj na gęste ciasto. Rozgrzej olej na patelni. Nakładaj łyżką porcje, spłaszczaj i smaż z obu stron na złoto (3–4 min. każda strona). Odsącz na papierowym ręczniku, podawaj z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem.



Kilka praktycznych wskazówek

1. Możesz gotować kilka potraw równolegle (np. makaron i placki ziemniaczane) — planuj kolejność: najpierw potrawy potrzebujące najwięcej czasu.
2. Jeśli nie chcesz kupować parmezanu, zastąp dowolnym twardym serem.
3. Wiele składników się powtarza (np. jogurt, sałata, pomidory) — dzięki temu zużyjesz produkty bez marnowania.
4. Wszystkie przepisy przygotujesz bez użycia piekarnika.