



5 PRZEPISÓW NA SZPARAGI Z GRILLA



przepisy.pl



przepisy.pl

Sałatka z truskawkami i grillowanymi szparagami



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- świeży jarmuż - 80 gramów
- Sos sałatkowy Truskawkowy z chili Knorr** - 1 opakowanie
- truskawki świeże - 8 sztuk
- koper włoski - 0.25 pęczków
- szparagi białe - 4 sztuki
- szparagi zielone - 4 sztuki
- ser halloumi - 50 gramów
- migdały w płatkach do podania
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- ocet balsamiczny - 3 łyżki
- miód - 1 łyżeczka
- musztarda - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 6 łyżek

Sposób przygotowania:

1. Jarmuż oczyść ze zgrubiałych łodyżek, truskawki pokrój na połówki. Koper pokrój w cienkie paski, a migdały upal na suchej rozgrzanej patelni.
2. Szparagi oczyść i obgotuj. Zamarynuj w oliwie i posiekanym czosnku, następnie zgrilluj. Potem pokrój je na mniejsze kawałki (2-3 centymetrowej długości).
3. Ser pokrój w plastry grubości 0,5 cm i również zgrilluj, następnie pokrój w nieduże trójkąty.
4. Przygotuj sos – zawartość opakowania sosu sałatkowego Knorr połącz z octem, musztardą i oliwą. Wymieszaj.
5. Liście jarmużu wyłóż na półmisek, na wierzchu ułóż kawałki kopru, truskawki, szparagi oraz grillowany ser. Całość polej przygotowanym sosem, posyp migdałami i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Sałatka piknikowa ze szparagami



Składniki:

- szparagi - 24 sztuki
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- szynka dojrzewająca - 12 plastrów
- botwinka - 3 pęczki
- rzodkiewka - 100 gramów

 15 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Szparagi obierz, odetnij zdrewniałe końcówki, owiń każdy plasterkiem szynki. Grilluj je, aż lekko się zarumienią, a szynka stanie się chrupiąca.
2. Botwinkę umyj i osusz, odetnij twarde łodyżki.
3. Rzodkiewkę umyj i pokrój w cienkie plastry.
4. Sos sałatkowy Knorr przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.
5. W salaterce ułóż liście botwinki, dodaj do nich plasterki rzodkiewki i połóż szparagi. Całość zalej sosem sałatkowym Knorr.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Sałatka z grillowanych szparagów z truskawkami i cukinią



 15 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Przyprawa pikantna do grilla Knorr - 1 pęczek
- szparagi białe - 6 sztuk
- szparagi zielone - 6 sztuk
- cukinia - 1 sztuka
- truskawki świeże - 6 sztuk
- ser mozzarella kulki - 100 gramów
- garść rukoli - 3 sztuki
- kolendra świeża - 1 pęczek
- musztarda - 1 łyżka
- miód - 1 łyżka
- woda - 3 łyżeczki
- ocet balsamiczny - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 8 łyżek

Sposób przygotowania:

1. Szparagi oczyść (białe obierz) i odetnij „zdrewniałe” końcówki. Następnie sparz krótko w lekko osolonej wodzie z cukrem. Cukinię przekrój wzdłuż na 4 części, wytnij nasiona i pokrój pod skosem na mniejsze kawałki.
2. Oliwę (3 łyżki) wymieszaj z przyprawą Knorr i zamarynuj szparagi oraz cukinię. Warzywa upiecz na rozgrzanym grillu, a następnie wystudź. Szparagi pokrój na mniejsze kawałki pod skosem.
3. Przygotuj dressing: do słoiczka wlej wodę, ocet, miód, oliwę oraz musztardę. Dodaj szczyptę soli oraz świeżo mielonego pieprzu. Słoiczek szczelnie zamknij i energicznie potrząsając wymieszaj składniki sosu.
4. W salaterce wymieszaj rukolę, grillowane warzywa oraz pokrojoną kolendrę. Wymieszaj delikatnie i polej przygotowanym sosem. Na wierzchu sałatki rozłóż pokrojone w ćwiartki truskawki oraz kulki sera i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Sałatka z grillowanymi szparagami, serem halloumi i kuskusem



 5 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- szparagi zielone - 500 gramów
- natka pietruszki - 1 pęczek
- zielona cebulka (szczypior + dymka) - 2 sztuki
- pomidory koktajlowe - 250 gramów
- kasza kuskus - 200 gramów
- ser halloumi - 250 gramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- cytryna - 1 sztuka
- Fix Makaron Kremowe 4 sery z mozzarellą Knorr** - 1 opakowanie
- śmietana 12% - 200 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Szparagów nie obieraj, oczyść tylko z szypulek, odetnij zdrewniałe końce. Posmaruj je jedną łyżką oliwy z oliwek.
2. Drobno posiekaj pietruszkę, z cytryny zetrzyj skórkę, wyciśnij sok, pomidorki przekrój na cztery części. Ser pokrój na grube plastry.
3. W czajniku zagotuj wodę, zalej nią kaszę kuskus razem z pozostałą oliwą i skórką z cytryny. Kaszę pozostaw pod przykryciem na 10 minut, aż wchłonie wodę i zrobi się miękka. Na koniec kaszę pomieszaj z natką pietruszki, jeśli jest to konieczne możesz ją doprawić do smaku szczyptą pieprzu i soli.
4. Na rozgrzanej patelni grillowej ułóż szparagi i ser. Szparagi grilluj po 2-3 minuty z każdej strony. Ser grilluj, aż zrobi się miękki.
5. W rondelku pomieszaj śmietanę i Fix Knorr. Całość zagotuj. Jeśli sos będzie zbyt gęsty, rozcieńcz go odrobiną mleka, dopraw na koniec kilkoma łyżkami soku z cytryny.
6. Na talerz nałóż kaszę kuskus, połóż kilka szparagów i ser. Polej kilkoma łyżkami serowego sosu.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Grillowane szparagi z cheddarem



15 minut



4 osoby



Łatwe

Składniki:

- szparagi - 12 sztuk
- Sos sałatkowy koperkowo-ziolowy Knorr** - 1 opakowanie
- ser cheddar starty - 1 szklanka
- pieczarki - 100 gramów
- cytryna - 0.5 sztuk
- sól - 0.2 łyżeczek
- pieprz
- woda - 5 łyżek
- oliwa - 5 łyżek

Sposób przygotowania:

1. Szparagi oczyścić, umieścić we wrzątku na 3 minuty, a następnie przełożyć do wody z kostkami lodu. Wyciągnij je i odsącz.
2. Sos sałatkowy Knorr wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą oraz wodą.
3. Pieczarki pokrój na plasterki. Zalej sosem pieczarki.
4. Szparagi piecz na grillu lub ruszcie do momentu, gdy pojawią się na nich ciemne paski. Blachę wyściel pergaminem, na niego połóż szparagi i posyp startym cheddarem. Zapiekaaj, do czasu, kiedy ser się rozpuści. Podawaj z sałatką z pieczarek.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl