



RYBY I OWOCE MORZA






przepisy.pl



przepisy.pl

Amerykańskie szaszłyki z rostbefu - Surf and Turf



 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- rostbef - 400 gramów
- krewetki - 12 sztuk
- Sos Hellmann's STEAK** - 6 łyżek
- Sos Hellmann's Czosnkowy z jogurtem** 2 łyżki
- Przyprawa do grilla Knorr** - 2 łyżki
- natka pietruszki posiekana - 1 łyżka
- otarta skórka z 1 cytryny
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Pokrój w grubą kostkę 3x3 cm. W miseczce wymieszaj przyprawę Knorr, oliwę oraz połowę natki. Mięso zanurz w marynacie.
2. Krewetki obierz z łupiny pozostawiając jednak dekoracyjny ogonek. Natnij wzdłuż grzbietu i oczyść je z jelita. W miseczce wymieszaj sos czosnkowy z pozostałą natką oraz skórką z cytryny. W przygotowanym sosie zamocz krewetki.
3. Na drewniane patyki nabijaj na przemian kawałki rostbefu oraz krewetki.
4. Przygotowane szaszłyki układaj na rozgrzanym grillu i smaż ok. 10 minut przewracając co chwilę. Gotowe podawaj z sosem Hellmann's Steak, chrupiącą sałatą z ziołowym dressingiem i grillowaną grzanką.

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



Aromatyczny łosoś z grilla z ostrą salsą z mango i granatu

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- Dzwonka łososia - 4 sztuki
- Sos Hellmann's CHILLI** - 2 łyżki
- Przyprawa Uniwersalna Delikat Knorr** - 1 łyżka
- mango - 1 sztuka
- owoc granatu - 1 sztuka
- świeża kolendra
- skórka otarta z 1 cytryny
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- pieprz czarny - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Porcje łososia skrop oliwą, posyp skórą z cytryny i oprósz przyprawą Knorr oraz pieprzem. Tak przygotowane dzwonka odłóż na 10 minut w chłodne miejsce.
2. W tym czasie pokrój mango w niedużą kostkę, dodaj owoce granatu oraz posiekaną drobno czerwoną cebulę. Dodaj również sos Hellmann's Chilli, aby uzyskać pikantny, pomidorowy smak salsy, oliwę (2 łyżki), pokrojoną drobno kolendrę i sok z cytryny. Salsę wymieszaj i przełóż do czystej miseczki.
3. Rybę przełóż na rozgrzany grill i opiekaj po 5 minut z każdej strony. Gotową rybę podawaj z owocową salsą i chrupiącym pieczywem.

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



przepisy.pl

Grecka sałatka z grillowanych warzyw z krabowymi paluszkami i grzankami z sosem czosnkowym



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- papryka czerwona - 1 sztuka
- Sos sałatkowy grecki Knorr** - 2 opakowania
- Sos Hellmann's Czosnkowy z jogurtem** 4 łyżki
- papryka zielona - 1 sztuka
- paluszki krabowe - 10 sztuk
- bakłażan - 0.5 sztuk
- cebula czerwona - 3 sztuki
- oliwki czarne - 2 łyżki
- oliwki zielone - 2 łyżki
- ser feta - 100 gramów
- bagietka - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 100 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Bagietkę pokrój pod skosem na podłużne kromki. Posmaruj sosem Hellmann's Czosnkowym aby nadać im wyrazistego czosnkowego smaku i odstaw na bok.
2. Papryki przekrój na połówki i wytnij gniazda, bakłażana pokrój w grube plastry a cebulę na połówki. Warzywa skrop obficie oliwą, posyp posiekanym czosnkiem i zgrilluj.
3. Opieczone warzywa pokrój w niedużą kostkę i przełóż do miski. Dodaj odsączone oliwki oraz ser pokrojony również w kostkę. Paluszki z mięsa krabowego pokrój w nieduże kawałki pod skosem i dodaj do pozostałych składników.
4. Sos sałatkowy grecki Knorr rozmieszaj z 6 łyżkami wody oraz taką samą ilością oliwy. Gotowy sos dodaj do pokrojonych składników i wymieszaj. Przygotowane bagietki ułóż na rozgrzanym grillu i opiecz do momentu, gdy będą chrupiące. Sałatkę podawaj z grzankami.



Krewetki na trawie cytrynowej z grillowanym czosnkiem

przepisy.pl



 35 minut  7 osób  Łatwe

Składniki:

- krewetki duże bez skorupki - 21 sztuk
- łosoś - 500 gramów
- Przyprawa do grilla Knorr** - 2 łyżki
- Sos Hellmann's CHILLI** - 3 łyżki
- trawa cytrynowa - 7 sztuk
- pomidorki koktajlowe, przekrojone na pół - 14 sztuk
- cebulki szalotki - 7 sztuk
- natka kolendry - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 6 łyżek
- ząbek czosnku - 3 sztuki

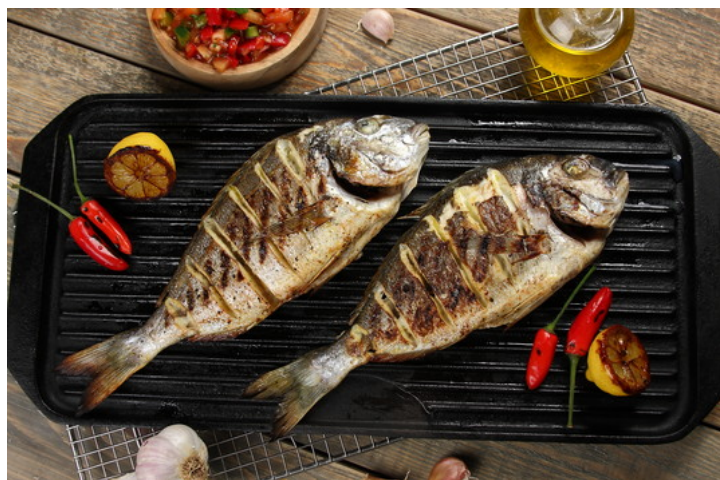
Sposób przygotowania:



1. Szalotki zalej wrzącą wodą i odstaw na chwilę. Gdy osłonka lekko zmięknie, obierz cebulki i przekrój je na pół.
2. Łososia pokrój w grubą kostkę, około dwu centymetrową. Pokrojoną rybę i krewetki umieść w misce, wlej do niej trzy łyżki oliwy, dodaj Przyprawę do grilla Knorr i ¼ pęczka posiekanej kolendry. Całość dokładnie wymieszaj.
3. Na patelni na pozostałej oliwie podsmaż posiekany czosnek. Gdy się zarumieni, dodaj posiekana kolendrę i trzy łyżki sosu Hellmann's Chili, dodaj również łyżkę wody. Całość dokładnie wymieszaj, tak aby oliwa zemulgowała w sosie.
4. Na trawę cytrynową nabijaj po kolei składniki - zacznij od krewetki, potem nałóż cebulkę, łososia i pomidorka. Na jednym szaszłyku powinny być trzy krewetki i trzy kawałki ryby.
5. Gotowe szaszłyki posmaruj po wierzchu wcześniej przygotowanym sosem, grilluj bezpośrednio na ruszcie na dobrze rozgrzanym grillu po 4 do 6 minut z każdej strony, przekładając szaszłyki co jakiś czas i smarując je kolejny raz.



Pieczona dorada z grilla z warzywnym sosem chilli

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- dorada - 4 sztuki
- Sos Hellmann's CHILLI** - 4 łyżki
- Przyprawa Uniwersalna Delikat Knorr** - 1 łyżka
- papryka zielona - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- pomidor - 1 sztuka
- kolendra świeża - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- Sok z 0.5 cytryny
- czosnek ząbek - 4 sztuki
- pieprz czarny - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Rybę oczyść z łusek i wypatrosz. Potem opłucz a następnie osusz papierowym ręcznikiem. Z obu stron ponacinaj ryby w poprzek, skrop oliwą, sokiem z cytryny i oprósz przyprawą Knorr oraz pieprzem. Czosnek pokrój w cienkie plasterki i włóż do środka każdej z nich.
2. Ryby ułóż na aluminiowej tacy lub umieść w specjalnym ruszcie do ryb i połóż na rozgrzanym grillu. Piecz przez ok. 20-25 minut obracając co jakiś czas.
3. Paprykę, cebulę oraz pomidora pokrój w drobną kostkę. Kolendrę pokrój drobno i dodaj do warzyw. Warzywa połącz z sosem Hellmann's Chilli i dokładnie wymieszaj.
4. Upieczoną rybę wyłóż na talerz, podawaj z sałatą oraz przygotowanym sosem Hellmann's Chilli.

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



przepisy.pl

Rybi warkocz z pomidorową salsą



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- łosoś - 300 gramów
- filet z sandacza - 300 gramów
- Sos Hellmann's CHILLI** - 100 mililitrów
- pomidorki koktajlowe - 100 gramów
- kolendra - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 50 mililitrów
- czerwona cebula - 1 sztuka
- cytryna - 1 sztuka
- Przyprawa Uniwersalna Delikat Knorr** - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Sandacza pokrój w długie około 8 do 10 cm paski o grubości 1 cm. Łososa pokrój w paski o długości około 5 cm. Rybę zamarynuj w otartej skórce z cytryny, natce kolendry i oprósz przyprawą Delikat.
2. W trzy paski białej ryby wpleć poprzecznie cztery do pięciu pasków łososa. W ten sposób otrzymasz prostokątną plecionkę. Rybę z wierzchu delikatnie posmaruj oliwą.
3. Rybę ułóż po między dwa pergaminy. Grilluj na tacce aluminiowej po 3- 4 minuty z każdej strony. Przed podaniem usuń pergamin.
4. W międzyczasie przygotuj sałatkę. Pokrój pomidory na cztery i wymieszaj z posiekaną natką kolendry, pokrojoną w kostkę czerwoną cebulką, oliwą oraz sosem Hellmann's Chilli i oliwą.


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



Rybne szaszłyki na chrupiącej grzance z ziołami

przepisy.pl



 15 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- filet z łososia - 300 gramów
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 2 łyżeczki
- Sos Hellmann's Czosnkowy z jogurtem** 2 łyżki
- krewetki - 8 sztuk
- roszponka lub inna sałata, garstka - 2 sztuki
- pomidory suszone - 1 opakowanie
- bagietka - 1 sztuka
- sok z połowy cytryny

Sposób przygotowania:

1. Rybę pokrój w kostkę 2x2 cm. Pokrojoną rybę i krewetki oprósz przyprawą Knorr. Rybę i krewetki ponabijaj na przemian z pomidorami na drewniane patyki do szaszłyków.
2. Szaszłyki skrop oliwą i ułóż na rozgrzanym grillu. Smaż po 2-3 minuty z obu stron.
3. Bagietkę pokrój pod skosem na długie kromki i opiecz na grillu. Następnie posmaruj każdą z nich sosem czosnkowym Hellmann's.
4. Rukolę polej oliwą z suszonych pomidorów (2 łyżki), wymieszaj i nałóż na każdą grzankę.
5. Gotowe szaszłyki nałóż na przygotowane grzanki, skrop sokiem z cytryny i podawaj.

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



przepisy.pl

Szaszłyki z grilla z orientalnym tuńczykiem



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- świeży tuńczyk - 200 gramów
- sok z połowy cytryny
- Sos Hellmann's CHILLI** - 2 łyżki
- Przyprawa Uniwersalna Delikat Knorr** - 1 łyżka
- cukinia - 1 sztuka
- świeży ananas - 100 gramów
- papryka czerwona - 1 sztuka
- olej sezamowy - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżka
- świeża kolendra - 1 pęczek
- sezam - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. W miseczce wymieszaj olej sezamowy, sos sojowy, sok z cytryny, dodaj pokrojoną drobno kolendrę oraz sos Hellmann's Chilli.
2. Rybę pokrój w kawałki 3x3 cm i zanurz w przygotowanej marynacie.
3. Cukinię pokrój w grube plastry a paprykę oraz ananasa w nieduże kawałki. Posyp przyprawą Knorr. Wszystkie składniki: rybę, cukinię, paprykę oraz ananasa nadziewaj na przemian na drewniane patyki.
4. Szaszłyki skrop oliwą i ułóż na rozgrzanym grillu. Smaż po 4-5 minut z obu stron.
5. Sezam upraż na suchej rozgrzanej patelni. Gotowe szaszłyki posyp sezamem i podawaj z chrupiącą sałatą.

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



przepisy.pl

Orzeźwiająca herbata z limonką i ogórkiem



Składniki:

- Lipton Bright Asian Fusion** - 3 sztuki
- zielony ogórek - 1 sztuka
- limonka - 1 sztuka
- brązowy cukier - 3 łyżki
- mięta kilka listków

 5 minut  2 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Trzy piramidki herbaty Lipton Asian White zalej 500 ml gotującej się wody. Napar przykryj spodkiem odstaw na bo na około 1 minutę aby dobrze się zaparzył.
2. ¼ ogórka pokrój w plastry, resztę obierz i zmiksuj w kielichu blendera razem z cukrem i herbatą.
3. Do dzbanka w połowie napełnionego lodem przełóż listki mięty plastry limonki oraz plastry ogórka. Całość zalej herbata zmiksowana z ogórkiem.

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