



6 SAŁATEK Z POMIDORAMI I BURAKAMI



przepisy.pl



przepisy.pl

Sałatka z łososiem i pieczonym burakiem



 65 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Koperkowo-ziolowy Knorr** - 1 opakowanie
- cytryna - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- filet z łososia wędzonego na zimno - 200 gramów
- bulwa kopru włoskiego (fenkuł) - 1 sztuka
- buraki - 1 sztuka
- pomarańcze - 2 sztuki
- orzechy laskowe - 50 gramów
- ser z niebieską pleśnią - 100 gramów
- młode liście szpinaku - 300 gramów

Sposób przygotowania:

1. Buraka zawiń folię aluminiową i piecz w temperaturze 200 °C przez 45 minut (do miękkości). Po tym czasie wystudź, obierz i pokrój w cząstki.
2. Koper włoski pokrój w cienkie półplasty, pomarańcze obierz i wykrój z nich segmenty, a łososia pokrój w cienkie paseczki. Orzechy laskowe upraż na patelni, następnie pokrusz na mniejsze kawałki. Ser pleśniowy porwij na mniejsze części.
3. W dużej misce wymieszaj sos sałatkowy Knorr z trzema łyżkami oliwy i trzema łyżkami soku wyciśniętego z cytryny.
4. Do sosu dodaj buraki, łososia, koper i pomarańcze i wszystko dokładnie wymieszaj. Liście szpinaku ułóż na dużym płaskim talerzu, na szpinaku umieść sałatkę, całość udekoruj orzechami i kawałkami sera pleśniowego.

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



przepisy.pl

Sałatka z pomidorów i awokado



 20 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- pomidory malinowe - 200 gramów
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Zioła ogrodowe Knorr** - 1 opakowanie
- żółte pomidory śliwkowe - 200 gramów
- awokado - 2 sztuki
- rukola - 200 gramów
- ser biały chudy - 200 gramów
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- bazylia - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- cytryna - 1 sztuka
- czarny pieprz mielony - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. W misce pomieszaj sok wyciśnięty z cytryny, oliwę z oliwek oraz sos sałatkowy Knorr. Biały ser zetrzyj na tarce lub pokrusz, połącz z roztartym na miazgę czosnkiem, czarnym grubo mielonym pieprzem oraz pokrojoną bazylią.
2. Pomidory i obrane awokado pokrój w grube plastry. Układaj je na dużym okrągłym talerzu na przemian.
3. Po wierzchu pomidorów rozłóż sałatę rukolę, całość dokładnie polej sosem sałatkowym, a z wierzchu posyp białym serem.

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



przepisy.pl

Sałatka z makaronem i pomidorami



 40 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Włoski Knorr** - 2 opakowania
- makaron w kształcie ryżu - 300 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- żółte pomidorki koktajlowe - 255 gramów
- czerwone pomidory koktajlowe - 255 gramów
- czarne oliwki bez pestek - 100 gramów
- świeża bazylija - 1 pęczek
- szczypiorek - 1 pęczek
- zielony ogórek - 0.5 sztuk
- biały ocet winny - 4 łyżki
- oliwa z oliwek extra virgin - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente według zaleceń producenta, odcedź i przelej oliwą. Odstaw na bok do ostygnięcia.
2. Posiekaj czosnek, bazylię i szczypiorek, pomidorki przekrój na pół, oliwki pokrój w plasterki, a ogórka w kosteczkę.
3. W misce połącz ocet winny, oliwę, sosy sałatkowe Knorr i dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj wszystkie pokrojone składniki. Sałatkę przełóż do miski i odstaw na co najmniej godzinę do lodówki, aby składniki się przegryzły.

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



przepisy.pl

Sałatka z pieczonych buraków



 45 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- małe buraki - 5 sztuk
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Koperkowo-ziolowy Knorr** - 1 opakowanie
- garść rukoli - 3 sztuki
- jogurt naturalny - 4 łyżki
- sok z limonki - 2 łyżki
- musztarda francuska - 3 łyżeczki
- orzeszki piniowe - 2 łyżki
- listki świeżej mięty - 10 sztuk
- sok z cytryny - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Buraki zawiń w folię aluminiową i upiecz w nagrzanym do 180 °C piekarniku (czas zależy od wielkości buraków, będzie to ok. 20-30 minut). Po upieczeniu warzywa wystudź.
2. Orzeszki upraż na suchej rozgrzanej patelni. Rukolę umyj i osusz.
3. Przygotuj sos – w miseczce połącz jogurt, pokrojoną drobno miętę oraz sok z limonki. Dodaj zawartość opakowania Knorr i wymieszaj.
4. Na półmisku rozłóż rukolę. Buraki pokrój w cienkie plastry i rozłóż na rukoli. Sałatkę polej przygotowanym sosem, nałóż na wierzch francuską musztardę i posyp uprażonymi orzeszkami. Sałatkę podawaj schłodzoną.

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



przepisy.pl

Sałatka z pieczonym burakiem



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- buraki - 2 sztuki
- garść świeżego szpinaku - 3 sztuki
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Truskawkowy Knorr** - 1 opakowanie
- pomarańcze - 2 sztuki
- orzechy laskowe - 3 łyżki
- pieprz cayenne do smaku
- kilka listków świeżej mięty do dekoracji
- sok z limonki - 3 łyżki
- syrop klonowy - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- twaróg - 200 gramów

Sposób przygotowania:

1. Buraki zawiń w folię aluminiową i piecz przez 30 min. w piekarniku - do miękkości. Po upieczeniu wystudź, obierz i pokrój w półplastry.
2. Pomarańcze obierz ze skóry, a następnie ostrym nożem wykrój segmenty. Przygotuj sos – zawartość opakowania Knorr połącz z sokiem z limonki, syropem klonowym (1 łyżka) oraz oliwą i wymieszaj.
3. Pozostały syrop klonowy połącz z pieprzem cayenne oraz orzechami i wymieszaj. Orzechy wyłóż na blachę wyłożoną pergaminem i wstaw do nagrzanego do 200 °C piekarnika na 5 minut. Wystudź.
4. Umyty i osuszony szpinak rozłóż na półmisku. Na szpinaku rozłóż plastry buraka i segmenty z pomarańczy. Sałatkę polej przygotowanym sosem.
5. Wierzch sałatki posyp pokruszonym twarogiem oraz orzechami. Sałatkę udekoruj listkami świeżej mięty i podawaj.

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



przepisy.pl

Sałatka z makaronem penne i chorizo



 20 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- awokado - 1 sztuka
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Włoski Knorr** - 2 opakowania
- makaron penne - 100 gramów
- kielbasa chorizo - 200 gramów
- zielone oliwki - 100 gramów
- czarne oliwki - 100 gramów
- musztarda Dijon - 2 łyżki
- suszone pomidory - 100 gramów
- czerwona cebula - 1 sztuka
- pomidory koktajlowe - 100 gramów
- parmezan - 3 łyżki
- kapary - 3 łyżki
- oliwa z suszonych pomidorów - 6 łyżek
- orzeszki piniowe - 4 łyżki
- ocet jabłkowy - 50 mililitrów
- rukola - 100 gramów

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj wcześniej według wskazówek na opakowaniu i wystudź. Chorizo pokrój w półplastry, wstaw na 10 minut do nagrzanego piekarnika tak, aby kielbaski zrobiły się chrupkie i wytopiły nadmiar tłuszczu.
2. Oliwki czarne i zielone przekrój na pół, posiekaj kapary, pomidory suszone pokrój w paseczki, świeże pomidory przekrój na pół, awokado obierz i pokrój w 1 cm grubości kostkę, czerwoną cebulę obierz i pokrój w półplastry, orzeszki pinii upraż na złoty kolor na patelni.
3. W misce pomieszaj musztardę, ocet jabłkowy, olej z pomidorów suszonych oraz dressing sałatkowy.
4. W powstałym sosie umieść ugotowany makaron, kielbasę oliwki, awokado, kapary, rukolę, orzeszki pinii, pomidory świeże i suszone. Dodaj tarty parmezan, całość dokładnie wymieszaj i przełóż do odpowiedniej miski.

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