



7 WIOSENNYCH SAŁATEK



przepisy.pl



przepisy.pl

Sałatka z pieczonych buraków



 45 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- małe buraki - 5 sztuk
- Sos sałatkowy Koperkowo-ziolowy z gorczycą 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 mięętę 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 krewetkami i mango



 20 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- marchewka - 2 sztuki
- krewetki tygrysie wcześniej ugotowane koktajlowe - 12 sztuk
- duże mango (najlepiej na wpół dojrzałe) - 1 sztuka
- Sos sałatkowy Koperkowo-ziolowy z gorczycą Knorr** - 1 opakowanie
- limonka - 1 sztuka
- makaron ryżowy Vermicelli - 100 gramów
- miód - 1 łyżka
- czerwona cebula - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- orzeszki ziemne niesolone - 4 łyżki
- natka kolendry - 1 pęczek
- czerwona papryka - 1 sztuka
- kawałek świeżego imbiru

Sposób przygotowania:

1. Makaron ryżowy potnij nożyczkami na mniejsze części, zalej gotującą się wodą, gotuj przez 3-4 minuty. Przelej zimną wodą i odstaw na durszlaku, aby makaron się osuszył.
2. Marchew, cebulę i mango obierz i pokrój w bardzo cienkie plastry, a następnie w długie cieniutkie paseczki, przypominające nitki (można do tego użyć tarki).
3. Natkę kolendry posiekaj. Paprykę przetnij na cztery, usuń gniazda nasienne i pokrój w bardzo cieniutkie paseczki, podobnie jak marchew, cebulę i mango. Imbir obierz, zetrzyj na tarce. Orzechy posiekaj nożem na drobno. Wyciśnij sok z limonki.
4. W misce wymieszaj oliwę, sok z limonki, tarty imbir i sos sałatkowy Knorr.
5. Do gotowego dresingu dodaj krewetki, warzywa i makaron. Całość dokładnie ze sobą wymieszaj. Sałatkę nałóż do głębokiego talerza, udekoruj kilkoma krewetkami, polej pozostałym dresingiem.

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 Włoski z suszonymi pomidorami 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 bazylia - 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



Sałatka tortellini

przepisy.pl



 40 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- oliwa truflowa - 3 łyżki
- cytryna - 1 sztuka
- pesto - 3 łyżki
- Sos sałatkowy Włoski z suszonymi pomidorami Knorr** - 1 opakowanie
- tortellini z grzybami - 1 opakowanie
- olej rzepakowy do smażenia - 2 łyżki
- boczniki - 400 gramów
- czerwona cebula - 1 sztuka
- szczypior - 1 pęczek
- marynowana cukinia ze słoika - 100 gramów
- rukola - 200 gramów
- parmezan - 100 gramów

Sposób przygotowania:

1. Grzyby umyj, wysusz, pokrój w paseczki i obsmaż na patelni, po czym wystudź. Pierożki tortellini ugotuj do miękkości według zaleceń producenta i odstaw na bok do ostygnięcia.
2. Czerwoną cebulę pokrój w cienkie półplastry, a szczypior pokrój w zapałkę (ok. 4 cm kawałki). Parmezan zetrzyj na tarce, wyciśnij sok z cytryny.
3. W misce wymieszaj oliwę truflową z sosem sałatkowym, sokiem z cytryny i pesto.
4. W powstałym w ten sposób sosie wymieszaj wszystkie składniki. Sałatkę odstaw w chłodne miejsce na co najmniej jedną godzinę, aby składniki przeszły smakiem.

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



przepisy.pl

Sałatka z bobem i kielbasą chorizo



 25 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Sos sałatkowy Ziola ogrodowe z trybulą Knorr - 1 opakowanie
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- cytryna - 1 sztuka
- kielbasa chorizo - 200 gramów
- marynowany czosnek ze słoiczka - 100 gramów
- marynowana papryka czerwona - 200 gramów
- suszone pomidory - 200 gramów
- ziarno słonecznika - 50 gramów
- bób (może być mrożony) - 400 gramów
- cykorii - 3 sztuki

Sposób przygotowania:

1. Bób ugotuj w osolonej wodzie do miękkości, wystudź, a następnie obierz każdą fasolkę. Marynowaną paprykę pokrój w paseczki, kielbasę w półplastry, a pomidory w kostkę o grubości 1 cm. Wyciśnij sok z cytryny. Nasiona słonecznika upraż na patelni.
2. Chorizo usmaż na chrupko na bardzo wolnym ogniu, potem ułóż kielbaski na papierowym ręczniku, usuwając z nich nadmiar tłuszczu. Rozdziel liście cykorii.
3. W misce wymieszaj sok wyciśnięty z cytryny, oliwę z oliwek oraz sos sałatkowy Knorr.
4. Do powstałego sosu dodaj pozostałe składniki – bób, kielbasę, suszone pomidory, marynowane papryczki, pestki słonecznika. Całość dokładnie wymieszaj. Sałatkę nakładaj na liście cykorii.

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



przepisy.pl

Sałatka z łososiem i pieczonym burakiem



 65 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Sos sałatkowy Koperkowo-ziolowy z gorczycą 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 bobem i ziemniakami



 30 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- młody bób (świeży lub mrożony) - 450 gramów
- Sos sałatkowy Koperkowo-ziolowy z gorczycą Knorr** - 1 opakowanie
- małe ziemniaki - 200 gramów
- boczek wędzony w plastrach - 150 gramów
- cebula czerwona - 1 sztuka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- czarnuszka - 1 łyżeczka
- olej - 3 łyżki
- sok z cytryny - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Bób ugotuj i ostudź, a jeśli używasz bobu mrożonego – rozmroź go. Ziemniaki ugotuj na półtwardo i wystudź, a następnie pokrój w grube plastry i zgrilluj na patelni.
2. Cebulę pokrój w półplastry, natkę posiekaj. Boczek ułóż między dwoma arkuszami pergaminu, przyciśnij drugą blachą i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 °C - piecz przez 15 minut.
3. Zawartość opakowania Knorr rozmieszaj z sokiem z cytryny oraz olejem.
4. W misce połącz bób, ziemniaki, cebulę oraz posiekaną natkę. Dodaj przygotowany sos i delikatnie wymieszaj. Sałatkę przełóż do salaterki.
5. Wierzch sałatki posyp czarnuszką, boczek połam na mniejsze kawałki i powtykaj w sałatkę.

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