



6 SAŁATEK NA WIOSENNA KOLACJĘ



przepisy.pl



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 Cobb

przepisy.pl



 40 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Sos sałatkowy Włoski z suszonymi pomidorami Knorr** - 2 opakowania
- oliwa - 6 łyżek
- jajka przepiórcze lub zwykłe - 15 sztuk
- sok z cytryny
- Przyprawa do pikantnego kurczaka Knorr** - 1 łyżeczka
- pierś z kurczaka - 2 sztuki
- olej - 1 łyżka
- mała główka sałaty lodowej - 1 sztuka
- awokado - 1 sztuka
- pomidorki koktajlowe - 15 sztuk
- ser z niebieską pleśnią - 100 gramów

Sposób przygotowania:

1. Piersi z kurczaka oprósz przyprawą, obsmaż na patelni na rozgrzanej oliwie, dopiecz w piekarniku. Wystudź.
2. Sałatę lodową pokrój w grubą na 2 cm kostkę, przełóż do dużej miski i delikatnie wymieszaj, aby liście się rozłożyły. Awokado obierz i pokrój w grubą kostkę, pomidory przekrój na pół, pokrusz ser pleśniowy. Jaja przepiórcze ugotuj na twardo wystudź, obierz i przekrój na pół.
3. W misce wymieszaj sok wyciśnięty z cytryny, oliwę z oliwek oraz sos sałatkowy Knorr.
4. Wystudzonego kurczaka pokrój w kostkę o grubości 1 cm. Sałatę lodową przełóż do odpowiednich misek, na wierzchu ułóż rzędami pomidory, ser pleśniowy, jaja przepiórcze, kurczaka i awokado. Sałatkę polej sosem tuż przed podaniem.

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



Sałatka z pęczakiem

przepisy.pl



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pęczak - 150 gramów
- Sos sałatkowy Włoski z suszonymi pomidorami Knorr** - 1 opakowanie
- pomidory suszone - 50 gramów
- ogórek świeży - 0.5 sztuk
- oliwki czarne - 2 łyżki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- bagietka - 0.25 sztuk
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- sól, pieprz do smaku
- sok z cytryny - 3 łyżki
- oliwa z suszonych pomidorów - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj sos – zawartość opakowania Knorr rozmieszaj z sokiem z cytryny i oliwą z suszonych pomidorów.
2. Pęczak ugotuj według wskazówek umieszczonych na opakowaniu i wystudź. Pomidory pokrój w paski, oliwki w krążki. Ogórka obierz ze skóry, przekrój wzdłuż na cztery części i wytnij pestki – pokrój w centymetrowej grubości kawałki.
3. Pieczywo porwij na mniejsze kawałki, czosnek posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę, przesmaż posiekany czosnek, a następnie dodaj kawałki pieczywa i opiecz je na złoty kolor.
4. W misce połącz pęczak oraz ogórki, pomidory i oliwki.
5. Dodaj przygotowany sos, całość dokładnie wymieszaj i wyłóż na półmisek. Dodaj pieczywo i listki pietruszki.

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



przepisy.pl

Sałatka z marynowanym tofu



 30 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- kapusta bok choy - 2 sztuki
- grzyby shitake - 200 gramów
- Sos sałatkowy Włoski z suszonymi pomidorami Knorr - 1 opakowanie**
- olej rzepakowy do smażenia - 2 łyżki
- ser tofu - 300 gramów
- orzechy nerkowca - 100 gramów
- sos sojowy - 3 łyżki
- sos ostrygowy - 3 łyżki
- olej z prażonych ziaren sezamu - 3 łyżki
- 2 cm kawałek świeżego kłącza imbiru
- limonka - 1 sztuka
- ostra papryczka chili - 1 sztuka
- natka kolendry - 1 pęczek

Sposób przygotowania:

1. Orzechy nerkowca upraż na żółty kolor na patelni, ser tofu pokrój w kostkę o grubości 1 cm, a kapustę bok choy - w paski o grubości 1 cm. Kolendrę i chili posiekaj, korzeń imbiru zetrzyj na tarce, wyciśnij sok z limonki.
2. Grzyby umyj, wysusz i pokrój w paseczki. Obsmaż na patelni. Wystudź.
3. W misce wymieszaj sos sojowy, sos ostrygowy, sok z limonki, sos sałatkowy, olej sezamowy. Do połowy powstałego sosu dodaj starty imbir oraz tofu, dokładnie wymieszaj.
4. Na talerz wyłóż kapustę, posyp papryczką chilli, polej pozostałym sosem. Na wierzch nałóż grzyby, tofu, posyp kolendrą oraz uprażonymi orzechami nerkowca.

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



Sałatka z dorszem

przepisy.pl



 20 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Sos sałatkowy Paprykowo-zielony z białym pieprzem Knorr** - 2 opakowania
- filet z dorsza - 200 gramów
- sok z 1 cytryny
- Przyprawa Uniwersalna Delikat Knorr** - 1 łyżeczka
- marchew - 1 sztuka
- pomidorki koktajlowe - 200 gramów
- roszponka - 1 sztuka
- nasiona chia - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 2 opakowania
- rzodkiewka - 1 pęczek
- płatki migdałowe - 50 gramów

Sposób przygotowania:

1. Rybę oprószyć przyprawą Delikat i uparzyć w małej ilości wody, a następnie ostudzić i pokruszyć na małe kawałki.
2. Migdały uprażyć na patelni na złoty kolor.
3. Wycisnąć sok z cytryny. Marchew i rzodkiewkę potnij na cienkie plasterki. Pomidorki przetnij na pół.
4. Sałatę wymieszaj delikatnie ze wszystkimi składnikami.
5. Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny, sosem sałatkowym i nasionami chia. Powstały w ten sposób sos wlej na dno małego słoika, mniej więcej na wysokość 1 cm. Na wierzchu ułóż sałatę z dodatkami. Całość udekoruj uprażonymi płatkami migdałów.

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



przepisy.pl

Sałatka brokułowa z serem feta



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- brokuły - 200 gramów
- Sos sałatkowy Koperkowo-ziolowy z gorczycą Knorr** - 1 opakowanie
- pierś z indyka (może być polędwiczka) - 250 gramów
- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr** - 1 łyżeczka
- ser feta - 100 gramów
- płatki migdałów - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sok z cytryny - 3 łyżki
- jogurt naturalny - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Brokuły podziel na nieduże różyczki i sparz je krótko we wrzącej lekko osolonej wodzie. Wystudź.
2. Pierś z indyka osusz papierowym ręcznikiem, skrop oliwą i posyp przyprawa do kurczaka. Mięso usmaż na grillowej patelni (po 5-6 minut z każdej strony). Zdejmij z patelni i także wystudź.
3. Ser i indyka pokrój w kostkę (1,5 cm x 1,5 cm), płatki migdałów opiecz na suchej rozgrzanej patelni.
4. Zawartość opakowania Knorr rozmieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny.
5. W płaskiej salaterce rozłóż brokuły, pokrojone mięso indyka oraz ser. Całość polej przygotowanym sosem, a wierzch sałatki posyp palonymi migdałami. Sałatkę podawaj z grzankami.

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