



SAŁATKI NA OBIAD DO PRACY



przepisy.pl



przepisy.pl

Sałatka z topinamburem



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- topinambur - 200 gramów
- soczewica zielona - 100 gramów
- Sos sałatkowy Paprykowo-zielony z białym pieprzem Knorr** - 1 opakowanie
- boczek wędzony w kawałku - 100 gramów
- kolendra świeża - 1 pęczek
- masło - 2 łyżki
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- sok z limonki - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę ugotuj według wskazówek umieszczonych na opakowaniu, wystudź. Przygotuj sos – zawartość opakowania Knorr połącz z sokiem z limonki oraz oliwą i wymieszaj.
2. Topinambur oczyść i pokrój w 2 cm kawałki. Przełóż do rondla i zalej wodą. Doprowadź do wrzenia, a następnie odcedź.
3. Na suchej patelni rozgrzej masło, dodaj topinambur i smaż przez kilka minut, mieszając co chwilę.
4. Boczek pokrój w paski i przełóż na patelnię z topinamburem. Smaż wszystko razem 10 minut. Oprósz pieprzem i zdejmij z ognia. Nadmiar tłuszczu odcedź na papierowym ręczniku.
5. W misce połącz ugotowaną soczewicę, topinambur z boczkiem oraz pokrojoną grubo kolendrę. Dodaj przygotowany sos sałatkowy i wymieszaj. Gotową sałatkę przełóż do salaterki i podawaj.

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
- cykorja - 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 pęczakiem



 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



Sałatka z jajkiem w koszulce

przepisy.pl



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- świeży jarmuż - 150 gramów
- Sos sałatkowy Paprykowo-ziolowy z białym pieprzem Knorr** - 1 opakowanie
- jajka - 4 sztuki
- kromki pieczywa, np. ciabatta - 6 sztuk
- fileciki anchois - 4 sztuki
- masło - 50 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- parmezan lub inny twardy ser - 10 gramów
- sól, pieprz do smaku
- ocet - 1 łyżka
- sok z cytryny - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj sos sałatkowy – zawartość opakowania Knorr rozmieszaj z sokiem z cytryny i oliwą.
2. Masło (w temp. pokojowej) wymieszaj z posiekanym czosnkiem oraz posiekana natką pietruszki. Dopraw do smaku. Pieczywo pokrój w mniejsze trójkąty. Posmaruj powstałym masłem czosnkowym i opiecz w piekarniku lub na patelni.
3. Jarmuż oczyść ze zgrubiałych łodyżek, wymieszaj z sosem, a następnie rozłóż na półmisku. Fileciki anchois pokrój wzdłuż na pół i ułóż na sałacie.
4. W niedużym garnku zagotuj wodę, dodaj ocet i lekko posól, zamieszaj energicznie łyżką tak, aby powstał wir. Tuż nad powierzchnią gotowanej wody wbijaj ostrożnie jajka i gotuj do momentu, gdy białko zetnie się, ale żółtko pozostanie płynne – ok. 1 minuty.
5. Kawałki ciabatty połóż na liściach jarmużu, ugotowane jajka w koszulkach również ułóż na sałacie, posyp startym w cienie płatki serem i natychmiast podawaj.

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



przepisy.pl

Sałatka w słoiku do pracy



 15 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- pierś kurczaka - 1 sztuka
- Sos sałatkowy Ziela ogrodowe z trybulą Knorr** - 1 opakowanie
- Przyprawa do pikantnego kurczaka Knorr** - 1 łyżeczka
- garść rukoli - 2 sztuki
- kukurydza z puszki - 6 łyżek
- fasola czerwona - 6 łyżek
- papryka zielona - 1 sztuka
- pomidorki koktajlowe - 6 sztuk
- ser feta - 50 gramów
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- sok z cytryny - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj sos – zawartość opakowania rozmieszaj z sokiem z cytryny i oliwą.
2. Pierś z kurczaka osusz papierowym ręcznikiem, skrop oliwą i posyp przyprawą do kurczaka. Usmaż na grillowej patelni (3-5 minut z każdej strony) i wystudź.
3. Kukurydzę oraz fasolę odcedź, paprykę oraz mięso pokrój w kostkę 0,5 cm x 0,5 cm, a pomidorki przekrój na połówki. Ser pokrój w kostkę 1 cm x 1 cm.
4. Przygotuj dwa słoiki, w których zabierzesz sałatkę do pracy – wszystkie pokrojone składniki ułóż w słoikach warstwowo według własnego uznania. Na wierzchu ułóż rukolę, sałatki polej przygotowanym sosem i gotowe!

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