



7 SAŁATEK Z ROSZPONKĄ





przepisy.pl

Sałatka z kurkami z płatkami parmezanu



Składniki:

- roszponka - 0.5 opakowań
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- świeże kurki - 100 gramów
- cebula - 0.5 sztuk
- margaryna - 1 łyżka
- parmezan nieduży kawałek
- pieprz czarny - 1 szczypta
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

 30 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Sałatę umyj i osusz. Przygotuj sos sałatkowy: zawartość opakowania Knorr rozmieszaj z 3 łyżkami wody i oliwą.
2. Kurki oczyść, umyj i sparz krótko we wrzącej wodzie. Cebulę pokrój w drobną kostkę, zeszklij na rozgrzanym tłuszczu a następnie dodaj kurki i smaż chwilę razem. Posyp pieprzem.
3. Roszponkę ułóż na półmisku, posyp równomiernie kurkami i polej ziołowym sosem sałatkowym. Ser zetrzyj w cienkie płátky i rozłóż na wierzchu sałatki.

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



Sałatka z domowym łososiem wędzonym i sosem z pieczonej papryki

przepisy.pl



 35 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- łosoś świeży, 4 filety - 400 gramów
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- 2 garści roszponki
- sałata rzymska - 1 sztuka
- pomidory suszone w oliwie - 5 sztuk
- cebula czerwona - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- orzechy włoskie - 2 łyżki
- paluszki grissini - 8 sztuk
- wiórki z drewna do wędzenia - 3 łyżki
- oliwa z suszonych pomidorów - 3 łyżki
- bulion warzywny lub woda - 30 mililitrów
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- skórka otarta z 1 cytryny

Sposób przygotowania:

1. Paprykę zawiń w folię aluminiową i wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika na 15 minut. Łososia posyp otartą skórą z cytryny i oprósz pieprzem. Orzechy upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. Na dużą patelnię wsyp drewniane wiórki do wędzenia, następnie połóż w niej metalową kratkę. Patelnię rozgrzej do momentu, gdy wiórki zaczną lekko się dymić a następnie połóż na kratce filety ryby. Patelnię przykryj szczelnie i wstaw na 8 - 10 minut do piekarnika.
3. W tym czasie upieczoną paprykę obierz ze skórki i wytnij gniazdo nasienne. W kielichu blendera umieść paprykę, oliwę, bulion oraz sos sałatkowy Knorr. Wszystko razem zmiksuj na gładki sos.
4. Na półmisku rozłóż dekoracyjnie liście sałaty lodowej oraz roszponki. Cebulę oraz pomidory pokrój w cienkie paseczki i również rozłóż na sałacie. Całość polej przygotowanym paprykowym sosem.
5. Na sałacie ulóż ciepłe, uwędzone kawałki ryby. Sałatkę posyp uprażonymi orzechami, połóż na niej paluszki Grissini i podawaj.

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



przepisy.pl

Lekka sałatka z komosą i kozim serem



Składniki:

- komosa ryżowa (quinoa) - 150 gramów
- Sos sałatkowy francuski Knorr** - 1 opakowanie
- roszponka - 0.5 opakowań
- awokado - 1 sztuka
- pomidory suszone w oliwie - 6 sztuk
- ser kozi - 50 gramów
- oliwa ze słoiczka z suszonymi pomidorami - 4 łyżki
- zioła do dekoracji



15 minut



4 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Komosę ugotuj według wskazówek umieszczonych na opakowaniu. Stwórz aromatyczny, ziołowy sos mieszając zawartość opakowania Knorr z 3 łyżkami wody oraz oliwą. Pomidory pokrój w cienkie paski.
2. Awokado pokrój na pół, wyjmij pestkę a następnie stołową łyżką wydrąż miąższ. Awokado pokrój w cienkie plastry.
3. W misce wymieszaj: komosę, roszponkę, awokado oraz pokrojone pomidory. Dodaj przygotowany sos i wszystko razem delikatnie wymieszaj. Sałatkę przełóż do salaterki.
4. Na wierzchu sałatki pokrusz kozi ser i połóż kilka gałązek świeżych ziół.

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



przepisy.pl

Szybka i prosta sałatka z krewetkami



Składniki:

- krewetki - 200 gramów
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- roszponka - 0.5 opakowań
- pomidorki koktajlowe - 100 gramów
- masło ziołowe - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- Sok z 0.5 cytryny
- parmezan starty w płatki - 2 łyżki
- pieprz czarny



15 minut



4 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Sos rozmieszaj z trzema łyżkami wody oraz oliwą. Roszponkę umyj, wysusz i rozłóż na talerzach.
2. Pomidorki pokrój na połówki i rozłóż na sałacie.
3. Masło rozpuść na patelni i przesmaż na nim oczyszczone i osuszone krewetki. Dopraw pieprzem i sokiem z cytryny.
4. Gotowe krewetki ułóż na sałacie, posyp płatkami parmezanu i podawaj. Cząstki cytryny będą mile widzianym dodatkiem.

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



przepisy.pl

Sałatka z serem pleśniowym i świeżymi figami



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- wędzona pierś z kurczaka - 200 gramów
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- ser z niebieską pleśnią - 60 gramów
- roszponka - 100 gramów
- świeże lub suszone figi - 4 sztuki
- pomidorki koktajlowe - 5 sztuk
- orzechy włoskie - 3 łyżki
- sok pomarańczowy - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Pokrój pierś z kurczaka w cienkie plastry, figi wraz ze skórą pokrój w cząstki, ser pleśniowy w drobną kostkę.
2. Wymieszaj sos sałatkowy Knorr z oliwą z oliwek oraz sokiem pomarańczowym i polej nim sałatkę.
3. Przed podaniem udekoruj sałatkę orzechami włoskimi i pomidorkami koktajlowymi.
4. Wymieszaj wszystkie składniki delikatnie z roszponką.

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



przepisy.pl

Sałatka z kiełkami i orzechami



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- Sos sałatkowy koperkowo-ziolowy Knorr**
- sałata roszponka - 100 gramów
- kiełki rzodkiewki - 100 gramów
- kiełki słonecznika - 100 gramów
- kiełki lucerny - 50 gramów
- pomidory cherry - 80 gramów
- orzechy włoskie - 50 gramów
- orzechy laskowe - 50 gramów
- rzodkiewka - 8 sztuk
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Upraż orzechy na patelni, aby zarumienić skórkę. Odstaw do ostygnięcia. Możesz rozetrzeć orzechy w dłoniach tak, aby skórka sama odpadła.
2. Pomidory pokrój w ćwiartki, rzodkiewki w plastry.
3. Przygotuj Sos sałatkowy koperkowo-ziolowy Knorr, mieszając zawartość opakowania z wodą i oliwą.
4. Do miski wrzuć roszponkę, kiełki, rzodkiewki, pomidorki oraz orzechy z sosem. Wszystko wymieszaj. Podawaj natychmiast po przygotowaniu.

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



przepisy.pl

Letnia sałatka z roszponką i pomarańczą



Składniki:

- roszponka - 1 opakowanie
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- pomarańcza - 2 sztuki
- mozzarella - 1 opakowanie
- kielki słonecznika - 0.5 szklanek
- orzechy włoskie - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

 15 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Zawartość opakowania Knorr wymieszaj z trzema łyżkami wody oraz oliwą.
2. Umytą i osuszoną roszponkę wymieszaj z kielkami i przełóż do salaterki. Z obranych pomarańczy wytnij filety.
3. Na sałacie ułóż dekoracyjnie kawałki pomarańczy oraz kawałki sera. Całość polej przygotowanym sosem.
4. Orzechy upraż na rozgrzanej, suchej patelni a gdy wystygną, posyp nimi wierzch sałatki. Tip: Do takiej sałatki pasują doskonale również świeże truskawki a także inne rodzaje serów, np. pleśniowe.

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