



# 7 SPOSOBÓW NA ANANASA



przepisy.pl



przepisy.pl

## Ryba z krewetkami, ananasem i liściem bananowca



 45 minut  6 osób  Łatwe

### Składniki:

- filet z tołpygi - 600 gramów
- Fix Soczyste żeberka w coli Knorr** - 1 opakowanie
- krewetki - 200 gramów
- ananas (z puszki) - 1 opakowanie
- ketchup - 5 łyżek
- sok z limonek - 3 sztuki
- czosnek - 2 ząbki
- świeża kolendra - 1 pęczek
- trawa cytrynowa
- sos sojowy jasny - 2 łyżki
- liście bananowca - 2 sztuki
- czerwona papryczka chili - 1 sztuka
- olej sezamowy - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

1. Ananasa odcedź, a każdy plaster przekrój na pół.
2. Fix Knorr wymieszaj z zalewą po ananasie, ketchupem, sokiem z limonek, posiekanym czosnkiem i chili, sosem sojowym i olejem sezamowym oraz posiekaną kolendrą.
3. Na liściu bananowca połóż zmiążdżoną łydługę trawy cytrynowej. Na wierzchu ułóż cały filet z ryby.
4. Za pomocą łyżki lub pędzla nanieś na rybę wcześniej przygotowany sos. Pozostały sos wymieszaj z krewetkami i kawałkami ananasa.
5. Krewetki i ananasa połóż na rybie. Liście bananowca zwiń jak cukierek i przełóż do foremki żaroodpornej. Piecz w temperaturze 180 stopni przez 25 minut. Podawaj samodzielnie bądź z ryżem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Kurczak po chińsku z ananaseм i papryką



### Składniki:

- pierś z kurczaka - 400 gramów
- Fix Do potraw chińskich Knorr** - 1 opakowanie
- ananas z puszki - 1 opakowanie
- papryka czerwona - 1 sztuka
- olej - 3 łyżki
- woda - 300 mililitrów



30 minut



4 osoby



Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Mięso i paprykę pokrój w paski.
2. Obsmaż na patelni i dodaj odsączonego z zalewy ananasa.
3. Fix Knorr wymieszaj z 300 ml wody i wlej na patelnię. Gotową potrawę podawaj z ryżem. Aby wzbogacić danie o lekko orzechowy smak, pod koniec gotowania dodaj kilka kropel oleju sezamowego.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Pieczarkowo – ananasowe risotto



### Składniki:

- ryż - 200 gramów
- Kremowa zupa pieczarkowa Knorr** - 1 opakowanie
- szynka - 4 plastry
- ananas z puszki - 2 plastry
- sok z cytryny - 1 łyżka
- sok ananasowy - 2 łyżki
- woda- wrzątek - 4 szklanki

 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Zalej ryż 4 szklankami wrzątku i gotuj do momentu, gdy stanie się miękki.
2. Szynkę pokrój w paski, ananasa w kostkę. Następnie zestaw ryż z ognia, dodaj szynkę oraz ananasa.
3. Wsyp zawartość torebki zupy pieczarkowej Knorr. Wymieszaj delikatnie i postaw z powrotem na ogniu. Podgrzewaj, cały czas mieszając, do momentu zagotowania. Następnie gotuj przez kolejne 10 minut.
4. Na koniec dopraw do smaku sokiem z cytryny i ananasa. Podawaj.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Pieczone pałki z kurczaka z ananaseм i chili



 60 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- pałki z kurczaka - 8 sztuk
- ananas świeży - 0.5 sztuk
- Fix Kurczak w delikatnym sosie curry Knorr** - 1 opakowanie
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 2 łyżki
- świeża kolendra - 1 pęczek
- chili - 1 sztuka
- listek cytrynowy - 1 sztuka
- mleko kokosowe - 200 mililitrów
- sok ananasy - 150 mililitrów
- limonka - 1 sztuka

### Sposób przygotowania:

1. Kawałki kurczaka opłucz i osusz, a następnie natrzyj przyprawą Knorr. Zamarynowane mięso ułóż w naczyniu żaroodpornym.
2. Ananasa pokrój w grubą kostkę, chili w krążki, a kolendrę posiekaj – wszystko wsyp do naczynia z kurczakami. Dołóż również cytrynowy listek.
3. Zawartość opakowania Knorr rozmieszaj z sokiem z ananasa i mlekiem. Przygotowany Fix wlej do naczynia.
4. Limonkę przekrój na pół i dołóż do składników. Naczynie przykryj i wstaw do nagrzanego do 180 °C piekarnika na 50 minut.
5. Po tym czasie wyjmij naczynie z piekarnika, powstały sos zlej do rondelka i dopraw do smaku. Kurczaka z powrotem włóż do piekarnika i zrumień. Gotowe pałki podawaj z ryżem i ananasowym sosem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)





przepisy.pl

## Panga w ananasach



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- filet z pangia - 1 kilogram
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- cebule - 2 sztuki
- ananas w puszcze - 1 opakowanie
- słoik przecieru pomidorowego - 1 sztuka
- jajko - 1 sztuka
- bułka tarta - 1 szklanka
- curry - 1 łyżka
- kolendra - 1 pęczek

### Sposób przygotowania:

1. Przygotuj sos: cebule posiekaj i zeszklij na oleju, po czym wlej sok z ananasów i przecier pomidorowy.
2. Ananasy pokrój w kostkę i dodaj je do sosu.
3. Rybę posyp przyprawą Knorr oraz curry. Następnie panieruj w jajku i bułce.
4. Smaż rybę na oleju. Po usmażeniu polej ją przygotowanym sosem. Przed podaniem udekoruj potrawę świeżą kolendrą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Farfalle z szynką i ananasm



### Składniki:

- makaron kokardki - 250 gramów
- Fix Kurczak w delikatnym sosie curry Knorr** - 1 opakowanie
- gotowana szynka - 100 gramów
- ananas w puszcze - 1 sztuka
- świeża kolendra - 1 pęczek
- olej roślinny - 20 mililitrów

 30 minut  2 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al dente w dużej ilości osolonej wody.
2. Odsącz ananasa i pokrój na małe kawałki.
3. Szynkę pokrój w kostkę.
4. Fix Knorr przygotuj według przepisu na opakowaniu.
5. Na patelni podsmaż szynkę oraz ananasa, dodaj makaron. Całość zalej Fixem Knorr i zagotuj.
6. Makaron podawaj posypany posiekaną kolendrą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Polędwiczki wieprzowe w ananasiu



60 minut 4 osoby Łatwe

### Składniki:

- polędwiczki wieprzowe - 600 gramów
- wędzony boczek - 10 gramów
- Naturalna Przyprawa do mięs Knorr** - 1 opakowanie
- cebula - 1 sztuka
- ananas - 0.5 sztuk
- pęczek natki kolendry - 0.5 sztuk
- miód - 1 łyżka
- pieprz - 1 szczypta
- oliwa
- olej - 2 łyżki
- masło - 2 łyżki
- wykałaczki
- woda - 1 szklanka

### Sposób przygotowania:

1. Polędwiczki umyj i oczyść z włókien. Przyprawę do mięs Knorr wymieszaj z oliwą i obtóż nią mięso.
2. Polędwiczki owiń plastrami wędzonego boczku i zepnij wykałaczkami. Następnie wstaw do lodówki na 30 minut.
3. Cebulę i kolendrę posiekaj. Ananasa obierz, wytnij twardy środek, pokrój w kostkę.
4. Rozgrzej olej na patelni. Obsmaż zamarynowane polędwiczki z każdej strony, po czym ułóż je w naczyniu żaroodpornym. Wstaw do nagrzanego do 170 stopni piekarnika na około 25 minut.
5. Na tej samej patelni zeszklij na maśle cebulę. Dodaj ananasa i chwilę podduś. Całość zalej szklanką wody, dopraw pieprzem i odrobiną soli (jeśli uznasz to za konieczne) i dodaj miód. Gotuj do momentu, kiedy ananas będzie całkiem miękki.
6. Upieczoną polędwiczkę pokrój w plastry i posyp kolendrą. Podawaj z ananasem oraz ryżem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)