



BÓB NA 8 SPOSOBÓW



przepisy.pl



Bób z cebulką

przepisy.pl



 45 minut  3 osoby  Łatwe

Składniki:

- świeży bób - 0.5 kilogramów
- Przyprawa Uniwersalna Delikat Knorr** - 1 łyżeczka
- cebule małe - 2 sztuki
- masło - 2 łyżki
- oliwa - 2 łyżki
- drobno posiekana pietruszka - 0.25 szklanek
- cukier - 1 łyżeczka
- sok z 1/2 cytryny

Sposób przygotowania:

1. Bób ugotuj w osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Następnie wystudź i obierz.
2. Cebule pokrój w drobną kostkę.
3. Na patelni lub w rondlu rozgrzej oliwę z dodatkiem masła i zeszklij cebulkę oraz dodaj bób. Całość smaż przez około 10 minut, a następnie dodaj posiekaną pietruszkę.
4. Potrawę dopraw przyprawą Knorr i sokiem z cytryny. Danie jest idealnym dodatkiem do mięsnych dań, ale i dobrym pomysłem na przystawkę, kolację czy przekąskę.

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



przepisy.pl

Sałatka z bobem i fasolą szparagową



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- bób świeży lub mrożony - 300 gramów
- Majonez Hellmann's Babuni** - 100 gramów
- fasolka szparagowa świeża lub mrożona - 200 gramów
- boczek wędzony - 200 gramów
- pestki dyni - 100 gramów
- suszone pomidory - 100 gramów
- rodzynki - 50 gramów
- czerwona cebula - 1 sztuka
- ocet jabłkowy - 50 mililitrów
- cukier - 1 łyżka
- lubczyk - 1 łyżka
- pieprz - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Świeży bób wrzucić na gotującą się, osoloną wodę. Gotuj około 8 minut. W tej samej wodzie sparzyć oczyszczoną fasolkę szparagową i gotuj ją około 10-12 minut. Z bobu usunąć skórę, fasolkę pokroić na mniejsze kawałki.
2. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć na chrupiące skwarki. Na papierowym ręczniku odsączyć boczek z tłuszczu i wymieszać z bobem i fasolą.
3. Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę, pokrojone w kostkę suszone pomidory, rodzynki oraz pestki dyni.
4. W misce, w occie jabłkowym rozpuścić łyżkę cukru, dodać lubczyk i majonez. Powstały sos połączyć z pozostałymi składnikami, dopraw do smaku pieprzem. Sałatkę odstawić do lodówki na co najmniej godzinę, aby się przegryzła.

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



przepisy.pl

Kasza gryczana z boczkiem, bobem i pieczarkami



Składniki:

- kasza gryczana - 300 gramów
- bób - 150 gramów
- Esencja do duszonych mięs Knorr** - 1 sztuka
- boczek wędzony - 5 plastrów
- pieczarki - 5 sztuk
- olej - 2 łyżki

 30 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Bób ugotuj w lekko osolonej wodzie, wystudź i obierz z łupin. Pieczarki pokrój w ósemki.
2. Boczek pokrój w drobną kostkę i przesmaż w rondlu na rozgrzanym oleju. Dodaj pieczarki i smaż chwilę razem.
3. Do rondla wsyp kaszę i wlej 450 ml ciepłej wody. Następnie żeby danie nabrało pełnego smaku dodaj Esencję do duszonych mięs Knorr. Wymieszaj ją w wodzie i zagotuj.
4. Zmniejsz ogień i gotuj kaszę do momentu wchłonięcia całego płynu. Garnek zdejmij z ognia, przykryj i odstaw na 10 minut.
5. Na kilka minut przed końcem wsyp do garnka również przygotowany bób, wymieszaj i ponownie przykryj garnek.

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



przepisy.pl

Sałatka jajeczna z ziemniakami, bobem i chrupiącym boczkiem



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- jajko - 6 sztuk
- Majonez Hellmann's Babuni** - 4 łyżki
- jogurt naturalny - 2 łyżki
- ziemniaki - 3 sztuki
- bób (może być mrożony) - 1 szklanka
- boczek wędzony - 6 plastrów
- szczypiorek drobny pokrojony - 1 pęczek
- musztarda - 1 łyżka
- pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo, wystudź i obierz. Bób rozmroź i obierz z łupinek.
2. Ziemniaki ugotuj w mundurkach do miękkości, następnie wystudź i obierz. Plastry boczku rozłóż na blasze wyłożonej pergaminem i upiecz na chrupko w piekarniku.
3. W misce wymieszaj majonez z jogurtem, dopraw musztardą i pieprzem.
4. Jajka oraz ziemniaki pokrój w kostkę 2x2 cm. Przelóż do miski z przygotowanym majonezem.
5. Dodaj bób i wszystko razem dokładnie i delikatnie wymieszaj. Wierzch sałatki posyp szczypiorkiem oraz pokruszonym, chrupiącym boczkiem. Sałatkę podawaj schłodzoną.

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



Makaronowa sałatka z bobem

przepisy.pl



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- makaron, np. rurki - 10 dekagramów
- Sos sałatkowy francuski Knorr** - 1 opakowanie
- bób - 10 dekagramów
- żółta fasolka szparagowa - 10 dekagramów
- młoda cukinia - 1 sztuka
- marchewka - 1 sztuka
- strąk papryki - 1 sztuka
- gotowana szynka - 15 dekagramów
- pęczek rukoli - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu, odcedź go i ostudź.
2. Obierz bób ze strąków. Odetnij końce fasolki, a resztę pokrój na kawałki. Następnie ugotuj bób z fasolką w osolonej wodzie, po czym ostudź. Cukinię umyj, pokrój w półplasterki i przelej na sicie wrzącą wodą.
3. Przygotuj Sos sałatkowy francuski Knorr według opisu na opakowaniu.
4. Obierz i umyj marchewkę, pokrój ją w plastry. Następnie umyj paprykę, oczyść z pestek i pokrój w kostkę. Szynkę również pokrój w kostkę, a rukolę umyj i osusz.
5. Włóż makaron, szynkę, rukolę oraz wszystkie warzywa do salaterki. Polej je gotowym sosem i dokładnie wymieszaj.

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



Fetucchini z bobem

przepisy.pl



15 minut



4 osoby



Łatwe

Składniki:

- makaron fettuccine - 300 gramów
- Fix Arrabiata Knorr** - 1 opakowanie
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- cebula - 2 sztuki
- bób ugotowany na parze i obrany (może być mrożony) - 200 gramów
- rukola - 100 gramów
- starty ser (najlepiej Pecorino) - 4 łyżki
- woda - 300 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę pokrojoną w plastry.
3. Dodaj obrany bób i makaron.
4. Fix Knorr wymieszaj z 300 ml zimnej wody. Zalej nim składniki na patelni i zagotuj. Dodaj rukolę i wymieszaj. Gotową pastę podawaj posypaną serem. Łyżka orzeszków piniowych idealnie skomponuje się z orzechowym smakiem rukoli.

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



Pulpeciki z bobu

przepisy.pl



Składniki:

- bób mrożony - 1 kilogram
- Przyprawa w Mini kostkach Czosnek Knorr** - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- pieprz do smaku
- olej do smażenia

 45 minut  6 osób  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Bób sparz we wrzątku i zdejmij skórkę. Przetrzyj przez sito.
2. Cebulę drobno posiekaj i wymieszaj z przetartym bobem.
3. Dopraw pokruszonymi mini kostkami czosnek Knorr.
4. Całość podgrzej, z masy formuj kuleczki wielkości orzecha włoskiego.
5. Smaż na rozgrzanym oleju.

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



przepisy.pl

Eskalopki wieprzowe podawane z bobem



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- polędwiczki wieprzowe - 400 gramów
- ser mozzarella, gomółka - 2 sztuki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 150 mililitrów
- szynka parmeńska w plastrach - 100 gramów
- bazylia, gałązka - 2 sztuki
- bób świeży, ugotowany, obrany z łupin - 400 gramów
- boczek wędzony surowy - 100 gramów
- szalotka - 2 sztuki
- białe wino - 100 mililitrów
- mąka pszenna - 100 gramów
- pomidorki koktajlowe - 100 gramów
- sól i pieprz do smaku
- zioła prowansalskie - 0.5 łyżeczek

Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj oczyść z błon pokrój w cienkie plastry. Plastry rozbij tłuczkiem uformuj okrągłe medaliony. W środek mięsa włóż liść bazylii. Mięso delikatnie oprósz pieprzem i solą. Na wierzch każdego eskalopka ulóż plaster mozzarelli i złóż na pół.
2. Eskalopki z serem zawiń w dwa położne na krzyż plastry szynki parmeńskiej, oprósz w mące.
3. Na patelni wlej ramę culinaire, poczekaj aż tłuszcz przestanie się pienić to znak że nabrała ona odpowiedniej temperatury.
4. Na gorącym tłuszczu obsmaż eskalopki z obu stron, przełóż na bok, na tej samej patelni podsmaż pokrojone w kosteczkę jedną szalotkę, wlej białego wina. Wino zredukuj o połowę, do powstałego sosu dodaj na powrót mięso. Wszystko razem chwilę podduś.
5. W garnku z osoloną wodą ugotuj bób – około 4- 5 minut. Ugotowany bób przelej zimną wodą obierz z łupin. W na rozgrzanej patelni wrzuc pokrojony w kostkę boczek ze smaź go usuń nadmiar tłuszczu. Dodaj pokrojona w poloplasty szalotkę smaź chwilę.
6. Następnie dodaj oczyszczony bób i przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Wszystko razem dopraw do smaku ziołami prowansalskimi, czarnym pieprzem i jeśli zachodzi taka potrzeba szczyptą soli. Eskalopki podawaj z bobem.

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