



BRUKSELKA W PIĘCIU ODSŁONACH



przepisy.pl



Kurczak z brukselką

przepisy.pl



Składniki:

- filet z kurczaka - 200 gramów
- Fix Schab a'la stroganoff Knorr** - 1 opakowanie
- ryż - 200 gramów
- świeża brukselka - 200 gramów
- oregano - 1 szczypta
- olej - 1 łyżka
- woda - 300 mililitrów



30 minut



2 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Opłucz brukselkę i podziel na pojedyncze listki. Gotuj 3 minuty w osolonej wodzie, odcedź i przelej zimną wodą.
2. Pokrój kurczaka w paski. Podsmaż przez 5 minut na rozgrzanym oleju.
3. Fix Schab a' la Stroganoff rozmieszaj w 300 mililitrach zimnej wody. Dodaj do kurczaka i gotuj 10 minut.
4. Pod koniec dodaj przygotowaną brukselkę i wymieszaj. Podawaj danie np. z ryżem, oprószone oregano.

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



przepisy.pl

Brukselka z czosnkiem i migdałami



Składniki:

- brukselka - 500 gramów
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- Rama Classic** - 2 łyżki
- marchew - 4 sztuki
- czosnek - ząbki - 4 sztuki
- migdały w płatkach - 150 gramów

 30 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Odetnij dolne części i przekrój brukselki na pół. Pokrój marchew w cienkie plastry. Czosnek drobno posiekaj.
2. Brukselki i marchew gotuj przez 5 minut we wrzącej wodzie. Odcedź.
3. Na dużej patelni rozgrzej na średnim ogniu 2 łyżki margaryny. Dodaj migdały i czosnek. Podsmażaj, mieszając, aż do zezłocenia.
4. Następnie dodaj marchew i brukselki. Podsmaż razem przez 5 minut, aż warzywa nabiorą złocistego koloru. Dodaj 100 ml wody i żeby danie nabrało pełnego smaku kostkę Bulionu na włoszczyźnie Knorr. Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do mięs.

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



przepisy.pl

Zapiekanka z ziemniakami i brukselką



60 minut



4 osoby



Łatwe

Składniki:

- brukselka - 300 gramów
- ziemniaki - 500 gramów
- Fix Naturalnie smaczne Zapiekanka makaronowa z szynką Knorr** - 1 sztuka
- średnia cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- kielbasa np. śląska - 500 gramów
- śmietana 18% - 200 mililitrów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 4 łyżki
- gałązka tymianku - 1 sztuka
- tarty parmezan lub inny ser - 50 gramów

Sposób przygotowania:

1. Brukselkę obierz z zewnętrznych liści, nadetnij na krzyż od strony głąba. Gotuj około 5 minut w osolonym wrzątku. Odcedź i przelej zimną wodą. Brukselkę przetnij na pół, wytnij głąb, a następnie rozdziel od siebie wszystkie liście kapusty.
2. Obraną cebulę pokrój w kostkę, zeszklij na patelni na rozgrzanej Ramie. Dodaj pokrojone na pół plastry kielbasy, smaź chwilę, po czym dodaj posiekany czosnek, tymianek i ziemniaki pokrojone w cienkie plastry. Smaż około 2-3 minut cały czas mieszając.
3. Po tym czasie ziemniaki zalej śmietaną wymieszaną z Knorr Naturalnie smaczne, dodaj liście brukselki i dokładnie wymieszaj. Produkt nada zapiekance ziołowy smak oraz sprawi, że wszystkie składniki połączą się ze sobą.
4. Ziemniaki przełóż do żaroodpornego naczynia, posyp po wierzchu tartym serem. Całość zwiń w folię aluminiową i wstaw do nagrzanego do 200°C piekarnika na około 35 minut. Po tym czasie usuń folię i dopiecz zapiekankę jeszcze około 8 minut - do momentu zarumienienia się sera.

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



Brukselka zapiekana w sosie

przepisy.pl



Składniki:

- brukselka - 800 gramów
- Fix Spaghetti 4 sery z brokułami Knorr** - 1 opakowanie
- śmietana - 200 mililitrów
- ser gouda - 100 gramów
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- bułka tarta - 2 łyżki
- masło - 1 łyżeczka

 45 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Brukselkę ugotuj na półmiękkko w osolonym wrzątku. Natkę pietruszki posiekaj.
2. Fix wymieszaj ze śmietaną. Brukselkę przełóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem i oprószonego bułką tartą.
3. Zalej białym sosem i na górę zetrzyj ser. Zapiecz w piekarniku przez 15 minut.

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



Brukselka z żurawiną

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- brukselka - 300 gramów
- Sos sałatkowy francuski Knorr** - 2 opakowania
- oliwa - 6 łyżek
- suszona żurawina - 50 gramów
- orzechy włoskie - 1 łyżka
- cukier - 2 łyżki
- ser pleśniowy typu blue - 50 gramów
- raddichio - 0.5 sztuk
- masło - 1 łyżka
- woda - 6 łyżek

Sposób przygotowania:

1. Brukselkę oczyścić z wierzchnich liści i sparzyć we wrzącej, osolonej wodzie 3 minuty. Przelej zimną wodą i przekrój na połówki. Liście raddichio pooddzielaj i porwij na mniejsze kawałki.
2. Sos sałatkowy Knorr wymieszaj z 6 łyżkami wody i oliwą. Orzechy upraż na rozgrzanej suchej patelni.
3. W rondelku skarmelizuj cukier, dodaj masło, orzechy i żurawinę. Podgrzewaj chwilę, następnie dodaj do przygotowanego sosu Knorr i wymieszaj razem.
4. Brukselkę połącz z liśćmi raddichio i ułóż na półmisku. Całość polej przygotowanym sosem z żurawiną i posyp pokruszonym serem pleśniowym. Podawaj na zimno z grissini lub grzankami.

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