



# FASOLKA SZPARAGOWA NA 8 SPOSOBÓW



przepisy.pl



przepisy.pl

## Sałatka z fasolki szparagowej



### Składniki:

- fasolka szparagowa żółta lub zielona - 400 gramów
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 2 opakowania
- bazylia świeża - 1 pęczek
- pestki słonecznika - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 8 łyżek
- woda - 6 łyżek

 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Fasolkę oczyścić i ugotuj w lekko osolonej wodzie i ostudź. Uważaj, aby jej nie rozgotować.
2. W kielichu blendera umieść listki bazylii, pestki słonecznika, wodę, oliwę oraz włoski sos sałatkowy. Całość zmiksuj na gładko.
3. W misce wymieszaj fasolkę wraz z przygotowanym sosem i przełóż do salaterki. Podawaj z ziołową bagietką.

---

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

# Zapiekana fasolka szparagowa



## Składniki:

- fasolka szparagowa oczyszczona - 500 gramów
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- mleko - 500 mililitrów
- masło - 2 łyżki
- mąka - 2 łyżki
- ostry żółty ser (starty) - 150 gramów
- cebula posiekana - 1 sztuka
- czosnek posiekany, ząbek - 1 sztuka

 45 minut  4 osoby  Łatwe

## Sposób przygotowania:

1. Przygotuj sos beszamelowy: w rondelku rozgrzej masło i przesmaż cebulę oraz czosnek, następnie dodaj mąkę, mleko oraz dopraw kostką rosółową. Sos gotuj kilka minut, do momentu aż zgęstnieje.
2. Fasolkę sparz krótko we wrzącej wodzie i odcedź. Naczynie żaroodporne posmaruj beszamelem i posyp częścią sera. Wyłóż fasolkę.
3. Całość zalej pozostałym sosem i posyp resztą sera. Naczynie wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i zapiekaj 25 minut.

---

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

## Fasolka w pomidorach



### Składniki:

- fasola szparagowa - 400 gramów
- cebula - 1 sztuka
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 2 łyżeczki
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- pomidory - 4 sztuki
- pieprz - 1 szczypta
- oliwa - 2 łyżki



30 minut



2 osoby



Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Fasolkę ugotuj we wrzątku z dodatkiem przyprawy Knorr i odcedź.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojony miąższ z pomidorów.
3. Na końcu dopraw przyprawą Knorr i duś pod przykryciem kilka minut. Do gotowego sosu włóż ugotowaną fasolkę.

---

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

## Fasolka szparagowa z pomidorami i ziemniakami



### Składniki:

- fasolka szparagowa - 300 gramów
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- pomidory - 2 sztuki
- ziemniaki młode - 300 gramów
- czosnek posiekany, ząbek - 1 sztuka
- pieprz cayenne
- natka pietruszki (posiekana) - 1 pęczek
- margaryna - 2 łyżki

 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki wyszoruj dokładnie lub oskrob i ugotuj do miękkości. Fasolkę oczyść i również ugotuj – pamiętaj aby pozostała chrupiąca.
2. Czosnek przesmaż na rozgrzanej margarynie, następnie dodaj pokrojone na połówki ziemniaki oraz fasolkę.
3. Dodaj kostkę Bulionu na włoszczyźnie Knorr oraz pokrojone w ósemki pomidory. Całość gotuj 5 minut, dopraw pieprzem i podawaj. Na koniec danie posyp posiekaną natką.

---

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

## Sałatka z zielonej fasolki z pomidorami i serem feta



### Składniki:

- fasolka szparagowa oczyszczona - 300 gramów
- Sos sałatkowy grecki Knorr** - 1 opakowanie
- pomidory (pokrojone w kostkę) - 2 sztuki
- fasola czerwona z puszki (odcedzona) - 200 gramów
- cebula czerwona (pokrojona w plastry) - 1 sztuka
- ser feta pokrojony w kostkę - 100 gramów
- oregano suszone
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

 30 minut  6 osób  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Fasolkę ugotuj we wrzącej wodzie i odcedź. Przygotuj grecki sos - zawartość opakowania Knorr wymieszaj z trzema łyżkami wody oraz oliwą. Dodaj pomidory do sosu i wymieszaj.
2. Wymieszaj wszystkie składniki sałatki ze sobą (oprócz sera i sosu) i przełóż do salaterki.
3. Wierzch sałatki polej sosem z pomidorami, posyp serem i oprósz oregano. Gotową sałatkę podawaj z chrupiącą ziołową bagietką.

---

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

## Sałatka z fasolką szparagową i pomidorami



 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- zielona fasolka - 200 gramów
- Sos sałatkowy włoski Knorr** - 1 opakowanie
- suszone pomidory w oliwie - 5 sztuk
- czarne oliwki - 2 łyżki
- mini mozzarella w kulkach - 10 sztuk
- świeża bazylija kilka listków
- oliwa ze słoiczka z suszonymi pomidorami - 4 łyżki
- woda - 3 łyżki

### Sposób przygotowania:

1. Fasolkę obierz, umyj i ugotuj we wrzącej, lekko osolonej wodzie. Odcedź i przelej zimną wodą.
2. Stwórz ziołowy, włoski sos mieszając zawartość sosu sałatkowego Knorr z 3 łyżkami wody oraz oliwą z pomidorów.
3. Pomidory pokrój w paski, oliwki oraz kulki sera na półki.
4. Do miski przełóż fasolkę oraz pokrojone dodatki. Dodaj przygotowany sos, listki bazylii i wszystko razem wymieszaj. Gotową sałatkę podawaj z chrupiącą bagietką.

---

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

## Sałatka z fasolki szparagowej i papryki



 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- zielona fasolka szparagowa - 200 gramów
- Sos sałatkowy paprykowo-ziółowy Knorr** - 1 opakowanie
- żółta papryka - 1 sztuka
- świeża kolendra - 0.5 pęczków
- biały sezam - 1 łyżeczka
- czarny sezam - 1 łyżeczka
- olej - 3 łyżki
- woda - 3 łyżki
- olej sezamowy - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

1. Fasolkę oczyścić a następnie ugotuj we wrzącej lekko osolonej wodzie. Odcedź i wystudź.
2. Paprykę oczyścić z nasion i pokrój w cienkie paski. Kolendrę pokrój drobno, a biały sezam upraż na suchej rozgrzanej patelni.
3. Przygotuj aromatyczny, paprykowo – ziółowy sos łącząc sos sałatkowy Knorr z 3 łyżkami wody, olejem oraz olejem sezamowym.
4. W misce połącz fasolkę, paprykę, kolendrę oraz obydwa rodzaje sezamu i przygotowany sos. Wszystko razem dokładnie wymieszaj i przełóż do salaterki.

---

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

## Sałatka z fasolką szparagową i chorizo



### Składniki:

- żółta fasolka szparagowa - 200 gramów
- Sos sałatkowy grecki Knorr** - 1 opakowanie
- kiełbasa chorizo - 100 gramów
- czerwona cebula - 0.5 sztuk
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- woda - 3 łyżki

 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Fasolkę oczyść i ugotuj we wrzącej, lekko osolonej wodzie. Odcedź i wystudź. Cebulę pokrój w paski.
2. Chorizo pokrój na cienkie plastry, a następnie usmaż na suchej patelni do momentu, gdy będą chrupiące. Po tym czasie przełóż je na papierowy ręcznik, aby usunąć nadmiar tłuszczu.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski.
4. Stwórz aromatyczny, grecki sos łącząc zawartość opakowania Knorr z 3 łyżkami wody oraz oliwą. Gotowy sos wlej do miski i wszystko razem delikatnie wymieszaj. Sałatkę przełóż do salaterki i 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)