



PEŁNE WARZYW DANIA Z PATELNI



przepisy.pl



przepisy.pl

Naleśniki z kozim serem i szpinakiem



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- mleko - 300 mililitrów
- jajko - 1 sztuka
- mąka - 100 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 6 łyżek
- sól do smaku
- mrożony szpinak - 400 gramów
- Rosół z kury Knorr** - 0.5 sztuk
- szalotka - 2 sztuki
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- miękki ser kozi - 100 gramów
- suszone pomidory - 100 gramów
- orzeszki pinii - 3 łyżki
- ostra papryka chilli - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Mąkę rozmieszaj z mlekiem, jajkiem i szczyptą soli. Na rozgrzanej patelni na części Rami usmaż cienkie naleśniki. Po usmażeniu na Ramie naleśniki będą rumiane, a dodatkowo nadasz im maślany smak.
2. Na drugiej patelni przygotuj farsz. W tym celu na pozostałej Ramie podsmaż pokrojoną w drobną kosteczkę szalotkę, posiekany czosnek oraz równie drobno pokrojoną papryczkę chilli.
3. Dodaj szpinak oraz pokrojone w paseczki suszone pomidory, całość dopraw do smaku kostką rosołową oraz gałką muskatołową.
4. Tak przygotowany farsz wymieszaj z kozim serem i orzeszkami pinii, a następnie zawiń w naleśniki.
5. Gotowe naleśniki obsmaż na rozgrzanej Ramie, smaź tak długo, aż ciasto zrobi się rumiane. Podawaj z łyżką jogurtu greckiego.

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



przepisy.pl

Placki z cukinii z serem feta



30 minut



4 osoby



Łatwe

Składniki:

- cukinia - 2 sztuki
- ser feta - 1 sztuka
- mąka pszenna - 150 gramów
- jajka - 3 sztuki
- łosoś wędzony - 100 gramów
- kilka gałązek świeżej bazylii
- kapary - 2 łyżki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant z oliwą z oliwek** - 100 mililitrów
- jogurt naturalny
- czosnek ząbek - 1 sztuka
- majonez - 2 łyżki
- cytryna - 0.5 sztuk

Sposób przygotowania:

1. Cukinię zetrzyj na tarce, połącz ją z pokrojonym w paseczki wędzonym łososiem, posiekanymi kaparami, pokrojonym w kostkę serem feta oraz posiekana bazylią. Całość wymieszaj.
2. W misce ubij pianę z jajek, w drugiej misce połącz mąkę i żółtka z ok. 150 ml wody. Powstałe ciasto połącz z wcześniej przygotowaną masą. Na koniec dodaj ubitą pianę i delikatnie całość wymieszaj.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej część Ramy, aby danie było złociste i aromatyczne. Poczekaj, aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
4. Na gorący tłuszcz nakładaj małe porcje ciasta, smaż je na złoty kolor z obu stron.
5. Przygotuj sos mieszając ze sobą jogurt, roztarty na miazgę czosnek, majonez oraz sok z cytryny. Gotowe placki podawaj z sosem.

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



przepisy.pl

Tortilla hiszpańska z ziemniakami



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- ziemniaki, obrane i pokrojone w plastry - 500 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant z oliwą z oliwek** - 200 mililitrów
- kiełbasa chorizo (pokrojona w plastry) - 100 gramów
- cebula - 100 gramów
- zielone oliwki bez pestek pokrojone w plasterki - 50 gramów
- czarne oliwki bez pestek pokrojone w plasterki - 50 gramów
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- ostra papryka - 1 sztuka
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- jajka - 3 sztuki
- natka pietruszki - 1 pęczek

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki podsmaż porcjami w rozgrzanej Ramie. Na wpół ugotowane ziemniaki przełóż na bok na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Następnie ziemniaki umieść w misce. Smażąc ziemniaki na Ramie nadamy im delikatny smak oliwy.
2. Na drugiej patelni podsmaż na Ramie kiełbasę i cebulę. Przełóż do miski z ziemniakami i dodaj pokrojone oliwki, natkę pietruszki i łyżeczkę Delikatu Knorr.
3. Całość wymieszaj z rozkłóconymi jajkami i przełóż na patelnię. Wszystko razem umieść w nagrzanym do 180°C piekarniku na 20 minut.

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



przepisy.pl

Ryż z groszkiem i marchewką



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- ryż - 200 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 40 mililitrów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- strączek groszku cukrowego - 10 sztuk
- jajka - 3 sztuki
- mała marchewka - 1 sztuka
- szczypior z dymki - 0.5 pęczków
- cebula - 1 sztuka
- kawałek małego pora - 1 sztuka
- chili - 0.5 sztuk
- Cynamon z Wietnamu Knorr** - 1 szczypta
- curry - 1 łyżeczka
- Kurkuma z Indii Knorr** - 0.5 łyżeczek

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj na sypko według wskazówek umieszczonych na opakowaniu. Odcedź. Jajka roztrzep w miseczce. Na patelni rozgrzej Ramę Smaż jak Szef kuchni i usmaż omlet.
2. Marchewkę obierz, przekrój wzdłuż na pół a następnie pokrój w pół plastry pod skosem. Każdy strączek groszku przekrój pod skosem na pół. Warzywa sparz krótko we wrzącej wodzie. Cebulę pokrój w drobną kostkę.
3. Na patelni rozgrzej pozostałą Ramę, przesmaż cebulę i dodaj przyprawy, całość smaź 2-3 minuty. Dodaj marchewkę i groszek oraz ryż. Dopraw do smaku Delikatem Knorr.
4. Omleta pokrój w cienkie paski, dodaj do ryżu i wymieszaj. Gotowe danie posyp grubo pokrojonym szczypiorem i podawaj.

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



przepisy.pl

Kolorowy omlet z warzywami z ziołowym dipem



 10 minut  1 osoba  Łatwe

Składniki:

- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 1 łyżka
- jogurt naturalny 0% - 1 łyżka
- kilka gałązek koperku
- kilka gałązek natki pietruszki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- pieprz - 1 szczypta
- cytryna - 0.5 sztuk
- jajka - 2 sztuki
- mąka pszenna - 1 łyżka
- pomidorki koktajlowe - 4 sztuki
- awokado - 0.5 sztuk
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 2 łyżki
- cebula dymka ze szczypiorkiem - 1 sztuka
- żółta papryka - 0.25 sztuk
- tarty ser - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Jaja oddziel od żółtek. Białko ubij na sztywną pianę, pomieszaj z żółtkami i łyżką mąki.
2. Pomidorki pokrój na pół, cebule dymkę pokrój w półplastry. Drobnio posiekaj szczypiorek. Awokado obierz, usuń pestkę i skrój w kostkę. Paprykę pokrój w kosteczkę.
3. Posiekaj koperek i pietruszkę. Czosnek drobnio posiekaj, dodaj łyżkę majonezu i jogurtu. Całość dopraw do smaku sokiem z cytryny.
4. Na rozgrzanej Ramae podsmaż warzywa i przełóż je na bok. Na patelnię wlej jaja z mąką, chwilę podsmaż i dodaj na powrót warzywa. Umieść je wszystkie tylko na połówce omletu, z wierzchu posyp serem.
5. Omlet smaź bardzo powoli pod przykryciem do ścięcia się jajek.
6. Przełóż na talerz. W środek włóż łyżkę dipu ziołowego. Omlet złóż na pół i posyp szczypiorkiem.

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



Frittata z cukinią

przepisy.pl



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- jajka - 4 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 0.5 łyżeczek
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant z oliwą z oliwek** - 2 łyżki
- cukinia (nieduża) - 1 sztuka
- pomidor - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- gęsty jogurt naturalny - 3 łyżki
- szczypior - 0.5 pęczków

Sposób przygotowania:

1. Pomidory oraz cukinię pokrój w cienkie plastry, odłóż na talerz. Czosnek posiekaj drobno i posyp warzywa. Nagrzej piekarnik do temp. 180 C.
2. W miseczce roztrzep jajka, dodaj jogurt i wymieszaj razem. Jajeczną masę dopraw Delikatem Knorr.
3. Żeliwną patelnię rozgrzej z Ramą. Przygotowaną masę wlej na patelnię a następnie włóż pokrojone warzywa.
4. Łopatką delikatnie „podwiń” dookoła brzegi omleta. Patelnię wstaw do piekarnika i zapiekaj przez ok.3- 5 minut lub do momentu, gdy zauważysz że jajeczna masa całkowicie „ścięła” się. Gotową Frittatę podawaj posypaną grubo pokrojonym szczypiorem.

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



przepisy.pl

Stir-fry z piersią z kaczki



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- olej sezamowy - 2 łyżki
- sos sojowy - 100 mililitrów
- świeży imbir, starty na tarce - 20 gramów
- sos rybny - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżeczka
- czosnek posiekany, ząbek - 1 sztuka
- ostra papryczka chilli - 1 sztuka
- pierś z kaczki, bez skóry - 400 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny**
- mąka ziemniaczana - 2 łyżki
- marchewki pokrojone w półplastry - 2 sztuki
- kiełki sojowe - 100 gramów
- kapusta bok choy - 1 sztuka
- grzyby shitake - 100 gramów
- orzechy nerkowca - 50 gramów
- sos hon shin - 100 mililitrów
- kolendra - 1 pęczek
- czosnek posiekany, ząbek - 3 sztuki
- cebula dymka ze szczypiorkiem - 1 pęczek

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj marynatę łącząc ze sobą wszystkie składniki na marynatę.
2. Pierś z kaczki pokrój w cienkie paseczki, połącz z marynatą i odstaw na co najmniej godzinę w chłodne miejsce. Po tym czasie mięso wyjmij z marynaty, osusz papierową ręcznikiem i oprósz w mące ziemniaczanej.
3. Na patelni lub woku rozgrzej Ramę, poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
4. Wrzuć piersi z kaczki smażyć chwilę na dużym ogniu cały czas mieszając mięso. Obsmażone mięso przełóż na bok. Na tej samej patelni na pozostałym tłuszczu obsmaż posiekany czosnek, cebulę pokrojoną w piórka, orzechy, marchew pokrojoną w słupki oraz grzyby pokrojone na mniejsze kawałki.
5. Wszystko razem smażyć chwilę, po czym podlej pozostałą marynatą i sosem Honsiu. Dodaj na powrót mięso, pokrojoną w kawałki kapustę oraz kiełki. Wszystko razem smażyć chwilę cały czas mieszając. Potrawę podawaj posypaną posiekaną kolendrą i szczypiorem pokrojonym w dłuższe kawałki. Gotową potrawę podawaj z ryżem i posypaną białym sezamem.

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



przepisy.pl

Kolorowy omlet na początek dnia



 15 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- jajka - 4 sztuki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 50 mililitrów
- papryka czerwona - 0.25 sztuk
- papryka zielona - 0.25 sztuk
- cebula - 0.5 sztuk
- ser pleśniowy typu blue - 50 gramów
- kiełki słonecznika, garstka - 1 sztuka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Papryki oraz cebulę pokrój w drobną kostkę.
2. Na patelni rozgrzej Ramę, poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę. Przesmaż połowę pokrojonych warzyw.
3. Jajka wybij do miseczki i roztrzep. Połowę jajecznej masy wlej na patelnię z warzywami, smaź chwilę podważając cały czas ranty omleta. Przykryj patelnię i zapiekaj jeszcze chwilę.
4. Pokruszonym serem posyp nie ścięty jeszcze omlet. Oprósz solą i pieprzem a następnie zroluj omlet na patelni i podgrzewaj jeszcze chwilę.
5. Gotowy omlet wyłóż na deskę i pokrój na kawałki. Z pozostałej połowy składników przygotuj drugi omlet. Następnie posyp gotowe i pokrojone omlety kiełkami słonecznika i podawaj.

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