



CARTE DE BUCATE KNORR VARIETATE IN SALATE

salata.gustos.ro



Dragi cititori,

Rețetele din acest e-book vă sunt oferite de Gustos.ro în colaborare cu Knorr. Pentru a da un nou gust salatelor voastre iar și iar, încercați dressing-urile de salată Knorr Salad Dressing. Ușor de preparat prin adăugarea de apă și ulei, noile amestecuri pentru salate îmbracă orice fel de legume într-un gust savuros.

CUPRINS:

Salată de crudități cu ridichi.....	3
Salată de crudități din dovlecei.....	4
Tzatziki.....	4
Salată de crudități cu fructe uscate.....	5
Salată Viva Italia.....	5
Salată cu roșii uscate.....	6
Salată cu macaroane.....	6
Salată curcubeu à la français.....	7
Salată cu andive.....	8
Salată Nisa.....	8
Salată grecească cu brânză feta.....	9
Salată pufoasă de crudități cu țelină.....	10
Ardei copti.....	10
Salată curcubeu.....	11
Insalata mista.....	12
Salată italienească fantezie cu andive.....	12
Salată de cruditati à la Coleslaw.....	13
Caprese.....	13
Salată marinarească cu broccoli.....	14
Chifteluțe cu fasole și feta.....	14
Salată ușoară cu sos grecesc.....	15
Salată de paste cu bob.....	16
Salată de ardei cu cașcaval afumat.....	16
Foietaj cu roșii și brânză.....	17
Păstrăv cu lamâie și marar.....	18
Salată cu ridichi.....	18
Salată cu pui la rotisor.....	19
Salată “Castron chinezesc”.....	20

Salată “Amestec de paste”	20
Salată “Finete napolitana”	21
Salată “Gustul Orientului”	22
Salată “ Verde”	22
Salată franțuzească cu somon afumat.....	23
Salată grecească pentru o masă de carnaval.....	24
Salată grecească cu brânza feta.....	24
Salată „Culorile primaverii”	25
Salată delicateasă cu somon.....	25
Salată de paste cu rulouri.....	26
Salată cu paste și șuncă din piept de pui.....	27
Salată de castraveți și ghimbir.....	27
Salată de ardei cu brânză feta și măsline.....	28
Salată cu brânză și paste verzi.....	29
Salată de primăvară.....	29
Salată de primăvară cu măsline negre.....	30
Salată cu ou si porumb.....	31
Salată din germeni și avocado.....	31
Salată cu carne picantă de vițel, cu roșii și castraveți.....	32
Salată cu orez, piersici și mazare.....	33
Salată din țelină și sfeclă roșie cu mere.....	33
Salată cu brânză cu mușegai și smochine proaspete.....	34
Salată cu linte și orez	35
Salată cu pui afumat.....	35
Salată cu fasole verde și cartofi.....	36
Salată cu fasole verde și roșii.....	37
Salată cu cartofi și ton	37
Salată cu piept de pui prajit.....	38
Salată cu pui la cuptor.....	39
Copane in glazură de ananas.....	39

Salată de crudități cu ridichi

1 fir mic de praz
1 măr mic
3 linguri de ulei vegetal
350 de grame de ridichi albe (sau ridichi obișnuite)
1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri
3 linguri de boabe de porumb
stafide (opțional)

Se curăță prazul, se taie de-a lungul, se spală și se taie în rondele subțiri. Se curăță mărul și se dă prin răzătoarea mare sau se taie în felii subțiri și apoi în fâșii. Apoi, se amestecă cu prazul și uleiul.

Se curăță ridichile, se spală și se dau prin răzătoarea mare. După care se amestecă cu restul și cu Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri. În final, se adaugă porumbul sau, opțional, stafidele. Se lasă 10 minute, apoi se servește.





Salată de crudități din dovlecei

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki

500 grame dovlecei

o ceapă roșie

3-4 castraveciori murați

2-3 roșii

Se prepară dressing-ul Knorr Tzatziki conform indicațiilor de pe ambalaj. Se spală dovleceii și se taie în semifelii subțiri sau se dau prin răzătoarea mare. Se adaugă ceapa tăiată fideluță, felii de castraveciori, roșiile tăiate cubulețe sau felii și dressing-ul.

Se prepara dressing-ul Knorr pentru pentru salata Tzatzichi conform indicatiilor de pe ambalaj. Se spala dovleceii si se taie in semifelii subtiri sau se dau prin razatoarea mare. Se adauga ceapa taiata fideluta, felii de castraveciori rosiile taiate cubulete sau felii si dressing-ul.

Tzatziki

1 castravete mare (350 de grame)

1 iaurt (400 ml)

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki

1 brânză topită (400 de grame)

2 lingurițe de oregano uscat

2-3 căței de usturoi proaspăt (opțional)

Se curăță de coajă castravetele, se taie în două pe de-a lungul, se scot semințele și apoi se taie felii.

Se amestecă cu iaurtul și Knorr Salad Dressing tzatziki, se adaugă castravetele, lapte bătut, oregano uscat și se amestecă. Amatorii de usturoi pot adăuga usturoi proaspăt tocat.

Salată de crudități cu fructe uscate

¼ căpățână de varză albă

¼ căpățână de varză roșie

un praf de chimen

o ceapă mijlocie

2 mere

5 prune uscate

5 caise uscate

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki

Se toacă mărunț ambele bucăți de varză și se presară cu chimen. Se adaugă ceapa tăiată fideluță.

Se curăță merele și se dau prin răzătoarea mare. Se taie în fâșii mici prunele și caisele uscate și se adaugă la varză. Totul se amestecă cu Knorr Salad Dressing Tzatziki pregătit potrivit indicațiilor de pe ambalaj.



Salată Viva Italia

100 grame de spanac proaspăt

100 grame avocado copt

100 grame mango

10 ml zeamă de lămâie

o lingură de alune de pădure



1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri

20 ml sos de soia

Se spală bine frunzele de spanac, se înlătură codițele și se usucă. Se spală avocado și mango, se taie de-a lungul, se scot semințele, se curăță de coajă și se taie felii. Se stropește avocado cu zeamă de lămâie. Se rumenesc alunele în tigaia fără ulei. Se pregătește Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalaj, la care se adaugă două linguri de sos de soia. Ați obținut o salată ușoară cu alune crocante care îți oferă vitalitate și îți hrănește atât trupul cât și sufletul.

Salată cu roșii uscate

1 ardei roșu, galben sau verde

200 grame varză de Bruxelles

200 grame cartofi fierți pentru salate (pot fi și de la borcan)

6 roșii uscate în ulei

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

Se spală bine ardeiul și se usucă, apoi se înlătura semințele și se taie bucățele.

Se dă în fiert varza de Bruxelles spălată în prealabil, se taie cartofii în două, se scurg roșiile de ulei și se taie în fâșii mici. Toată compoziția se pune într-o salatăieră și se amestecă. Se pregătește dressing-ul Knorr Grecesc pentru salate potrivit indicațiilor de pe ambalaj. Se adaugă la salată și se amestecă.

Salată cu macaroane

200 grame macaroane scoică

1 broccoli

1 praz mic

jumătate de cutie de mazăre verde

câteva roșii cherry

200 grame șuncă tăiată bucățele

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki

Se fierb macaroanele al dente. Se spală legumele.

Se dă în fiert broccoli în apă sărată, se taie prazul rondele, se scurge mazărea de zeamă, se taie pe jumătate roșiile cherry. Se amestecă toate ingredientele și se adaugă bucățelele de șuncă. Se prepară Knorr Salad Dressing Tzatziki potrivit indicațiilor de pe ambalaj. Se toarnă în salată și se amestecă totul. Se condimenteaza după gust.

Salată curcubeu a la francais

1 Knorr Salad Dressing Mediteranean

300 grame sfeclă roșie mică

2 fire de ceapă verde

2 portocale

150 grame de cașcaval

A¹/₂ cutie de fasole

2 linguri de zeamă de lămâie

Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se fierbe în apa sărată sfecla spălată în prealabil aproximativ 15-20 de minute, se curăță și se taie în felii subțiri. Se taie ceapa verde în rodeli subțiri. Se decojesc portocalele și se curăță de pielea albă, apoi se împart în felii. Se taie cașcavalul în cubulețe. Se scurge fasolea.

Se amestecă toate ingredientele, se pune zeamă de lămâie și Knorr Salad Dressing Mediteranean gata preparat. Se condimenteaza după gust.





Salată cu andive

1 Knorr Salad Dressing Mediteranean

4 andive

2 mere

4 roșii

o cutie de mazăre verde

Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se spală andivele și se taie; se încearcă dacă nu sunt amare; dacă sunt, trebuie ținute în apă sărată pentru câteva ore.

Se taie toate ingredientele, se scurge mazărea și se adaugă. Se amestecă cu dressing-ul Knorr preparat în prealabil. Se condimenteaza după gust.

Salată Nisa

o salată mică

un ardei roșu

o roșie de mărime mijlocie

un castravete mic

o ceapă roșie sau una obișnuită

200 de grame de fasole verde congelată

1 Knorr Salad Dressing Mediteranean

1-2 cutii de ton

măsline negre

2 ouă fierte

opțional - cartofi în coajă, fileuri de sardele

Se spală salata, se usucă și se toacă. Se spală legumele și se taie cubulețe.

Se ține fasolea verde 5 minute în apă sărată la fiert, după care se scoate și se ține sub jet de apă.

Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor după ambalaj.

Se adaugă legumele și salata cu dressing-ul și se lasă pentru 5 minute.

Se amestecă ușor cu tonul scurs de zeamă, măslinile și se decorează cu bucăți de ou. Dacă nu te omori după gustul iute al cepei, o poți ține în apă fiartă împreună cu fasolea (după ce o tai felii).

Opțional se pot adaugă cartofi fierți în coajă sau curățați și fileuri de sardele.

Salată grecească cu brânză feta

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

200 de grame de brânză feta sau de lapte bătut gras

o salată de mărime mijlocie (de preferat un amestec de salată)

un castravete de mărime mijlocie

2 roșii mici

10 măslin verzi

10 măslin negre

un ardei mic roșu

Se prepară Knorr Salad Dressing Grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se taie brânză în fâșii sau în cubulețe și se toarnă jumătate din dressing-ul pregătit anterior.

Se rupe salata, castravetele se taie cubulețe, roșiile în bucăți și ardeiul cubulețe și legumele se amestecă cu restul de dressing și se adaugă brânză amestecată cu dressing.



Salată pufoasă de crudități cu țelină

500 de grame de țelină rădăcini (un bulb mare)

2-3 linguri de ulei de măsline sau ulei vegetal

1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri

2 mere

o lingură de maioneză Hellmannaș

2 linguri de fulgi de migdale

Se spală țelină, se curăță și se dă prin răzătoarea mare. Se amestecă cu uleiul de măsline și cu Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri.

Se curăță de coajă merele, se dau prin răzătoarea mare și se amestecă cu țelină.

Se adaugă maioneză și fulgii de migdale.

Ardei copti

1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri

4 ardei

ulei

Se prepară Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se taie ardeii pe jumătate, se scot cotoarele cu semințe, și stropiți cu ulei, se coc la 200 de grade în jur de 20 de minute.

După ce se scot din cuptor, ardeii se acoperă cu un șervețel umed; când se răcesc, se curăță de coajă.

Se așează ardeii pe farfurie și se toarnă peste ei dressing-ul pregătit anterior.

Salată curcubeu

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki

o salată mijlocie

un castravete mic

un morcov mic

3 roșii curățate de pieliță (sau o cutie de roșii cherry)

o cutie mică de porumb

3 linguri de fulgi de migdale

Se prepară Knorr Salad Dressing Tzatziki potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se spală și se usucă salata; apoi castravetele se taie în mici baghete. Morcovul se dă prin răzătoarea mare.

Se amestecă castravetele, roșiile și porumbul scurs, într-un castron mare, cu salată, se adaugă dressing-ul preparat anterior și se împarte în porții. Se presară pe fiecare porție morcov și fulgi de migdale.

Se lasă pentru 10 minute și apoi se servește.





Insalata mista

1 Knorr Salad Dressing Grecesc
10 frunze de salate diferite: iceberg, grasă, radicchio, susai, pitică, romană;
1 castravete mic
2 ciuperci
2 ouă fierte
5 măsline verzi
5 măsline negre

Se prepară Knorr Salad Dressing Grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.
Se ține salata sub jet de apă rece și se rupe în bucăți mai mici.
Se taie castravetele, ciupercile și ouăle, se adaugă uleiul și se amestecă cu salată. Se adaugă dressing-ul Knorr.

Salată italienească fantezie cu andive

50 grame andive roșii
50 grame andive galbene
50 grame struguri negri
50 grame roșii cherry
10 grame nuci
roșii uscate în ulei
1 Knorr Salad Dressing
10 ml suc de portocale
10 grame brânză gorgonzola

Se spală bine două andive, se desfac frunzele, strugurii și roșiile cherry se taie în două, iar nucile și roșiile uscate se pisează ușor.
Se prepară Knorr Salad Dressing folosind în loc de apă - suc de portocale.
Se așează frunzele de andive pe platou astfel încât două frunze să formeze o inimă.
Se amestecă toate ingredientele salatei, se adaugă dressing-ul preparat și se presară brânză gorgonzola. Se împrăștie compoziția pe frunzele de andive.
Se servesc după ce se răcesc.
Străduiește-te ca salata ta să arate impresionant. Nu uita că unii oameni mănâncă cu privirea, și nu numai salata.

Salată de crudități A la Coleslaw

1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri

3 pahare de varză albă tocată mărunt

1 morcov tocat

o ceapă mică

2-3 linguri de maioneză sau iaurt

opțional - o cutie mică de boabe de porumb

Se prepară Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se amestecă varza cu dressing-ul, se adaugă morcovul și se lasă 15 minute.

Se adaugă ceapa tocată mărunt fideluță. Se adaugă maioneză sau iaurt. Se amestecă totul și se adaugă opțional boabele de porumb.

Caprese

1 Knorr Salad Dressing Mediteranean

3 frunze de salată iceberg

nuci

un bulgăraș de mozzarella

o roșie coaptă

Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se taie salata în fâșii, se amestecă cu jumătate din compoziția dressing-ului și se așează pe farfurie - deasupra pot fi presărate câteva nuci.

Se taie brânza felii și roșia de ademenea (de preferat curățată de pieliță) și se adaugă la salată. Se adaugă Knorr Salad Dressing Mediteranean



Salată marinărească cu broccoli

250 grame broccoli

200 grame paste, de preferat cele mici și cilindrice, goale pe dinăuntru

o cutie de ton în zeamă

2 linguri fulgi de migdale

1 Knorr Salad Dressing tzatziki

o lingură de maioneză Hellmann`s

3 linguri de lapte

1 piper negru boabe

Se desface broccoli în buchețele mici și se fierb 6 minute în apă ușor sărată. Se scurg și se lasă să se răcească. Se amestecă într-un castron mare pastele, tonul , fulgii de migdale și broccoli.

Se amestecă Knorr Salad Dressing tzatziki cu lingura de maioneză și lingurile de lapte. Se adaugă la compoziția salatei și se amestecă ușor. Se lasă pentru 5-10 minute. Se presară peste salată piperul și se decorează cu buchețele de broccoli.

Chifteluțe cu fasole și feta

3 cubulețe de supă concentrată de legume Knorr

1 kg fasole albă cu bobul mare

1 ardei iute roșu (poate fi și uscat, jumătate de linguriță)

o legătură de pătrunjel

2 ouă

4 linguri de ulei din sămburi de struguri

5 căței de usturoi

250 grame brânză feta

1 Knorr Salad Dressing tzatziki

Se spală fasolea cu apă rece și se lasă în apă peste noapte. Se scurge apa, se toarnă apă proaspătă, se adaugă cubulețele de supă concentrată de legume Knorr și se fierbe până când fasolea devine moale.

Se scurge fasolea și se lasă să se usuce. Se taie ardeiul iute în cubulețe, se toacă mărunț usturoiul, se toacă și legătura de pătrunjel.

Se amestecă fasolea cu ardeiul tocat, cu usturoiul și patrunjelul și se dă totul prin mașină de tocat carne sau se omogenizează în blender. Se adaugă compoziției ouăle, se condimenteaza cu

sare și piper și se amestecă bine. Se taie brânză feta în cubulețe și se adaugă compoziției. Se amestecă totul. Se fac chifteluțe mici și se prăjesc în ulei încins.

Se prepară Knorr Salad Dressing tzatziki conform indicațiilor de pe ambalajul produsului. Se toarnă dressing-ul peste chifteluțe.

Salată ușoară cu sos grecesc

400 grame paste, de preferat cele mici și cilindrice, goale pe dinăuntru

1 castravete verde

1 borcănel de dovlecei marinați

o linguriță de mentă tocată

100 grame brânză feta

1 iaurt mic natural

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

zeamă de la 1/3 lămâie

o lingură de suc de mere

o lingură de semințe susan

mărar

câteva măsline

Se amestecă pastele fierte al dente cu castravetele și cu dovlecelul tăiat cubulețe, cu mentă și brânză.

Se amestecă iaurtul cu Knorr Salad Dressing grecesc, cu zeamă de lămâie și sucul de mere.

Se amestecă toată compoziția cu o parte semințele de susan. Se lasă pentru 5-10 minute.

Se decorează salată cu un fir de mărar, frunze de mentă, semințe de susan și măsline.



Salată de paste cu bob

100 grame paste, de preferat cele mici și cilindrice, goale pe dinăuntru

100 grame de bob

100 grame păstăi fasole galbenă

1 dovlecel tânăr

1 morcov

1 ardei curătat de semințe

150 grame de șuncă fiartă

o legătură de susai

1 Knorr Salad Dressing mediteranean

Se fierb pastele potrivit indicațiilor de pe ambalaj. Se scurg și se răcesc.

Se scoate bobul din păstăi. Se taie codița păstăilor de fasole, apoi se mărunțesc. Se fierb bobul și păstăile de fasole în apă în care deja am pus sare. Se răcește.

Se spală dovlecelul, se taie în semifelii, se așează într-o sită și se toarnă peste apă fiartă. Se curăță morcovul, se spală și se taie rondele. Se taie ardeiul cubulețe. Se taie șunca cubulețe, se spală susaiul și se scutură.

Se prepară Knorr Salad Dressing mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se așează pastele, șunca, susaiul și restul legumelor într-o salatiară, se toarnă dressing-ul și se amestecă bine.

Salată de ardei cu cașcaval afumat

250 grame de cașcaval afumat

1-2 lingurițe boia de ardei

2 ardei bine copti

praz

3 roșii

100 grame tulpini fragede de ridichi sau de soia

1 Knorr Salad Dressing cu ardei și verdețuri

1 lingură de verdețuri tocate (rozmarin, mărar, busuioc)

pâine integrală

Se taie cașcavalul în cubulețe cu diametrul de aproximativ 2 cm., se presară boiaua de ardei.

Se spală ardeii, se curăță de semințe și se taie în fâșii subțiri. Se spală prazul și se taie rondele. Se spală roșiile și se taie în cubulețe. Se iau tulpinile fragede, se spală și se scutură. Se pun cașcavalul și legumele într-o salatiară. Se prepară Knorr Salad Dressing cu ardei și verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului. Se toarnă peste salată, se amestecă și se presară verdeturile. Se servește cu pâine integrală.

Foietaj cu roșii și brânză

o roșie mare
100 grame mozzarella sau cașcaval
jumătate de castravete crud
1 Knorr Salad Dressing cu ardei și verdețuri
3 linguri de ulei
câteva frunze de busuioc proaspăt sau de susai

Se spală roșia, se taie în felii groase (roșia se poate opări și apoi curăța de pieliță). Brânza se taie în felii subțiri. Se spală bine castravetele, nu se curăță de coajă, se feliază și el. Se prepară Knorr Salad Dressing cu ardei și verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului. Se lasă câteva minute. Se pun bucățele de brânză și cele de castravete, se toarnă dressing, se pun iar bucățele de brânză și castravete, iar dressing, și tot așa. Se decorează totul cu frunze de busuioc sau susai, spălate în prealabil.



Păstrăv cu lămâie și mărar

o legătură de mărar

4 păstrăvi

4 linguri de ulei

Knorr Delicat condiment universal

Knorr Condimente pentru pește

2 lămâi

produse de panificație

2 dressing-uri Knorr Salad Dressing tzatziki

Se spală mărarul și se toacă cât mai mărunț.

Se curăță peștele și se spală. Se unge peștele cu ulei pe deasupra și se presară Knorr Condimente pentru pește, înăuntru se introduce mărar și se presară Knorr Delicat condiment universal.

Se așează păstrăvul, învelit în folie de aluminiu, pe tavă și se bagă la cuptor, lăsându-se câte 7 minute pe fiecare parte.

Se stoarce zeamă de la o lămâie, iar cea de-a doua se taie bucățele. Se stropește păstrăvul cu zeamă de lămâie. Se așează bucățelele de lămâie peste pește. Se servește cu diverse produse de panificație și cu dressing Knorr Salad Dressing Tzatziki preparat potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Salată cu ridichi

400 grame cartofi mici

o salată mică sau una mare verde

o legătură de ridichi

1 ardei roșu curățat de semințe

4 roșii galbene

200 grame șuncă crudă feliată

1 dressing Knorr mediteranean

Se curăță bine cartofii. Se introduc în apă cu sare care fierbe, și se lasă în jur de 8 minute, până devin moi.

Se spală salata. Se curăță ridichile și se taie rondele. Se spală ardeiul curățat de semințe și se taie în fâșii subțiri. Se spală roșiile și se taie bucățele.

Din feliile de șuncă se fac rulouri.

Se amestecă dressing-ul Knorr mediteranean pentru salate cu apă și ulei potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.

Se pun toate ingredientele salatei într-o salatiерă, se toarnă dressing-ul și se amestecă.

Se condimenteaza după gust.

Salată cu pui la rotisor

2 fileuri de pui

un cubuleț de Knorr boia de ardei

4 linguri de ulei

1 Knorr Salad Dressing grecesc

4 piersici la cutie

jumătate de salată iceberg

o lingură de fistic și nuci

o legătură de ceapă verde

Se presară carnea bătută cu un cubuleț de Knorr boia de ardei și se unge cu ulei. Se lasă pentru 5 minute. Se pregătește puiul la rotisor sau se frige într-o tigaie fără ulei. Se înfășoară fileurile în folii de aluminiu.

Se prepară Knorr Salad Dressing grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalaj, se adaugă jumătate de piersică tocată. Se amestecă salata cu fisticul și ceapa verde tocată. Se taie fileurile fâșii. Se adaugă la salată împreună cu bucăți de piersică. Se toarnă dressing-ul Knorr pentru salate.



Salată “Castron chinezesc”

250 grame piept de curcan
6 felii de ananas la cutie
100 grame ciuperci
zeamă de lămâie
100 grame germenii de soia
4 fruze de salată verde
1 Knorr Salad Dressing tzatziki
2 linguri de cireșe (pot fi și din compot)

Se taie carnea de curcan în cubulețe mici și se prăjesc până se rumenesc.

Se taie cubulețe feliile de ananas și ciupercile, se stropesc cu zeamă de lămâie, apoi se adaugă germenii de soia și salata. Se preapara Knorr Salad Dressing tzatziki potrivit indicațiilor de pe ambalaj și se toarnă peste ingredientele pregătite. Se pun cireșele pe deasupra salatei.

Salată “Amestec de paste”

o salată mică iceberg
o legătură de ridichi
100 grame șuncă
ceapă verde
2 pahare de paste spiralate fierte
1 Knorr Salad Dressing grecesc
mieji de semințe de floarea soarelui

Se spală salata și ridichile.

Se taie șunca în cubulețe, ridichile rondele, ceapa verde se toacă.

Se rupe salata, se amestecă cu pastele și restul ingredientelor și cu Knorr Salad Dressing grecesc preparat potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului. Se poate presăra miez de semințe de floarea soarelui.

Salată “Finete napolitana”

Porție pentru 4 persoane

Timp de pregătire: 15 minute

diferite tipuri de salată

2 ouă fierte

o legătură de ridichi

germeni de grâu

1 Knorr Salad Dressing grecesc

Se spală salata, se scutură și se mărunțește.

Se taie ouăle și ridichile în patru.

Se amestecă salata cu ouăle, ridichile și germeii de grâu și se amestecă totul cu Knorr Salad Dressing grecesc preparat potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului.



Salată “Gustul Orientului”

o căpățână de varză pitică

3 portocale

o ceapă

100 grame de ciuperci

zeamă de lămâie

arpagic tocat

8-10 caise uscate

1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri

Se toacă varza în fâșii groase, se taie cubulețe portocalele și se scot sâmburii. Se adaugă ceapă tăiată în felii subțiri. Se spală ciupercile, se taie felii și se stropesc cu zeamă de lămâie. Se amestecă toate ingredientele cu arpagicul și caisele uscate tăiate în fâșii subțiri.

Se prepară Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalajul produsului și se toarnă peste ingredientele. Se lasă totul la frigider până se răcește bine și apoi se servește.

Salată “Verde”

400 grame dovlecel

400 grame păstăi fasole verde

100 grame nuci decorticate

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

mărar

Se spală dovlecelul, se taie capetele, se taie felii groase, care apoi se taie baghete.

Se spală păstăile, se taie în bucăți de 3 cm. și se introduc în apă cu sare fiartă; se fierb până devin semi-moi. Se răcesc în apă cu gheață.

Jumătate din cantitatea de nuci se toacă mărunt, cealaltă jumătate în bucăți mari.

Se prepară Knorr Salad Dressing Grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalaj și se toarnă peste legume și nucile tocate mărunt. Se lasă totul pentru 10 minute.

Se pune salata într-o salatiară, se presară nucile tocate în bucăți mari și se decorează cu mărar.

Salată franțuzească cu somon afumat

jumătate de salată

150 de grame de somon afumat

jumătate de portocală

2 linguri de capere

câteva frunze de susai

zeamă de la o lămâie

1 Knorr Salad Dressing Mediteranean sau 1 Knorr Salad Dressing pentru salate Tzatziki

Se spală salata și se rupe în bucăți mărunte.

Se taie somonul afumat în cubulețe mari. Se cojește o portocală, se curăță de pielea albă, și se taie în cubulețe mari. Se amestecă ingredientele tăiate, se adaugă caperele și susaiul. Se stropește totul cu zeamă de lămâie.

Se prepară dressing-ul Knorr potrivit indicațiilor de pe ambalaj și se toarnă peste salată.





Salată grecească pentru o masă de carnaval

o salată ondulată
4 roșii
2 castraveți cruzi
o ceapă albă
o ceapă roșie
un borcânel cu măsline (fără sâmburi)
200 grame brânză feta
1 Knorr Salad Dressing Grecesc
5 linguri de ulei
2 linguri de oțet din vin

Se spală bine salata, se rupe în bucăți mici. Se opăresc roșiile și se curăță de pieliță; se taie în câte opt bucăți. Se spală castravetele, se cojește și se taie semifelii. Se taie ceapa și măslinele rondele, brânza feta cubulețe. Se amestecă toate ingredientele într-o salatiară.

Se preapara Knorr Salad Dressing Grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalaj și se toarnă peste salată.

Salată grecească cu brânză feta

1 Knorr Salad Dressing Grecesc
200 grame brânză feta sau brânză de burduf grasă
o salată mijlocie sau o pungă de amestec de salate
1 castravete mijlociu
1 ardei roșu mic
2 roșii mici
10 măsline verzi
10 măsline negre

Se prepară Knorr Salad Dressing Grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se taie brânza baghete sau cubulețe și se toarnă peste ele jumătate din dressing-ul preparat.

Se rupe salata, castravetele și ardeiul se taie cubulețe, iar roșiile în bucățele.



Se pun legumele în salată cu brânză, se adaugă măslinile, se amestecă totul cu restul dressing-ului și se servește.

Salată „Culorile primaverii”

800 grame păstăi mazăre verde
1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri
4 roșii
4 ouă fierte
o ceapă roșie
frunzulițe busuioc pentru decorare

Se spală păstăile de mazăre, se îndepărtează ațele, se taie capetele; se taie păstăile în bucăți de 1,5 cm. Se introduc în apă fiartă, se pune sare și se fierb până devin moi.

Se prepară Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se răcește mazărea în apă cu gheață, se amestecă cu dressing-ul preparat și se lasă pentru 10 minute.

Se taie roșiile spălate și ouăle în patru, iar ceapa în rondele.

Se amestecă toate ingredientele și se decorează cu câteva frunzulițe de busuioc.

Salată delicată cu somon

500 grame bulbi de mărar grecesc
3 linguri zeamă de lămâie
2 linguri ulei de măsline
300 grame struguri
1 Knorr Salad Dressing Mediteranean
200 grame somon afumat
câteva fire de mărar

Se curăță bulbul de mărar, se taie tulpina și se spală. Se taie în patru, apoi se toacă fideluta, se stropesc cu zeamă de lămâie și ulei, se amestecă și se acoperă cu o folie de protecție pentru alimente.

Se spală strugurii, se taie boabele, se scot sâmburii și se amestecă ușor cu bulbii de mărar.
Se amestecă Knorr Salad Dressing Mediteranean cu 3 linguri de apă și cu 3 linguri de ulei.
Se pun bulbii și strugurii într-un castron, iar peste acestea se așează felii de somon afumat.
Se toarnă peste toate ingredientele dressing-ul Knorr și se decorează cu fire de mărar.



Salată de paste cu rulouri

2 pahare de paste spiralate
6 felii de cașcaval
6 felii de șuncă presată
câțiva castraveciori murați
o ceapă lunguiață vânătă
1 ardei roșu
1 amestec de salată
1 dressing Knorr Mediteranean

Se fierb pastele al dente în apă cu sare. Se așează brânza pe feliile de șuncă și se rulează. Se taie în bucăți egale. Se taie castravecii în semifelii, ceapa - în cubulețe mărunte.

Se așează în salatiere frunze de salată. Se așează pastele amestecate cu legumele și cu rulourile cu brânză.

Se prepară dressing-ul Knorr Mediteranean potrivit rețetei înscrise pe ambalajul produsului și se adaugă peste salată. Se ține la loc răcoros pentru 15 minute.

Salată cu paste și șuncă din piept de pui

50 grame șuncă piept de pui

A¹/₂ varză mică

1 Knorr Salad Dressing Mediteranean

jumatate de cățel de usturoi

A¹/₂ pahar de paste fundiță fierte

A¹/₂ ardei roșu

2 castraveți murați

Se taie șunca și ceapa în felii subțiri, iar ardeiul și castraveții murați în cubulețe. Se pregătește Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalaj. Se adaugă jumătatea de cățel de usturoi pisat.

Se amestecă toate ingredientele și se toarnă dressing-ul. Salata se pregătește cu cel puțin o oră înainte de a se servi pentru a căpăta gustul ingredientelor.

Salată de castraveți și ghimbir

2 castraveți mari

3 mere

o lămâie

o bucată de rădăcină de ghimbir

o lingură de mentă tocată

câteva frunze de salată

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

3 linguri de iaurt natural

3 linguri de apă, frunze de mentă

un ou fiert

Se taie castravetele curățat de coajă în cubulețe, se sarează, după 10 minute se scurg de apă. Se taie merele în două, se scoate cotorul și se taie cubulețe. Se stropesc cu zeamă de lămâie. Se răzuiește ghimbirul de coajă, apoi se toacă. Se amestecă legumele și merele cu mentă și salata tăiată în fâșii. Se amestecă Knorr Salad Dressing Grecesc cu 3 linguri de iaurt și 3 linguri de apă și se . Se 10 minute. Se poate cu frunze de bucăți de ou. Se condimenteaza după gust.



Salată de ardei cu brânză feta și măslina

1 ardei roșu
1 ardei verde
1 ardei galben
O ceapă verde
150 grame brânză feta
3 linguri măslina negre
1 Knorr Salad Dressing Mediteranean

Se spală ardeii, se curăță de semințe și se taie în fâșii subțiri. Se pun într-un castron și se amestecă. Se spală ceapa în apă rece și se toacă mărunt. Se presară cu ardei tocat.

Se pun deasupra brânză feta tăiată cubulețe și măslinale negre.

Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se toarnă peste salată și se lasă pentru câteva minute la loc răcoros. Se poate servi cu felurile de mâncare cu carne sau cu sandvișuri cu mezeluri și pâine neagră.



Salată cu brânză și paste verzi

3 felii de somon afumat

1 ou

1 ardei verde

mărar grecesc

o ceapă mică verde

zeamă de lămâie

150 grame brânză gorgonzola sau Rochefort

250 grame paste verzi, de preferat cele mici și cilindrice, goale pe dinăuntru

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki

salată

Se taie somonul și oul fiert în cubulețe. Se taie ardeiul, mărarul și ceapa fideluta, arpagicul se toacă. Se fărâmițează brânza și se amestecă cu legumele. Se adaugă pastele, oul și somonul.

Se prepară Knorr Salad Dressing Tzatziki potrivit indicațiilor de pe ambalaj și se adaugă la salată.

Se așează compoziția pe frunze de salată, se decorează cu somon și ou.

Salată de primăvară

1 amestec de diverse tipuri de salată

2 ouă

2 roșii

2 cepe mici în zeamă de oțet

A¹/₂ cutie de porumb

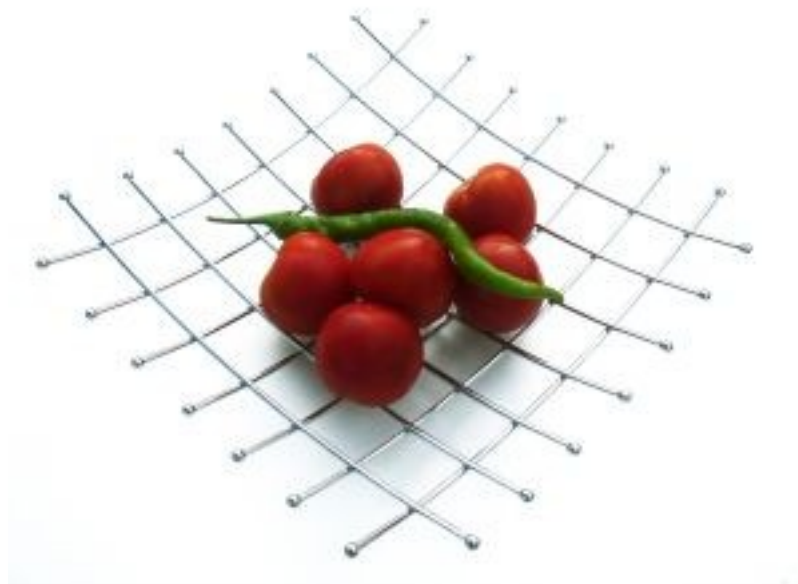
1 Knorr Salad Dressing Mediteranean

Se spală salata și se rupe în bucăți. Se fierbe oul, se cojește și se taie în patru.

Se opăresc roșiile, se cojesc de pieliță și se taie în opt bucăți. Se scurg cepele și porumbul de zeamă.

Se amestecă toate ingredientele, bucăți de ou se așează în mijlocul salatierei.

Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalaj și se toarnă peste salată.



Salată de primăvară cu măline negre

1 castravete crud

o legătură de ridichi

2 linguri de ridichi negre

100 grame de brânză feta

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki

Se spală bine castravetele și se taie în rondele subțiri. Se spală ridichile, se îndepărtează frunzele și codițele și se taie în rondele nu foarte subțiri. Se adaugă la castravete. Se scurg măslinile de zeamă și se adaugă la castravetele amestecat cu ridichile.

Peste toată compoziția se pune brânză feta fărâmată.

Se prepară Knorr Salad Dressing Tzatziki potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se toarnă dressing-ul preaparat peste salată și se amestecă ușor.



Salată cu ou și porumb

1 amestec de diverse tipuri de salată
2 ouă
2 roșii
2 cepe în oțet
½ cutie de porumb
1 Knorr Salad Dressing Mediteranean
3 linguri de ulei

Se rupe salată și se rupe în bucăți. Se fierbe oul, se curăță de coajă și se taie în patru bucăți. Se opăresc roșiile, se curăță de pieliță și se taie în opt bucăți. Se scurg cepele și porumbul de zeamă. Se amestecă toate ingredientele, bucăți de ou se așează în mijlocul salatierei. Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean potrivit indicațiilor de pe ambalaj. Se toarnă peste salată.

Salată din germenii și avocado

1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri
o legătură de susai
o legătură de ridichi
1 ardei roșu fără semințe
avocado
2 cepe mici
morcov
un pumn germenii de lucernă sau de soia
200 grame de șuncă fiartă

Se prepară Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalaj. Se ia susaiul, se spală și se scutură de apă. Se curăță ridichile și se taie în semirondelă. Se spală ardeiul, se taie pe din două, se scoate cotorul cu semințe și se taie fâșii. Se taie avocado pe din

două, se scoate sâmburele, se taie în bucăți, care se decojesc. Se curăță cepele și morcovul și se taie fâșii. Se iau germenii, se spală și se scutură de apă.

Se amestecă ingredientele cu dressing-ul pregătit în prealabil. Se servește cu șuncă fiartă.



Salată cu carne picantă de vițel, cu roșii și castraveți

Marinată: două linguri de ulei de rapiță, sos Worchester (de soia), oțet din vin roșu și apă, un pic de ghimbir nou proaspăt sau un pic de usturoi pisat, A½ linguriță pastă ardei iute (de ex. sos tabasco), piper proaspăt tocat.

Salată: 0,5 kg de rasol de vițel, un castravete mare (aprox. 300 grame), 2 pahare de roșii cherry, un pahar de susai sau alt tip de salată mică, câteva fire de ceapă verde, 1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri.

Se amestecă ingredientele marinatei și se introduce în ea carnea de vițel tăiată în felii subțiri. Se lasă acolo în jur de 30 de minute, după care se scurge și se frige în tigaia de teflon. Se lasă să se răcească.

Se taie castravetele în rondele subțiri, roșiile pe din două, ceapa verde se toacă, păstrându-se două fire pentru decorație.

Se prepară Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Chiar înainte de a servi salată, se amestecă roșiile cu castraveții, cu carnea de vițel, cu ceapă și susaiul, se împarte în porții și se toarnă câte o lingură de dressing la fiecare porție. Se decorează cu frunze de ceapă verde. Se condimenteaza după gust.



Salată cu orez, piersici și mazăre

o pungă de orez basmati (100 grame)

2 pahare de mazăre proaspătă sau congelată

1 Knorr Salad Dressing tzatziki

3 piersici mari, nu prea moi

o ceapă mică dulce

câteva frunze de lămâie verde sau melisă proaspătă, la alegere

Se fierbe orezul într-o cantitate mică de apă, conform cu indicațiile de pe ambalaj.

Se fierbe mazărea în aburi sau într-o cantitate mică de apă, până devine moale. Se scurge.

Se prepară Knorr Salad Dressing tzatziki potrivit indicațiilor de pe ambalaj. Se scot sâmburii din piersici și se taie cubulețe. Ceapa se toacă mărunt.

Se amestecă ingredientele salatei și se împarte în porții. Se toarnă dressing-ul și se decorează cu frunze de lămâie verde sau melisă.

Salată din țelină și sfeclă roșie cu mere

2 ouă fierte

3 linguri de ulei

3 linguri de apă

1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri

3 bucăți de țelină tânără

2 bucăți sfeclă roșie

1 măr, o lămâie

o lingură de nuci tocate

2 linguri de pătrunjel tocat

câteva frunze de salată

Se fărâmițează un ou fiert și se amestecă cu 3 linguri de ulei, 3 linguri de apă și Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri.

Se curăță țelină și se dă prin răzătoare. Se introduce în apa fiartă în care s-a pus sare și se ține acolo în jur de 30 de secunde.

Se fierbe sfecla cu tot cu coajă, apoi se decojește și se taie felii.

Se curăță mărul de coajă, se taie baghete și se stropește cu zeamă de lămâie. Se amestecă totul cu dressing-ul, nucile și patrunjelul. Se pune totul într-o salatiară și se decorează cu bucăți de ou și salată.



Salată cu brânză cu mușegai și smochine proaspete

200 grame piept de pui afumat

4 smochine proaspete

60 grame brânză cu mușegai albastru

100 grame susai

1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri

3 linguri de sos de portocale

3 linguri de ulei de măsline

2 linguri de nuci

Se taie pieptul de pui în fâșii subțiri, smochinele cu tot cu coajă se taie bucățele, iar brânza cu mușegai în cubulețe groase. Se amestecă ușor toate ingredientele împreună cu susaiul.

Se toarnă peste salată astfel pregătită Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri amestecat cu uleiul de măsline și sucul de portocale. Se decorează totul cu nuci.



Salată cu linte și orez

150 grame de linte (verde sau roșie)

100 grame orez cu bobul lung

1 praz

1 ardei iute fără semințe

3 roșii

2 linguri de măsline verzi

1 Knorr Salad Dressing tzatziki

Se spală linte, se pune într-o cratiță, se toarnă apă peste ea, se pune sare și se fierbe până devine moale. Se scurge.

Se toarnă orezul într-o cantitate mare de apă și se fierbe până dă în fiert, aproximativ 20 de minute. Se scurge.

Se curăță prazul, se spală și se taie rondele. Se spală ardeiul, se scoate cotorul cu semințe și se taie în fâșii scurte. Se spală roșiile și se taie bucățele. Se taie măslinele rondele sau bucățele.

Se prepară Knorr Salad Dressing tzatziki potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se pun linte, orezul, prazul, ardeiul, roșiile și măslinele într-o salatiară, se toarnă dressing-ul și se amestecă bine. Se lasă salata pentru 15 minute la loc răcoros.

Salată cu pui afumat

200 grame paste spiralate

2 roșii

piept de pui afumat

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

un pumn de germenii de floarea soarelui

2 linguri de alune de pământ

Se fierb pastele până devin semi-moi. Se opăresc roșiile, se cojesc de piele și se taie în patru bucăți. Se taie pieptul de pui felii.

Se prepară Knorr Salad Dressing Grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se pun într-un castron pastele, roșiile și puiul și se amestecă ușor. Se toarnă dressing-ul peste salată și se lasă pentru 30 de minute. Înainte de a servi salată, se presară peste ea germenii de floarea soarelui și alunele de pământ.



Salată cu fasole verde și cartofi

o pungă de păstăi de fasole verde
1 cățel de usturoi
3 felii de șuncă afumată sau de mezeluri afumate
3 cartofi mari fierți în coajă
o ceapă verde
1 Knorr Salad Dressing Mediteranean
piper tocat în bucăți mari

Se prăjește fasolea în lingură de ulei amestecat cu usturoiul pisat. Se taie șunca sau mezelul fâșii și se prăjesc în tigaie, fără grăsime. Se lasă să se răcească. Se taie cartofii curățați de coajă în felii groase, se amestecă cu ceapă verde tocată, se adaugă fasolea, șuncă și se amestecă. Se prepară Knorr Salad Dressing Mediteranean și se adaugă la salată. Se decorează cu fire de ceapă verde și cu piper.



Salată cu fasole verde și roșii

300 grame păstăi fasole verde
2 roșii
o ceapă roșie
100 grame brânză feta
1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri
frunzulițe de oregano proaspăt

Se fierb 2 litri de apă, se pun în ea păstăile de fasole verde și se fierbe. Se scurge.

Se opăresc roșiile, se cojesc și se taie într-un mod la alegere. Se curăță ceapa, se taie rondele, iar brânza feta în cubulețe. Se amestecă bine toate ingredientele salatei cu Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri, pregătit potrivit indicațiilor de pe ambalaj cu frunzulițe de oregano. Se condimenteaza după gust.

Salată cu cartofi și ton

4 cartofi
salată
2 roșii
2 ouă
ton în sos propriu
o ceapă roșie
1 Knorr Salad Dressing cu Ardei și Verdețuri
o lingură de capere

Se fierb cartofii în coajă. Se răcesc și apoi se curăță de coajă și se taie în felii subțiri.

Se spală salata, se scutură. Se spală roșiile, eventual se cojesc și se taie în opt bucăți. Se fierb ouăle, se curăță de coajă și se taie în câte patru bucăți. Se scurge tonul de zeamă. Se curăță ceapa, se spală și se taie rondele.



Se pun în salatiară frunze de salată, iar peste ea , cartofii, roșiile și tonul; lor rondelele de .
Se Knorr Salad Dressing cu Ardei Verdețuri potrivit indicațiilor de pe ambalaj.
Se se ușor. Se caperele. Se 15 minute la frigider.

Salată cu piept de pui prăjit

piept de pui

Rama Culinesse

Knorr Delicat Universal

2 clătite

o jumătate de salată verde

3 linguri porumb

jumătate de ardei roșu

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

Se unge pieptul de pui cu Rama Culinesse, se presară cu Knorr Delicat Universal și se lasă pentru câteva minute.

Se prăjește în tigaia încinsă, fără grăsime și se bagă apoi la cuptor la o temperatură 160-180As C în jur de 10-20 de minute. După răcire se taie felii.

Din clătite se pregătesc „cosulete”, punându-se în forme care se țin la în cuptor încins.



Se spală salata și săpoi se rupe în bucăți, se adaugă porumbul, ardeiul și se toarnă Knorr Salad Dressing Grecesc pregătit conform indicațiilor de pe ambalaj. Totul se amestecă ușor, după care compoziția se pune în „cosulete”, deasupra așezându-se felii de pui.

Se servește cu pâine baghetă ușor coaptă în cuptor, unsă cu usturoi.

Salată cu pui la cuptor

o salată iceberg, radicchio sau ondulată

un piept de pui pregătit la cuptor (aprox. 30 grame)

1 ardei galben curățat de semințe

un castravete

2 roșii

2-3 fire de ceapă verde

1 Knorr Salad Dressing Grecesc

Se spală salata, se scutură și se rupe în bucăți mici.

Se taie puiul în felii subțiri.

Se spală ardeiul, se curăță de cotorul cu semințe și se taie în fâșii înguste. Se curăță ceapa și se toacă. Se spală și frunzele de ceapă și se toacă mărunt.

Se prepară Knorr Salad Dressing Grecesc potrivit indicațiilor de pe ambalaj.

Se pune puiul împreună cu toate legumele într-o salatăieră, se toarnă dressing-ul și se amestecă.

Se servește cu pâine integrală.

Copane în glazură de ananas

3 linguri de miere

un pahar de suc de ananas

o linguriță de condimente pentru grătar Knorr

6 copane de pui

1/4 pahar gem de ananas

o linguriță de muștar iute

1 Knorr Salad Dressing Tzatziki



Se amestecă mierea cu jumătate din sucul de ananas și condimentele pentru grătar Knorr. Se spală copanele, se introduc în marinată și se lasă la frigider 15 minute.

Se pregătește glazură din gem, restul de suc de ananas și muștar.

Se scot copanele de la marinat și se pun pe grătarul încins. Se lasă pe grătar în jur de 30 de minute, întorcându-se de pe o parte pe altă și ungându-se cu glazură.

Se servesc cu Knorr Salad Dressing Tzatziki preparat conform indicațiilor de pe ambalajul produsului.