



**Więcej pomysłów na...  
pyszne chwile z Phily!**

**KSIĄŻKA KUCHARSKA**

# Spis treści

## Śniadania 4

Kanapki z kurkami	6
Smoothie kokosowo-limonkowe	8
Granola cups z jadalnymi kwiatami	10
Kolorowe kanapki	12
Puszasty omlet	14
Bajgle śniadaniowe	16
Tosty z łososiem i ogórkiem	18
Szakszuka	20
Kanapki z cukinią	22

## Obiady 24

Wegetariańska zupa marchewkowa z batatem	26
Wiosenna zupa szparagowa z kleksem	28
Zupa owocowa	30
Chłodnik z botwinki	32
Calzone wegetariańskie	34
Gnocchi	36
Pizza z serkiem Phily	38
Focaccia z boczkiem i oliwkami	40
Spaghetti w kremowym sosie	42
Mule w białym sosie winnym	44
Sushi z serkiem Phily	46
Szaszłyki drobiowe	48
Bezglutenowy kotlet de volaille	50
Soczysta pierś z indyka w sosie serkowo-chrzanowym	52
Tarta warzywna	54
Kotleciki jaglane z dipem serkowo-cytrynowym	56
Pieczona pierś z kaczki z dipem	58
Grillowane warzywa z dipami	60
Grillowany łosoś	62
Muszele z polędwiczkami orientalnymi	64
Warkocz z polędwicy z buraczkami i serkiem Phily	66
Awokado z rybą i kaszą jaglaną	68
Risotto z pieczarkami i cukinią na maśle	70
Tarta z boczkiem i karmelizowaną cebulą	72
Pierogi z łososiem	74
Kurczak w szpinaku	76
Jajka po szkocku	78
Bakłażan z soczewicą	80
Hamburger z sosem ziołowym	82

## Desery 84

Sernik zebra	86
Sernik amerykański z polewą toffi i orzechami	88
Sernik czereśniowy na zimno	90
Sernik z polewą z białej czekolady	92
Sernik japoński	94
Sernik z figami	96
Cytrynowy tort	98
Torcik wiosenny z kwiatkami	100
Miniserniczki z czekoladą	102
Rolada truskawkowa	104
Panna cotta z truskawkami	106
Jabłka pieczone	108
Tarta z gruszkami w winie	110
Croissanty z serkową polewą	112
Płysie z kremem z serka Phily	114
Lody waniliowe	116
Rurki z kremem Phily	118
Deser a'la kwiatki w doniczkach	120
Rogaliki drożdżowe z migdałowym nadzieniem	122
Ciasteczka migdałowe z kremem matcha	124
Trifle brownie	126

## Sałatki, przekąski i przystawki 128

Sałatka z soczewicą	130
Sałatka z kaszą kuskus	132
Sałatka warzywno-owocowa	134
Sałatka z nowalijkami i dressingiem	136
Kubeczki z sałatką kuskus z krewetkami	138
Przystawka z buraka	140
Gruszka wytrawna	142
Bezglutenowe naleśniki z sokiem z buraka	144
Przekąski kanapkowe	146
Spring rollsy	146
Przysmak a'la caprese	150
Winogrona i pomidory w serze	152

## Święta z Phily 154

Walentynkowy tort naleśnikowy red velvet	156
Miniserniczki z malinową pianką	158
Wielkanocne pancakes w kształcie zająca	160
Jajka pod pierzynką	162
Żur podany z pieczywem	164
Tort z czekoladowymi cukierkami na Dzień Dziecka	166
Muffiny halloweenowe	168
Papryczki mumie	170
Szyszki migdałowe z serkiem Phily	172
Ciasteczka dla Mikołaja	174
Lukrowane pierniki	176
Miniserniczki bożonarodzeniowe	178
Świąteczny tort sernikowy	180
Orkiszowe ciasto świąteczne z konfiturą	182
Makiełki z kremem i wiśniami	184
Kotleciki orzechowe	186
Drożdżowa choinka ze szpinakiem	188
Śledzie pod chrzanową pierzynką	190
Pingwiny z oliwek	192
Nachosy z serkiem Phily	194





Śniadania



# Kanapki z kurkami

🕒 15 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 kromki chleba
- ✓ 125 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
- ✓ 30 sztuk kurek
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ czarny pieprz
- ✓ szczypiorek

## Przygotowanie:

1. Oczyszczyć grzyby. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić kurki i smażyć około 10 minut, następnie posyp świeżo zmielonym pieprzem.
2. Kromki chleba posmarować serkiem Philadelphia ze szczypiorkiem. Na serek położyć kurki.
3. Podawać z pokrojonym szczypiorkiem.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kanapki z kurkami	165 kcal
białko	5 g
tłuszcz	8,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5,1 g
węglowodany	18,4 g
w tym cukry	2,4 g
sól	0,8 g
błonnik	2,9 g



# Smoothie kokosowo-limonkowe

🕒 10 minut 🍴 x3

## Składniki:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original
- ✓ 400 ml mleka kokosowego z puszki
- ✓ 200 ml wody mineralnej
- ✓ 3 limonki
- ✓ 3 łyżki syropu z agawy

## Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia wyjmij z lodówki, żeby nabrał pokojowej temperatury. Limonki wyciśnij. Wodę schłódź w lodówce.
2. Serek wymieszaj z sokiem z limonek. Dodaj syrop z agawy, mleko kokosowe, wodę i wymieszaj.
3. Smoothie podawaj w szklance lub słoiczku ze słomką.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Smoothie kokosowo-limonkowe	275,4 kcal
białko	3,7 g
tłuszcz	20,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	17 g
węglowodany	21,1 g
w tym cukry	13,4 g
sól	0,3 g
błonnik	1,8 g





# Granola cups z jadalnymi kwiatami

🕒 40 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 1 i ¼ szklanki gotowej mieszanki muesli z owocami
- ✓ ¼ szklanki płynnego miodu
- ✓ 1 jajko
- ✓ 100 g serka Philadelphia Light
- ✓ 2 duże łyżki jogurtu naturalnego 0%
- ✓ owoce i jadalne bratki do dekoracji
- ✓ szczypta nasion chia

## Przygotowanie:

1. Miód i jajko połącz dokładnie ze sobą. Dodaj muesli i dokładnie wymieszaj.
2. Rozgrzej piekarnik do 165°C (góra/dół). Blaszkę do muffinek natłuść i do każdej foremki nałóż po 3 czubate łyżki muesli w miodzie. Uformuj masę, tworząc kubeczki.
3. Piecz 12 minut, a po wyjęciu z piekarnika popraw delikatnie kształt kubeczków. Odstaw do całkowitego wystygnięcia w blaszce.
4. Serek Phily połącz dokładnie z jogurtem (najlepiej trzepaczką).
5. Kiedy blaszka ostygnie, włóż ją jeszcze na 10 minut do lodówki (dzięki temu będzie łatwiej wyjąć kubeczki z formy). Po schłodzeniu w lodówce, delikatnie, małym widelczykiem, wyjmij kubeczki z formy.
6. Napełnij je serkiem i ozdób owocami, bratkami i odrobiną nasion chia.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ, BEZ OWOCÓW)

Granola cups z jadalnymi kwiatami	145 kcal
białko	1,2 g
tłuszcz	3,8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,5 g
węglowodany	22,5 g
w tym cukry	9 g
sól	0 g
błonnik	1,5 g





# Kolorowe kanapki

🕒 15 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 4 kromki chleba żytniego z dodatkiem ziaren słonecznika

Barwniki do serka:

- ✓ 1 łyżeczka spiruliny (algi morskie suszone)
- ✓ 1 łyżeczka kurkumy
- ✓ 1 łyżka gotowanego startego buraczka

Dodatki warzywne do kanapek:

- ✓ plasterki pomidorów
- ✓ plasterki ogórków
- ✓ nasiona dyni i słonecznika
- ✓ liście buraka
- ✓ kielki

## Przygotowanie:

1. Pokrój 4 kromki chleba.
2. Przygotuj kolorowe pasty z serka Philadelphia.
3. Wymieszaj ¼ serka z łyżką gotowanego startego buraka, ¼ serka z łyżeczką spiruliny i ¼ serka z łyżeczką kurkumy. Na jedną porcję zostaw naturalny serek.
4. Posmaruj grubo każdą z 3 kromek jedną z kolorowych past, a ostatnią kanapkę serkiem bez dodatków.
5. Na kanapkach ułóż plasterki warzyw, kielki, nasiona i udekoruj listkami.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kolorowe kanapki	187 kcal
białko	6,5 g
tłuszcz	9,1 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,7 g
węglowodany	18,9 g
w tym cukry	2 g
sól	0,7 g
błonnik	2,9 g





# Puszysty omlet

🕒 20 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 jajka
- ✓ 100 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
- ✓ 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ✓ 1 łyżka mąki ryżowej lub kukurydzianej
- ✓ 1 łyżka mleka krowiego lub roślinnego
- ✓ 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ✓ pieprz czarny mielony
- ✓ sól
- ✓ 1 pomidor
- ✓ 1 cebula dymka
- ✓ rzodkiewka do dekoracji
- ✓ kilka strączków groszku cukrowego

## Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia wyjmij z lodówki, żeby nabrał pokojowej temperatury. Połowę serka wymieszaj z jogurtem i przełóż do miseczki.
2. Białka oddziel od żółtek. Mąkę wymieszaj z mlekiem, dodaj żółtka i przyprawy, ubij widelcem. Białka ze szczyptą soli ubij mikserem. Pianę z białek wymieszaj delikatnie łyżką z masą z żółtek.
3. Na patelni rozgrzej  $\frac{3}{4}$  łyżeczki oliwy. Krótco podsmaż pokrojonego pomidora, dymkę i groszek cukrowy.
4. Na warzywa wlej masę jajeczną i smaż na średnim ogniu przez kilka minut. Drugą patelnię posmaruj lekko oliwą, połóż dnem do góry na patelnię z omletem i przekręć je. Jeszcze na ciepłej patelni na wierzch omletu dodaj serek Phily, żeby lekko się rozpuścił.
5. Omlet podawaj z rzodkiewką i szczypiorem z dymki oraz z dipem serkowym.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Puszysty omlet	149 kcal
białko	9,7 g
tłuszcz	9,8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,8 g
węglowodany	5,6 g
w tym cukry	2,2 g
sól	0,8 g
błonnik	1 g





# Bajgle śniadaniowe

🕒 15 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 3 bajgle śniadaniowe
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 25 g łososia wędzonego na zimno
- ✓ kilka truskawek
- ✓ kilka malin
- ✓ 2 pomidorki koktajlowe
- ✓ 2 plasterki cytryny
- ✓ kawałek świeżego ogórka
- ✓ kilka oliwek
- ✓ świeża bazylia
- ✓ świeża mięta
- ✓ kiełki: słonecznika, lucerny, brokołu lub rzodkiewki

## Przygotowanie:

1. Bajgle przekrój na pół. Każdy kawałek posmaruj serkiem Philadelphia Original.
2. Na serek połóż dodatki. Zainspiruj się naszymi propozycjami:
  - bajgiel z serem, ogórkiem, malinami i kiełkami rzodkiewki lub brokołu
  - bajgiel z serem, łososiem i kiełkami lucerny
  - bajgiel z serem, truskawkami i świeżą miętą
  - bajgiel z serem, pomidorkami i świeżą bazylią
  - bajgiel z serem, bazylią i oliwkami
  - bajgiel serkiem, ogórkiem, malinami i kiełkami słonecznika

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE

Porcja z serem, ogórkiem, malinami i kiełkami rzodkiewki/brokołu	139 kcal
białko	4,9 g
tłuszcz	4,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,8 g
węglowodany	18,9 g
w tym cukry	4 g
sól	0,3 g
błonnik	3 g

Porcja z serem, łososiem i kiełkami lucerny	173 kcal
białko	9,1 g
tłuszcz	7,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,2 g
węglowodany	16,4 g
w tym cukry	2,6 g
sól	1,1 g
błonnik	1,6 g

Porcja z serem, pomidorkami i świeżą bazylią	126 kcal
białko	4,4 g
tłuszcz	4,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,8 g
węglowodany	16,7 g
w tym cukry	3,4 g
sól	0,3 g
błonnik	1,8 g

Porcja z serem, ogórkiem, malinami i kiełkami słonecznika	191 kcal
białko	6,5 g
tłuszcz	9,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,8 g
węglowodany	20 g
w tym cukry	4 g
sól	0,3 g
błonnik	2,8 g

Porcja z serem, truskawkami i świeżą miętą	125 kcal
białko	4,2 g
tłuszcz	4,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,8 g
węglowodany	16,5 g
w tym cukry	3,4 g
sól	0,3 g
błonnik	1,6 g

Porcja z serem, bazylią i oliwkami	135 kcal
białko	4,2 g
tłuszcz	6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3 g
węglowodany	15,7 g
w tym cukry	2,7 g
sól	0,8 g
błonnik	1,8 g





# Tosty z łososiem i ogórkiem

🕒 15 minut 🍴 x2

## Składniki:

- ✓ 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa tostowego
- ✓ 100 g wędzonego łososia
- ✓ 6 plasterów ogórka krojonego wzdłuż
- ✓ 50 g serka Philadelphia Light
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny

## Przygotowanie:

1. Pieczywo tostowe grilluj w opiekaczu lub na patelni grillowej, aż będzie rumiane i chrupiące.
2. Dwa gotowe tosty posmaruj ½ serka Philadelphia Light, ułóż na nich łososia skropionego cytryną i przykryj plasterami ogórka.
3. Na pozostałych dwóch tostach rozsmaruj resztę serka i przykryj nimi te z łososiem i ogórkiem.
4. Grillowe kanapki przekrój po przekątnej, na trójkąty. Podawaj od razu.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Tosty z łososiem i ogórkiem	261 kcal
białko	5,7 g
tłuszcz	8,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,6 g
węglowodany	32 g
w tym cukry	4,3 g
sól	2 g
błonnik	2,3 g





# Szakszuka

🕒 20 minut 🍴 x3

## Składniki:

- ✓ 3 jajka
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ✓ pęczek świeżej pietruszki
- ✓ ½ papryki czerwonej
- ✓ ½ papryki zielonej
- ✓ 200 g zielonych szparagów
- ✓ 200 g brokułów
- ✓ 50 g liści szpinaku
- ✓ 20 g groszku cukrowego
- ✓ 1 awokado
- ✓ 125 g serka Philadelphia Light
- ✓ 3 kromki chleba
- ✓ sól
- ✓ pieprz

## Przygotowanie:

1. Na rozgrzaną patelnię wlej 2 łyżki oliwy. Wrzuć kolejno pokrojoną paprykę, brokuły, szparagi i cukrowy groszek. Lekko podsmaż.
2. Dodaj liście szpinaku i awokado. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Smaż na małym ogniu przez około 10 minut pod przykrywką.
4. Utwórz 3 dołki i wbij jajka. Całość posyp natką pietruszki.
5. Podawaj z kromkami chleba posmarowanymi serkiem Philadelphia Light.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Szakszuka	544,1 kcal
białko	23,53 g
tłuszcz	27,49 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	8,29 g
węglowodany	47,8 g
w tym cukry	6,42 g
sól	2,04 g
błonnik	8,76 g





# Kanapki z cukinią

🕒 10 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 kromki chleba wiejskiego
- ✓ 150 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
- ✓ 1 cukinia
- ✓ kilka pomidorków koktajlowych
- ✓ ½ łyżeczki oliwy
- ✓ bazylia do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Cukinię pokrój wzdłuż na cienkie plastry. Podsmaż na patelni posmarowanej oliwą (przez pół minuty z każdej strony).
2. Kromki chleba posmaruj serkiem Phily ze szczypiorkiem. Na serek połóż cukinię, pomidorki i bazylię.
3. Kanapki podawaj udekorowane bazylią.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kanapki z cukinią	143,6 kcal
białko	5,6 g
tłuszcz	5,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,9 g
węglowodany	18,2 g
w tym cukry	3,5 g
sól	0,9 g
błonnik	2,5 g







Obiady



# Wegetariańska zupa marchewkowa z batatem

🕒 40 minut 🍴 x8

## Składniki:

- ✓ 6-7 dużych marchewek
- ✓ 1 duży batat
- ✓ 1 czerwona cebula
- ✓ 4 ząbki czosnku
- ✓ 2 cm świeżego imbiru
- ✓ 1 łyżka oleju kokosowego
- ✓ 400 ml mleka kokosowego około 20% tłuszczu
- ✓ 400 ml wody
- ✓ 2 łyżki czerwonej pasty curry
- ✓ 2 łyżki masła orzechowego
- ✓ 100 g serka Philadelphia Light
- ✓ ostra papryczka
- ✓ 1 limonka
- ✓ mięta
- ✓ pieprz

## Przygotowanie:

1. Czosnek i cebulę posiekaj. Batata i marchewki obierz, pokrój w drobną kostkę. Imbir zetrzyj na tarce z małymi oczkami.
2. Czosnek i cebulę podsmaż na oleju kokosowym. Po 3 minutach dodaj imbir, batat i marchewki. Podsmażaj przez 2 minuty.
3. Do warzyw dodaj pastę curry, masło orzechowe oraz mleko kokosowe i wodę. Dobrze wymieszaj. Gotuj w średniej temperaturze około 20 minut, aż słodkie ziemniaki i marchewka będą miękkie.
4. Gotową zupę zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Podawaj z kleksami serka Philadelphia, mięta i plasterkami limonki. Jeśli lubisz, dodaj kawałki ostrej papryczki i świeżo zmielony pieprz.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Wegetariańska zupa marchewkowa z batatem	237 kcal
białko	4,4 g
tłuszcz	15,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	12,2 g
węglowodany	18,7 g
w tym cukry	6,5 g
sól	0,9 g
błonnik	3,8 g





# Wiosenna zupa szparagowa z kleksem

🕒 40 minut 🍴 x10

## Składniki:

- ✓ 750 g zielonych szparagów
- ✓ 3 ziemniaki
- ✓ 2 cebule
- ✓ ½ łyżeczki oliwy
- ✓ 1 l bulionu warzywnego
- ✓ 200 ml śmietany 30%
- ✓ 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ✓ 2 łyżeczki soku z cytryny
- ✓ 200 g sera Philadelphia Original
- ✓ przyprawy: sól, pieprz czarny mielony
- ✓ 150 g paluszków grissini lub grzaniek z oliwą z oliwek

## Przygotowanie:

1. Ze szparagów odłam zdrewniałe końcówki. Odetnij główki, które będą gotowane osobno.
2. Serek wyjmij z lodówki, żeby nabrał pokojowej temperatury.
3. Podsmaż cebulę pokrojoną w kostkę.
4. Do podgrzanego bulionu wrzuć pokrojone szparagi, ziemniaki i cebulę. Gotuj około 15-20 minut.
5. Główki szparagów ugotuj osobno na parze przez kilka minut.
6. Do wystudzonego wywaru z warzywami dodaj śmietanę wymieszaną z mąką, sok z cytryny, sól, pieprz. Zmiksuj zupę, a następnie podgrzej.
7. Zupę szparagową podawaj z główkami szparagów ugotowanymi na parze, dużym kleksem z sera Phily oraz paluszkami grissini lub grzankami z oliwą.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Wiosenna zupa szparagowa z kleksem	237 kcal
białko	6 g
tłuszcz	12,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6,4 g
węglowodany	26,7 g
w tym cukry	2,7 g
sól	0,67 g
błonnik	3,4 g





# Zupa owocowa

🕒 30 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 700 g czereśni
- ✓ 200 g serka Philadelphia Light
- ✓ 1,5 l wody
- ✓ 2 łyżki cukru
- ✓ kardamon
- ✓ paluszki grissini lub sucharki

## Przygotowanie:

1. Czereśnie pozbaw pestek, włóż do garnka i posyp cukrem. Po kilku minutach zalej wodą, dodaj kardamon i gotuj przez 20 minut.
2. Zupę nalej do filiżanek lub miseczek, dodaj serek Phily Light.
3. Podawaj z paluszkami grissini lub sucharkami.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Zupa owocowa	143 kcal
białko	4,2 g
tłuszcz	4,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,6 g
węglowodany	22,4 g
w tym cukry	14,4 g
sól	0,3 g
błonnik	3 g





# Chłodnik z botwinki

🕒 25 minut (+ czas chłodzenia) 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 1 duży pęczek botwinki
- ✓ 1 l bulionu warzywnego
- ✓ 2 ziemniaki
- ✓ sok z ½ cytryny
- ✓ 125 g serka Philadelphia Light (1 opakowanie)
- ✓ 150 g kefiru
- ✓ sól, pieprz czarny mielony

## Przygotowanie:

1. Buraczki z botwinki oraz ziemniaki obierz i pokrój w plasterki. Łodyżki drobno posiekaj. Pokrojone buraki skrop sokiem z cytryny.
2. Zagotuj bulion warzywny, dodaj buraczki, ziemniaki i gotuj około 15 minut. Pod koniec gotowania wrzuć posiekane łodyżki botwiny, dopraw solą i pieprzem, po czym gotuj 2 minuty.
3. Zupę wystudź, a następnie zblenduj.
4. Serek Philadelphia Light zmieszaj z kefirem. Niewielką ilość zostaw do dekoracji, a resztę dodaj do zupy i wymieszaj. Odstaw do lodówki do schłodzenia.
5. Chłodnik podawaj udekorowany serkowo-kefirowym kleksem.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Chłodnik z botwinki	85 kcal
białko	2,9 g
tłuszcz	2,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,5 g
węglowodany	13,4 g
w tym cukry	1,6 g
sól	0,38 g
błonnik	3,2 g





# Calzone wegetariańskie

🕒 120 minut (włącznie z czasem wyrastania i pieczenia ciasta) 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 300 g mąki pszennej na pizzę
- ✓ 15 g świeżych drożdży
- ✓ 150 ml lekko ciepłego mleka
- ✓ 30–40 ml wody
- ✓ 3 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ szczypta cukru
- ✓ szczypta soli
- ✓ 100 g sera Philadelphia z ziołami
- ✓ 600 g pomidorków koktajlowych
- ✓ słoiczek oliwek
- ✓ natka pietruszki
- ✓ czarny świeżo mielony pieprz

## Przygotowanie:

1. Drożdże rozpuść w połowie lekko ciepłego mleka, dodaj cukier i 2 łyżki mąki, wymieszaj. Przykryj bawełnianą ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na 15 minut.
2. Do roztworu dodaj przesianą mąkę, sól, resztę mleka i wodę. Zagniataj do uzyskania elastycznego ciasta. Pod koniec zagniatania dodaj 2 łyżki oliwy. Odstaw na godzinę do wyrośnięcia.
3. Z ciasta uformuj 2 duże lub 3 średniej wielkości kule, każdą zagnieć i rozwałkuj.
4. Przygotuj farsz. Pomidorki i oliwki pokrój na drobne kawałki, pietruszkę posiekaj. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, dodaj pomidory i oliwki, podsmaż 3 minuty. Do farszu dodaj serek Philadelphia z ziołami, wymieszaj.
5. Farsz rozłóż na środku każdego koła z ciasta. Ciasto zwiń w pieróg, sklejkając brzegi. Calzone ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 220°C przez 20–25 minut.
6. Calzone podawaj posypane natką pietruszki i świeżo zmielonym pieprzem.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Calzone wegetariańskie	339 kcal
białko	9 g
tłuszcz	14,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,2 g
węglowodany	42 g
w tym cukry	5,6 g
sól	1,9 g
błonnik	4 g





# Gnocchi

🕒 20 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 1 kg ziemniaków
- ✓ 2 szklanki mąki pszennej
- ✓ 1 jajko
- ✓ 50 g liści szpinaku
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original
- ✓ 1 szklanka śmietany 30%
- ✓ 2 łyżki tartego parmezanu
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ✓ sól

## Przygotowanie:

1. Obierz i ugotuj ziemniaki. Odcedź je, lekko ostudź i utłucz.
2. Wymieszaj z roztrzepanym jajkiem i mąką. Ciasto dobrze wyrób.
3. Wyłóż ciasto na wcześniej posypaną mąką stołnicę.
4. Podziel na 2 części i utwórz długie wałki.
5. Pokrój je na małe (około 2 cm) kawałki i uformuj kluski, odciskając wklęsłą stroną widelca wzorek.
6. Gotuj kluski w dużym garnku z osoloną wodą około 2 minuty od wypłynięcia.
7. W małej miseczce wymieszaj dokładnie śmietankę z serkiem Philadelphia Original.
8. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy wrzuć liście szpinaku, podsmaż i dodaj wcześniej przygotowany serek ze śmietanką.
9. Gotowym sosem polej gnocchi. Podawaj z tartym parmezanem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Gnocchi	727,8 kcal
białko	18,7 g
tłuszcz	30,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	16,9 g
węglowodany	98,4 g
w tym cukry	6,62 g
sól	0,8 g
błonnik	4,68 g





# Pizza z serkiem Phily

🕒 140 minut (włącznie z czasem wyrastania ciasta) 🍴 ×6

## Składniki:

- ✓ 150 g mąki pszennej na pizzę
- ✓ 10 g świeżych drożdży
- ✓ ok. 70 ml ciepłej wody
- ✓ szczypta cukru
- ✓ szczypta soli
- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ 100 g serka Philadelphia z ziołami
- ✓ 100 g sera mozzarella di bufala
- ✓ sos pomidorowy
- ✓ pomidorki koktajlowe
- ✓ oliwki
- ✓ świeża bazylija

## Przygotowanie:

1. Drożdże w temperaturze pokojowej rozpuść w lekko ciepłej wodzie. Do drożdży dodaj cukier oraz łyżkę mąki, wymieszaj. Przykryj bawełnianą ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na około 15 minut. W tym czasie rozczyń zwiększy objętość dwu-, trzykrotnie.
2. Mąkę przesiej, dodaj sól, oliwę i rozczyń. Połącz składniki drewnianą łyżką, a następnie zagniataj przez około 10 minut do uzyskania elastycznego ciasta. Po wyrobieniu odstaw ciasto do wyrośnięcia na około 1,5 godziny.
3. Blachę do pizzy wyłóż papierem do pieczenia. Z wyrośniętego ciasta uformuj kulę, rozłóż na środku blachy i rozciągaj stopniowo do brzegów. Odstaw na 10 minut.
4. Ciasto posmaruj sosem pomidorowym, rozłóż ser mozzarella, pomidory oraz oliwki. Piecz w 230°C przez 10 minut.
5. Na ciepłą pizzę połóż kawałki serka Philadelphia z ziołami oraz świeżą bazylię.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Pizza z serkiem Phily	188 kcal
białko	6,5 g
tłuszcz	9,1 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5,5 g
węglowodany	19,5 g
w tym cukry	1,7 g
sól	0,6 g
błonnik	0,8 g





# Focaccia z boczkiem i oliwkami

🕒 150 minut (włącznie z czasem wyrastania ciasta) 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 350 g tortowej mąki orkiszowej
- ✓ 175 ml wody
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ 20 g drożdży
- ✓ 50 ml oliwy z oliwek
- ✓ ½ łyżeczki soli
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 1 łyżeczka oregano
- ✓ 250 g serka Philadelphia z ziołami (2 opakowania)
- ✓ 10 czarnych oliwek
- ✓ 1 duży płat papryki marynowanej
- ✓ 2 małe korniszony
- ✓ 150 g usmażonego boczku (pokrojonego w kosteczkę)

## Przygotowanie:

1. W małym garnuszku zrób zaczyn drożdżowy z wody, cukru i drożdży – na małym ogniu. Mąkę wysyp do dużej miski i połącz z zaczynem. Dodaj 12,5 ml oliwy i sól. Wyrób ciasto ręcznie, delikatnie zagniatając. Kiedy wszystkie składniki będą dokładnie połączone, przykryj miskę z ciastem serwetką i odstaw w ciepłe miejsce na 1 godzinę.
2. Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra-dół). Posmaruj brytfankę (20x30 cm) oliwą. W miseczce wymieszaj 37,5 ml oliwy z oregano ze zmiądzonym czosnkiem.
3. Wyrośnięte ciasto przełóż do brytfanki, ugniatając je równo palcami na całym dnie. Posmaruj z wierzchu oliwą z czosnkiem i oregano, a następnie włóż ciasto do piekarnika na 18–20 minut. Po upieczeniu odstaw do wystudzenia.
4. Pokrój drobno dodatki: oliwki, paprykę marynowaną i korniszony.
5. Posmaruj focaccię serkiem Philadelphia z ziołami i posyp pokrojonymi warzywami oraz usmażonym boczkiem. Podawaj na zimno.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Focaccia z boczkiem i oliwkami	260 kcal
białko	5,6 g
tłuszcz	14,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5,6 g
węglowodany	24,5 g
w tym cukry	1,7 g
sól	0,25 g
błonnik	3,5 g





# Spaghetti w kremowym sosie

🕒 25 minut 🍴 x2

## Składniki:

- ✓ 250 g makaronu spaghetti
- ✓ 80 g serka Philadelphia Original
- ✓ 2 łyżeczki jogurtu naturalnego
- ✓ mikrolistki rzodkiewki
- ✓ 1 łyżeczka octu balsamicznego
- ✓ ¼ łyżeczki syropu z agawy
- ✓ 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ grubo zmielony czarny pieprz
- ✓ sól

## Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron zgodnie z informacją na opakowaniu.
2. Ocet balsamiczny zmieszaj z oliwą z oliwek oraz odrobiną syropu z agawy. Wymieszaj z ugotowanym ciepłym makaronem.
3. Serek Philadelphia zmieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i solą.
4. Makaron podawaj z serkowym sosem, udekorowany mikrolistkami rzodkiewki. Jeśli lubisz, dodaj grubo zmielony czarny pieprz.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Spaghetti w kremowym sosie	329 kcal
białko	10,5 g
tłuszcz	12,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6,6 g
węglowodany	43,2 g
w tym cukry	4 g
sól	1,2 g
błonnik	0,5 g





# Mule w białym sosie winnym

🕒 20 minut 🍴 x3

## Składniki:

- ✓ 1 kg obgotowanych muli
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 1 mały por (biała część)
- ✓ ½ marchewki
- ✓ 1 mała cebula
- ✓ ½ korzenia pietruszki
- ✓ 2 łyżki posiekanej natki
- ✓ ½ szklanki wina
- ✓ 2 łyżki sera Philadelphia Original
- ✓ ½ szklanki bulionu
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ pieprz

## Przygotowanie:

1. W dużym garnku roztop masło i podduś na nim cebulę i czosnek. Dodaj pokrojonego pora oraz utarte na grubych oczkach marchewkę i korzeń pietruszki. Duś całość na dużym ogniu.
2. Kiedy warzywa zmiękną, dodaj wino. Pozwól mu odparować, mieszając całość. Po kilku minutach dodaj bulion i ser Philadelphia. Wymieszaj wszystko.
3. Wrzuć mule i przykryj garnek szczelną pokrywką. Co kilka minut podrzucaj je w przykrytym garnku, aby składniki dobrze się wymieszały.
4. Po 10 minutach dodaj natkę pietruszki i jeszcze raz porządnie wymieszaj całość (cały czas pod przykryciem).
5. Przed podaniem przypraw potrawę świeżo zmielonym pieprzem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Mule w białym sosie winnym	573 kcal
białko	60 g
tłuszcz	20 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,3 g
węglowodany	29 g
w tym cukry	1,6 g
sól	0,7 g
błonnik	2,5 g





# Sushi z serkiem Phily

🕒 50 minut 🍴 x8

## Składniki:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 200 g filetu z ryby morskiej, np. łososia, tuńczyka
- ✓ warzywa, np. sałata, ogórek, awokado, marynowana rzodkiew
- ✓ 500 g ryżu do sushi
- ✓ zaprawa do ryżu: 4 łyżki octu ryżowego, 2 łyżki cukru trzcinowego, ½ łyżeczki soli
- ✓ sos sojowy
- ✓ sezam
- ✓ nori
- ✓ pasta wasabi
- ✓ marynowany imbir

## Przygotowanie:

1. Ryż wsyp do garnka i wypłucz kilkakrotnie. Zalej wodą w ilości 1 i ¼ objętości ryżu. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu, do czasu aż ryż wchłonie całą wodę.
2. Do małego garnka wlej ocet ryżowy, wsyp cukier i sól. Podgrzej przez chwilę, żeby połączyć składniki. Ugotowany ryż polej ostudzoną zaprawą i wymieszaj drewnianą łyżką.
3. Pokrój rybę na podłużne grube kawałki do rolek oraz na cienkie kawałki do nigiri. Sałatę porwij na mniejsze części. Ogórka pokrój w cienkie podłużne paski, a awokado na podłużne kawałki.
4. Na stole ułóż matę do sushi, składniki oraz pojemnik z wodą.
5. Uformuj:
  - FUTOMAKI: Na macie ułóż arkusz nori. Ręce zwilż wodą. Uformuj dużą kulkę z ryżu, połóż na środku maty i rozprowadź ryż równomiernie na ¾ długości nori. Na środku ryżu rozetrzyj pasek pasty wasabi, ułóż kawałek ryby, warzywa i posmaruj grubą warstwą serka Philadelphia. Zwijaj rolkę za pomocą maty.
  - URAMAKI: Ryż rozprowadź na całej powierzchni nori, posyp sezamem. Odwróć. Na środku nori rozetrzyj pasek wasabi, posmaruj serkiem, ułóż rybę i warzywa. Zwiń rolki za pomocą maty.
  - NIGIRI: Ryż uformuj w kulki lub podłużne kawałki, posmaruj odrobiną wasabi. Na każdej kulce połóż cienki kawałek ryby i udekoruj serkiem Philadelphia.
6. Rolki sushi pokrój ostrym nożem na niewielkie kawałki.
7. Sushi podawaj z marynowanym imbirem, wasabi oraz sosem sojowym.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sushi z serkiem Phily	365 kcal
białko	12,2 g
tłuszcz	10,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,4 g
węglowodany	59 g
w tym cukry	5,2 g
sól	1 g
błonnik	1,9 g





# Szaszłyki drobiowe

🕒 30 minut 🍴 x14

## Składniki:

- ✓ 1 kg mięsa z piersi kurczaka
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original
- ✓ 40 g musztardy
- ✓ 1 łyżka sosu barbecue
- ✓ 2 łyżki oleju słonecznikowego
- ✓ przyprawy: sól, papryka słodka, kurkuma
- ✓ natka pietruszki

## Przygotowanie:

1. Mięso z piersi kurczaka pokrój na małe kawałki. Nadziej na patyczki, posmaruj olejem, posyp papryką i solą. Szaszłyki skrop niewielką ilością sosu barbecue. Odstaw na 10 minut.
2. Na patelni grillowej lub na klasycznym grillu utóż szaszłyki. Smaż z każdej strony, łącznie około 10 minut.
3. Przygotuj dip. Do serka Phily dodaj musztardę oraz kurkumę, wymieszaj.
4. Szaszłyki podawaj z serkowo-musztardowym dipem oraz natką pietruszki.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Szaszłyki drobiowe	110 kcal
białko	16 g
tłuszcz	4,4 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,6 g
węglowodany	1,5 g
w tym cukry	1,2 g
sól	0,4 g
błonnik	0,1 g





# Bezglutenowy kotlet de volaille

🕒 30 minut 🍴 x2

## Składniki:

- ✓ 1 pierś z kurczaka
- ✓ 40 g wędzonego boczku
- ✓ 100 g sera Philadelphia ze szczypiorkiem
- ✓ natka pietruszki
- ✓ przyprawy: sól, pieprz, pieprz cayenne, papryka słodka
- ✓ mąka kukurydziana lub ryżowa
- ✓ 1 jajko
- ✓ płatki kukurydziane
- ✓ olej do smażenia

## Przygotowanie:

1. Boczek pokrój w drobną kosteczkę, natkę pietruszki posiekaj. Serk Philadelphia wymieszaj z boczkiem, natką i włóż do lodówki.
2. Każdą połówkę piersi z kurczaka rozbij przez folię spożywczą i natrzyj przyprawami. Połóż na mięsie podłużny kawałek sera i zwiń je w roladkę, składając boki do środka.
3. Kotleta obtocz w mące, roztrzepanym jajku oraz w rozgniecionych w miodziewu płatkach kukurydzianych. Smaż powoli na średnim ogniu, z każdej strony.
4. Kotlet de volaille z serem Phily podawaj ze świeżą natką pietruszki.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Bezglutenowy kotlet de volaille	487 kcal
białko	48,4 g
tłuszcz	25,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10,5 g
węglowodany	15,6 g
w tym cukry	3,4 g
sól	1,7 g
błonnik	1,2 g





# Soczysta pierś z indyka w sosie serkowo-chrzanowym

🕒 30 minut 🍴 ×2

## Składniki:

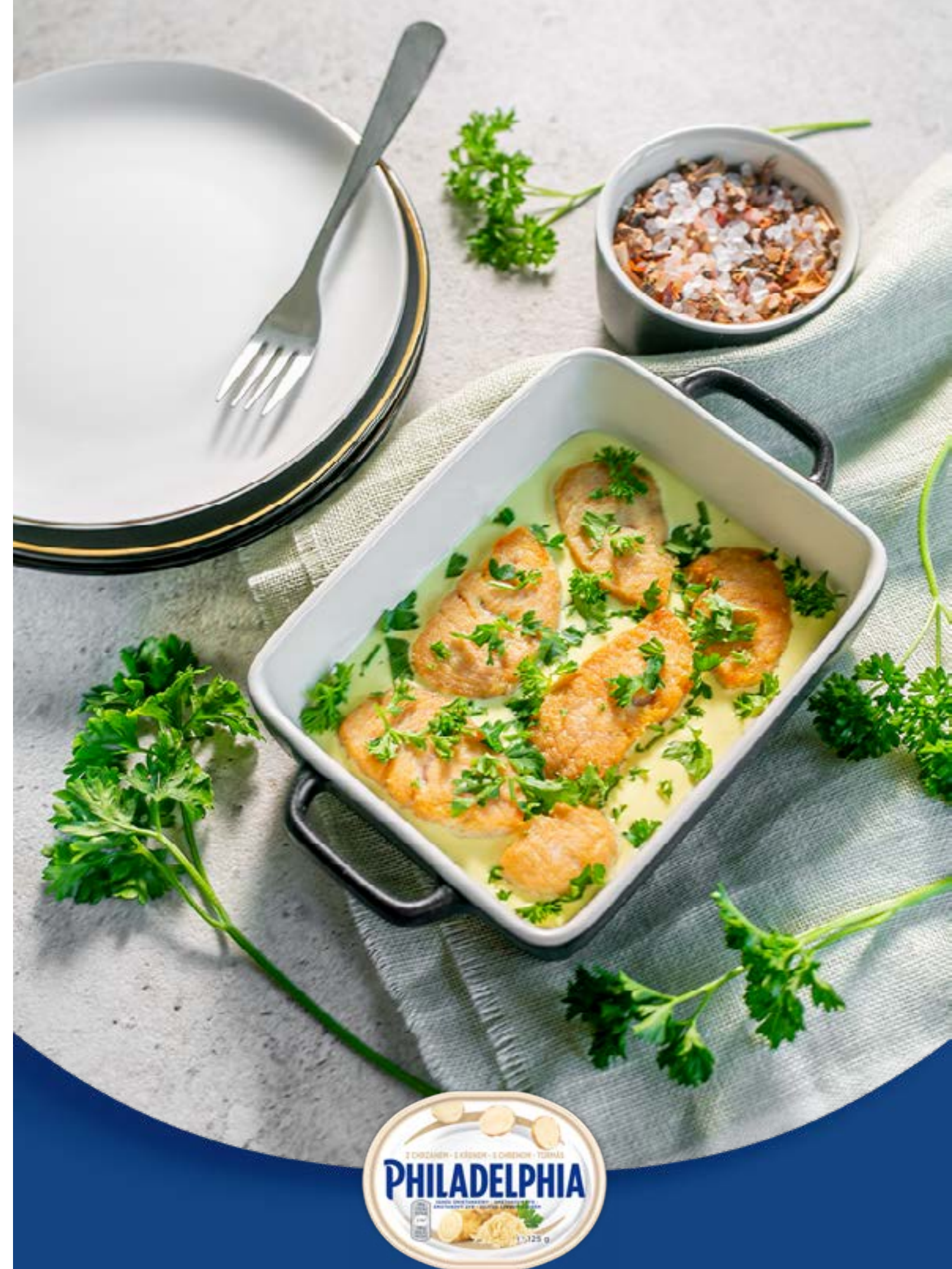
- ✓ ½ dużej piersi z indyka
- ✓ 60 g sera Philadelphia z chrzanem
- ✓ ¾-1 szklanka bulionu warzywnego
- ✓ 1 łyżeczka masła
- ✓ sól, pieprz czarny mielony
- ✓ natka pietruszki

## Przygotowanie:

1. Ser Philadelphia wyjmij z lodówki, żeby nabrał pokojowej temperatury.
2. Pierś z indyka pokrój na plastry, podsmaż na maśle z każdej strony, dodaj sól i pieprz.
3. Do podsmażonych sznycli dodaj bulion warzywny, duś przez około 15-20 minut.
4. Mięso przełóż do naczynia, w którym będzie podawane. Do sera Philadelphia z chrzanem dodaj odrobinę bulionu, rozmieszaj i wlej do reszty wywaru.
5. Sznycle polej sosem serkowo-chrzanowym i posyp posiekaną natką pietruszki.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Soczysta pierś z indyka w sosie serkowo-chrzanowym	165 kcal
białko	13 g
tłuszcz	10,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5,4 g
węglowodany	4 g
w tym cukry	1,7 g
sól	1 g
błonnik	0,3 g





# Tarta warzywna

🕒 120 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 100 g mąki orkiszowej
- ✓ 50 g masła
- ✓ 5 łyżek wody
- ✓ 2 cukinie, około 400 g
- ✓ 1 podłużny burak
- ✓ 3 duże pomidory suszone (60 g)
- ✓ 125 g sera Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ sól i pieprz
- ✓ oliwa w sprayu

## Przygotowanie:

1. Używając robota kuchennego, wyrób kruche ciasto z mąki, masła, wody i ½ łyżeczki soli. Gotowe ciasto przełóż do formy na tartę. Ciasto powinno mieć ok. 1 cm grubości. Odłóż je do lodówki na 30 minut.
2. W tym czasie przygotuj masę z sera Phily i suszonych pomidorów, używając blendera. Warzywa umyj i krajacem (łopatką) do sera pokrój je w paski (o długości ok. 3 cm).
3. Wyciągnij spód tarty z lodówki i ponakłuj widelcem. Włóż go do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piecz ok. 15-20 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstaw ciasto do schłodzenia (ok. 20 minut).
4. Spód tarty posmaruj przygotowaną wcześniej masą z sera i suszonych pomidorów.
5. Jeden z pasków cukinii zwiń w rulonik. Ułóż go na samym środku spodu. Okręcaj wokół niego kolejne paski warzywne, przeplatając buraka z cukinią. Kiedy ułożysz już w ten sposób całą tartę, spryskaj ją oliwą w sprayu.
6. Tartę posyp przyprawami. Piecz w 180°C przez 45 minut. Podawaj na ciepło lub na zimno.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Tarta warzywna	143 kcal
białko	3,5 g
tłuszcz	7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,2 g
węglowodany	16 g
w tym cukry	1,5 g
sól	0,4 g
błonnik	1,4 g





# Kotleciki jaglane z dipem serkowo-cytrynowym

🕒 40 minut 🍴 x10

## Składniki:

- ✓ 100 g kaszy jaglanej
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 1 duża cebula
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 2 łyżki mąki kukurydzianej
- ✓ 4 łyżeczki oliwy z oliwek
- ✓ sól, pieprz, słodka papryka, kurkuma
- ✓ 60 g serka Philadelphia Original
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny

## Przygotowanie:

1. Kaszę jaglaną opłucz gorącą wodą i ugotuj. Marchewki ugotuj na parze i rozgnieć. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę.
2. Kaszę, warzywa, mąkę, 3 łyżeczki oliwy oraz przyprawy wymieszaj i uformuj płaskie kotleciki.
3. Nagrzij piekarnik do 180°C. Kotleciki ułóż na blaszce posmarowanej oliwą z oliwek. Piecz z każdej strony po około 15 minut.
4. Serek Philadelphia Original zmieszaj z sokiem z cytryny.
5. Kotleciki podawaj z dipem serkowo-cytrynowym.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kotleciki jaglane z dipem serkowo-cytrynowym	64 kcal
białko	1,2 g
tłuszcz	1,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,9 g
węglowodany	10,2 g
w tym cukry	0,8 g
sól	0,4 g
błonnik	1 g





# Pieczona pierś z kaczki z dipem

🕒 50 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 piersi kaczki
- ✓ ½ opakowania (ok. 60 g) serka Philadelphia Light
- ✓ 40 g jogurtu naturalnego
- ✓ 1 łyżeczka konfitury z granatu
- ✓ 2 owoce granatu
- ✓ 2 duże figi
- ✓ przyprawy: sól, pieprz czarny mielony

## Przygotowanie:

1. Piersi z kaczki obsmaż na patelni, zaczynając od strony ze skórą. Kiedy tłuszcz się wytopi i skóra się zarumieni, podsmaż drugą stronę.
2. Przypraw mięso pieprzem i solą, a następnie przełóż do żaroodpornego naczynia.
3. Piecz w temperaturze 160°C przez ok. 35-40 minut.
4. Serek Philadelphia Light połącz z jogurtem oraz konfiturą z granatu.
5. Kaczkę podawaj z dipem serkowym z granatem oraz świeżymi owocami figi i granatu.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Pieczona pierś z kaczki z dipem	391 kcal
białko	40 g
tłuszcz	13,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	8,9 g
węglowodany	18,25 g
w tym cukry	14,8 g
sól	0,6 g
błonnik	3 g





# Grillowane warzywa z dipami

🕒 25 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 czerwone słodkie papryki
- ✓ 20 małych słodkich czerwonych i żółtych papryczek
- ✓ 20 pomidorów koktajlowych
- ✓ 1 duży czerwony pomidor
- ✓ 2 zielone cukinie
- ✓ 6 małych cebulek
- ✓ 250 g sera Philadelphia Original
- ✓ 1 łyżeczka pasty z tamaryndowca
- ✓ 1 łyżeczka syropu z agawy
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ✓ przyprawy: sól, pieprz cayenne
- ✓ świeży szpinak i kiełki do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Duże papryki przekrój na pół, wyjmij gniazda nasienne. Cebulę pokrój w krążki.
2. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół. Cukinię i pomidora pokrój wzdłuż na cienkie plastry, skrop oliwą z oliwek.
3. Warzywa grilluj przez około 10 minut.
4. Ser Philadelphia Original podziel na pół. Z jednej części przygotuj dip cytrynowy, mieszając ser z sokiem z cytryny oraz solą. Do pozostałego sera dodaj pastę z tamaryndowca, syrop z agawy, szczyptę pieprzu cayenne oraz sól.
5. Warzywa podawaj z dipami serkowymi oraz liśćmi świeżego szpinaku i ulubionymi kiełkami.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Grillowane warzywa z dipami	373 kcal
białko	13,6 g
tłuszcz	18,21 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	9,6 g
węglowodany	34,7 g
w tym cukry	6,8 g
sól	1,5 g
błonnik	13,5 g





# Grillowany łosoś

🕒 20 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 dzwonka z łososia
- ✓ 160 g serka Philadelphia Light
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 100 g musztardy
- ✓ 3 czerwone papryki
- ✓ 1 żółta papryka
- ✓ 1 cukinia
- ✓ świeża bazylia
- ✓ ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- ✓ przyprawy: pieprz kolorowy w ziarnach, pieprz czarny mielony, sól

## Przygotowanie:

1. Łososia przypraw solą oraz czarnym i kolorowym pieprzem.
2. Papryki przekrój na pół, oczyść z gniazd nasiennych. Cukinię pokrój w plasterki i skrop oliwą z oliwek.
3. Rybę i warzywa grilluj przez około 10-15 minut.
4. Serek Philadelphia Light zmieszaj z musztardą oraz sokiem z cytryny.
5. Resztę cytryny pokrój na plasterki.
6. Łososia podawaj z grillowaną papryką i cukinią, plasterkami cytryny oraz dipem serkowo-musztardowym ze świeżą bazylią.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Grillowany łosoś	391 kcal
białko	27,5 g
tłuszcz	22,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6,4 g
węglowodany	16,4 g
w tym cukry	4,4 g
sól	1,9 g
błonnik	5 g





# Musze z polędwiczkami orientalnymi

🕒 30 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 300 g polędwiczki wieprzowej
- ✓ 1 papryka pomarańczowa
- ✓ ½ główki brokołu
- ✓ 10 oliwek
- ✓ 25 sztuk makaronu conchiglioni
- ✓ 3 łyżki sosu sojowego
- ✓ oliwa do smażenia
- ✓ ½ łyżeczki startego imbiru
- ✓ 40 g serka Philadelphia
- ✓ garść orzechów pekan

## Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia włóż do zamrażalnika. W tym czasie ugotuj na parze różyczki brokołu. W drugim garnku ugotuj makaronowe muszle (10 minut).
2. Na patelni podsmaż drobno pokrojoną paprykę, dorzuć do niej wieprzowinę pokrojoną w kosteczkę, imbir i sos sojowy. Odczekaj chwilę i dorzuć oliwki przekrojone na pół oraz orzechy. Wymieszaj wszystko, wyłącz gaz i dorzuć do mieszanki ugotowane brokoły.
3. Ugotowane muszle wylej na sitko i zahartuj zimną wodą. Napełnij je warzywno-mięsną mieszanką z patelni. Następnie wyciągnij serek Philadelphia z lodówki i za pomocą małej łyżeczki „wydrap” z niego małe kawałeczki. Posyp nimi muszelki.
4. Danie podawaj na ciepło lub na zimno.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 MUSZLĘ)

Musze z polędwiczkami orientalnymi	46 kcal
białko	3,5 g
tłuszcz	1,8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,3 g
węglowodany	3,5 g
w tym cukry	0,02 g
sól	0,01 g
błonnik	0,8 g





# Warkocz z polędwicy z buraczkami i serkiem Phily

🕒 90 minut 🍴 ×3

## Składniki:

Warkocz:

- ✓ długi kawałek polędwiczki wieprzowej (około 600 g)
- ✓ 1 łyżeczka majeranku
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ ½ łyżeczki słodkiej czerwonej papryki
- ✓ 2 szczypty pieprzu
- ✓ 1 łyżka oliwy

Buraczki z serkiem Philadelphia:

- ✓ 1 szklanka utartych buraków
- ✓ 1 szalotka
- ✓ natka pietruszki
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ szczypta kolendry w proszku
- ✓ garść orzechów włoskich
- ✓ 2 łyżki serka Philadelphia z chrzanem

## Przygotowanie:

1. Umyj polędwicę i pokrój ją na 3 równe, długie kawałki. Oliwę zmieszaj z przyprawami i wyciśniętym czosnkiem. Zamarynuj mięso – odłóż je na 20 minut.
2. Z trzech kawałków mięsa ułóż warkocz – połącz pasy szpikulcem (na górze) i zapleć je. Dół także połącz szpikulcem, dzięki czemu mięso się nie rozplecie.
3. Rozgrzej piekarnik do 190°C, góra/dół. W międzyczasie podsmaż mięso na rozgrzanej patelni, aż się zarumieni po obu stronach. Przetłóć warkocz do brytfanny i piecz ok. 25 minut.
4. Posiekaj szalotkę i połącz ją ze składnikami na surówkę (poza orzechami). Orzechy upraż na patelni i posyp nimi buraczki.

Wskazówka: Aby mięso nie wysuszyło się podczas pieczenia, wstaw na dno piekarnika naczynie z wodą.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Warkocz z polędwicy z buraczkami i serkiem Phily	357 kcal
białko	39 g
tłuszcz	17 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,3 g
węglowodany	8 g
w tym cukry	4,5 g
sól	0,3 g
błonnik	2,2 g





# Awokado z rybą i kaszą jaglaną

🕒 35 minut 🍴 x6

## Składniki:

### Awokado:

- ✓ 3 dojrzałe awokado
- ✓ 60 g cieciorzki z puszki
- ✓ 4 pieczarki
- ✓ ½ papryki czerwonej
- ✓ 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- ✓ 200 g morskuszka (1 duży płąt)
- ✓ 10 pomidorków koktajlowych
- ✓ 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ sok z cytryny

### Sos:

- ✓ 2 łyżki sera Philadelphia Original
- ✓ 2 łyżki śmietany 12%
- ✓ ½ łyżeczki curry
- ✓ 1 łyżeczka musztardy
- ✓ szczypta brązowego cukru

## Przygotowanie:

1. Pół szklanki suchej kaszy jaglanej wsyp do osolonego wrzątku. Po chwili zmniejsz ogień i gotuj kaszę ok. 10-13 minut. Po ugotowaniu przelej ją na sitku zimną wodą i odstaw.
2. Rybę umyj, pokrój na mniejsze kawałki, przypraw, skrop sokiem z cytryny i gotuj (najlepiej na parze) około 15-20 minut.
3. W tym czasie umyj pieczarki, pokrój w dużą kostkę i smaż na rumiano z solą i pieprzem. Paprykę umyj i pokrój w drobną kostkę. Pomidorki koktajlowe przekrój na półowki.
4. Awokado przetnij na pół – wzdłuż - i wyciągnij pestkę. Nie obieraj go, tylko delikatnie wydrąż, a miąższ pokrój na małe kawałki.
5. Do miski wrzuć ostudzoną kaszę, paprykę, awokado, pomidorki, pieczarki, cieciorzki, szczypiorek i rozdrobnioną, ostudzoną rybę. Dodaj oliwę i ostrożnie wymieszaj wszystkie składniki. Nałóż mieszankę do skórek awokado.
6. W małej miseczce połącz wszystkie składniki na sos. Gotowym sosem polej danie.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Awokado z rybą i kaszą jaglaną	274 kcal
białko	13 g
tłuszcz	17,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,2 g
węglowodany	16 g
w tym cukry	2,2 g
sól	0,2 g
błonnik	4,3 g





# Risotto z pieczarkami i cukinią na maśle

🕒 40 minut 🍴 x2

## Składniki:

- ✓ 150 g ryżu arborio
- ✓ 1 mała cebula
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ 60 g serka Philadelphia Original (½ opakowania)
- ✓ 150 ml wina
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 50 g startego parmezanu
- ✓ 300 ml bulionu
- ✓ ½ cukinii
- ✓ 5 pieczarek
- ✓ sól, pieprz

## Przygotowanie:

1. Zeszklij cebulę z czosnkiem na maśle. Wsyp ryż arborio i podsmaż przez kilka minut, dokładnie mieszając.
2. Zalej całość winem i odparuj, cały czas mieszając. Pomału dolewaj małymi porcjami bulion i gotuj bez przykrycia, mieszając co jakiś czas. Powinno to zająć około 15-20 minut, aż cały bulion zostanie wchłonięty przez ryż (ziarenka ryżu mają być al dente).
3. Dodaj serek Philadelphia i parmezan, dokładnie wymieszaj i odstaw pod przykryciem na około 5 minut.
4. Na patelni podsmaż na maśle pokrojoną w plastry cukinię i ćwiartki pieczarek. Dodaj je do gotowego ryżu, przypraw i od razu podawaj na stół.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Risotto z pieczarkami i cukinią na maśle	1100 kcal
białko	46 g
tłuszcz	53 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	26 g
węglowodany	97 g
w tym cukry	30 g
sól	2,9 g
błonnik	4,1 g





# Tarta z boczkiem i karmelizowaną cebulą

🕒 2,5 godziny 🍴 x16

## Składniki:

- ✓ 1,5 szklanki mąki orkiszowej
- ✓ 100 g startego parmezanu
- ✓ 150 g masła
- ✓ 1 żółtko
- ✓ 4 łyżki wody
- ✓ szczypta soli

## Masa:

- ✓ 125 g sera Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 75 ml śmietany 30-36%
- ✓ 2 jajka
- ✓ 200 g boczku w kawałkach
- ✓ 1 cebula czerwona
- ✓ masło do smażenia
- ✓ 1 łyżka octu balsamicznego
- ✓ 1 łyżeczka brązowego cukru
- ✓ pieprz, sól

## Przygotowanie:

1. Ze wszystkich składników na ciasto zagnieć (ręcznie lub używając robota kuchennego) kruche ciasto.
2. Zawień je w folię i włóż na minimum godzinę do lodówki. W tym czasie usmaż boczek na złoto.
3. Cebulę pokrój w pióra i podsmaż na maśle. Kiedy troszkę zmięknie, dodaj cukier i ocet balsamiczny. Duś jeszcze około 10 minut.
4. Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra/dół). Ciasto z lodówki pokrój na plastry i wyłóż nimi dokładnie formę do tarty.
5. Ponakłuj spód widelcem dość gęsto. Ciasto włóż do piekarnika na 15 minut lub do zrumienienia.
6. Po wyjęciu ciasta z piekarnika odczekaj ok. 20-30 minut, a następnie wyłóż na nie masę.
7. Masa:
  - Na ostudzonym cieście połóż cebulę i boczek.
  - W misce połącz serk Philadelphia, śmietanę i jajka. Masą zalej ciasto z cebulą i boczkiem.
  - Piecz w temperaturze 180°C około 20-30 minut, aż serk delikatnie się zrumieni. Podawaj na ciepło lub na zimno.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Tarta z boczkiem i karmelizowaną cebulą	224 kcal
białko	10,5 g
tłuszcz	15,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	7,8 g
węglowodany	12 g
w tym cukry	2,2 g
sól	1 g
błonnik	1,6 g





# Pierogi z łososiem

🕒 45 minut 🍴 ok. 25 sztuk

## Składniki:

### Ciasto:

- ✓ 250 g mąki pszennej typ 450
- ✓ 140 ml lekko osolonej letniej wody
- ✓ ½ łyżeczki oleju

### Farsz:

- ✓ 250 g wędzonego łososa
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 1 biała cebula
- ✓ natka pietruszki
- ✓ masło do smażenia

## Przygotowanie:

1. Farsz: Cebulę drobno pokrój i podduś na maśle. Na patelnię dodaj łososa i rozdrobnij go szpatułką. Delikatnie ostudź rybę, dodaj do niej serek Phily i poszatowaną natkę pietruszki.
2. Ciasto: Mąkę przesiej do miski. W osobnym naczyniu połącz letnią wodę z olejem, wlej mieszankę do mąki i wymieszaj wszystko szpatułką. Wyrób ciasto. Kiedy zacznie się ono odklejać od ścianek miski, przenieś je na stolnicę. Wyrabiaj ciasto obiema rękami przez ok. 15 minut – do uzyskania właściwej konsystencji. Podziel je na dwie części. Jedną z nich rozwałkuj, a drugą przykryj. Z rozwałkowanego ciasta wytnij szklanką kółka, wypełnij je farszem i precyzyjnie sklej brzegi.
3. Zagotuj wodę w dużym garnku i wrzuc do niej gotowe pierogi. Gotuj ok. 5 minut – aż do wypłynięcia pierogów na powierzchnię.

Wskazówka: Ugotowane i wystudzone pierogi możesz usmażyć na patelni na dużej ilości tłuszczu.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 PIEROGA)

Pierogi z łososiem	60 kcal
białko	2 g
tłuszcz	2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,7 g
węglowodany	80 g
w tym cukry	0,2 g
sól	0,11 g
błonnik	0,1 g





# Kurczak w szpinaku

🕒 30 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 600 g filetów z kurczaka
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ opakowanie świeżego szpinaku
- ✓ 1 cebula
- ✓ natka pietruszki
- ✓ szczypta gałki muskatołowej
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ sól

## Przygotowanie:

1. Podsmaż cebulę i czosnek, aż zmiękną i się przyrumienią.
2. Dodaj umyty szpinak i mieszaj, aż cały się skurczy. Dopraw solą i duś jeszcze parę minut.
3. W tym czasie na drugiej patelni usmaż przyprawionego kurczaka pokrojonego w stripsy.
4. Na koniec dodaj do szpinaku serek Phily, gałkę muskatołową i posiekaną natkę pietruszki.
5. Kurczaka polej sosem na talerzu lub podduś go jeszcze chwilę w sosie na patelni.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kurczak w szpinaku	370 kcal
białko	42,3 g
tłuszcz	15,15 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	8,75 g
węglowodany	15,5 g
w tym cukry	10,5 g
sól	0,37 g
błonnik	3,4 g





# Jajka po szkocku

🕒 60 minut 🍴 x4

## Składniki:

Jajka w mięsie:

- ✓ 500 g mielonego mięsa wołowo-wieprzowego
- ✓ 4 jajka ugotowane na półtwardo
- ✓ bułka tarta bezglutenowa
- ✓ sól, pieprz, kardamon, ziarna kolendry

Sos serowy:

- ✓ 100 g serka Philadelphia Original
- ✓ 30 g ketchupu Bio
- ✓ 2 kopiane łyżki majonezu
- ✓ ½ łyżeczki wędzonej papryki
- ✓ 1 ząbek czosnku

## Przygotowanie:

1. Ugotuj jajka na półtwardo, przelej zimną wodą i ostrożnie obierz ze skorupki.
2. Mięso przypraw, podziel na 4 równe porcje i spłaszcz je na placki (około 1 cm grubości). Na środku każdego placka połóż jajko i delikatnie owiń je w całości mięsem.
3. Kulki obtocz w bułce tartej.
4. Piecz kotleciki najpierw 15 minut w 150°C. Następnie podnieś temperaturę do 180°C i piecz kolejne 20-25 minut.
5. W międzyczasie w miseczce kolejno połącz wszystkie składniki kremowego sosu.

Wskazówka: Potrawa będzie atrakcyjnie się prezentować, jeśli kotleciki przekroisz na pół. Danie możesz serwować na ciepło i na zimno.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Jajka po szkocku	370 kcal
białko	5 g
tłuszcz	9,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,8 g
węglowodany	5,9 g
w tym cukry	2,5 g
sól	0,6 g
błonnik	0,3 g





# Bakłażan z soczewicą

🕒 70 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 2 duże bakłażany
- ✓ 1 słodka cebula
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 1 cm imbiru
- ✓ ¾ szklanki czerwonej soczewicy
- ✓ puszka 400 g pomidorów krojonych
- ✓ ½ łyżeczki pasty chili
- ✓ ½ łyżeczki miodu
- ✓ 1 łyżka oleju z prażonych ziaren sezamu
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ✓ przyprawy: mieszanka curry, sól, pieprz ziołowy
- ✓ 80 g serka Philadelphia z ziołami
- ✓ 80 g jogurtu naturalnego
- ✓ natka pietruszki lub kolendry do dekoracji
- ✓ pestki granatu do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Bakłażany przekrój wzdłuż, posyp solą i odstaw na 10 minut. Wytrzyj je papierowym ręcznikiem i piecz w 200°C przez 20 minut.
2. Do wrzącej wody wsyp opłukaną soczewicę, gotuj przez 15 minut.
3. Cebulę, czosnek i imbir pokrój w drobną kostkę. Z bakłażana wydrąż miąższ (który następnie pokrój w kostkę).
4. Na patelni rozgrzej olej z oliwą, dodaj cebulę, czosnek, imbir i pastę chili. Podsmaż 2 minuty. Następnie dodaj ugotowaną soczewicę, pomidory, bakłażana, miód oraz curry, pieprz ziołowy i sól. Duś przez 10 minut, aby połączyć smaki i odparować nadmiar wody.
5. Wydrążone połówki z bakłażana napełnij farszem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 15 minut.
6. Serek Phily wymieszaj z jogurtem.
7. Faszzerowanego bakłażana podawaj z kleksami serkowo-jogurtowymi oraz natką pietruszki lub kolendry i pestkami granatu.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Bakłażan z soczewicą	310 kcal
białko	12 g
tłuszcz	12,8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,1 g
węglowodany	34,5 g
w tym cukry	9,6 g
sól	0,3 g
błonnik	9,2 g





# Hamburger z sosem ziołowym

🕒 30 minut 🍴 x2

## Składniki:

- ✓ 250 g wołowiny
- ✓ 4-5 łyżek rosółu
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 czosnek
- ✓ mielone przyprawy: pieprz czarny, pieprz cayenne, gorczyca, kolendra, imbir
- ✓ 2 bułki hamburgerowe
- ✓ 100 g serka Philadelphia z ziołami
- ✓ 70 g jogurtu naturalnego
- ✓ dodatki: sałata, czerwona cebula, pomidor, awokado

## Przygotowanie:

1. Wołowinę drobno posiekaj lub zmiel w maszynce do mięsa (z sitkiem o grubych oczkach). Dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, rosół i przyprawy, wymieszaj. Uformuj hamburgery i usmaż je na rozgrzanej patelni grillowej.
2. Bułki do hamburgerów podgrzej w piekarniku.
3. Serek Phily zmieszaj z jogurtem.
4. Na spód bułki połóż sos ziołowy z serem Phily, na to wołowinę, warzywa i jeszcze trochę sosu, po czym przykryj górną połową bułki.
5. Hamburgery podawaj z sosem ziołowym w miseczce.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 HAMBURGERA)

Hamburger z sosem ziołowym	680 kcal
białko	34 g
tłuszcz	37 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	18,7 g
węglowodany	45,3 g
w tym cukry	12,4 g
sól	1,5 g
błonnik	4,6 g







Desery



# Sernik zebra

🕒 35 minut (+ czas chłodzenia)

🍴 x12

## Składniki:

- ✓ 350 g serka Philadelphia Original
- ✓ 150 g gęstego jogurtu
- ✓ 300 ml śmietany 30%
- ✓ 4 łyżki cukru pudru
- ✓ 250 ml mleka
- ✓ 25 g żelatyny
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ✓ 60 g czekolady deserowej
- ✓ czarny barwnik, np. naturalny barwnik z węgla

## Przygotowanie:

1. Ubij śmietanę z cukrem pudrem za pomocą miksera.
2. Serek Phily wymieszaj z jogurtem i dodawaj po jednej łyżce do śmietany, nadal ubijając.
3. Żelatynę zalej mlekiem, odstaw na 5 minut, a następnie lekko podgrzej do rozpuszczenia. Dodaj żelatynę do masy serkowej i wymieszaj.
4. Masę podziel na dwie nierówne części:  $\frac{1}{3}$  i  $\frac{2}{3}$ .
5. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej i wlej do mniejszej części masy serkowej. Dodaj czarny barwnik i wymieszaj.
6. Do pozostałej masy serkowej dodaj ekstrakt waniliowy.
7. Obie masy umieść w osobnych naczyniach z dziubkiem. Do okrągłej formy na ciasto wylewaj na przemian białą i czarną masę (z niewielkiej wysokości, na środek formy).
8. Odstaw deser do lodówki na 12 godzin.
9. Sernik zebra podawaj schłodzony.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sernik zebra	202 kcal
białko	5,2 g
tłuszcz	16 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10 g
węglowodany	9,4 g
w tym cukry	9,3 g
sól	0,3 g
błonnik	0,1 g





# Sernik amerykański z polewą toffi i orzechami

🕒 2 godziny 40 minut (włącznie z czasem pieczenia)

🍴 x16

## Składniki:

### Spód:

- ✓ 80 g masła
- ✓ 150 g kruchych ciastek

### Masa serkowa:

- ✓ 1 kg serka Philadelphia Original
- ✓ 4 jajka
- ✓ 200 ml kwaśnej śmietany 18%
- ✓ 150 g drobnego cukru do wypieków
- ✓ 50 g mąki tortowej
- ✓ 1 łyżeczka pasty z wanilii
- ✓ starta skórka z limonki
- ✓ 2 łyżeczki soku z limonki

### Polewa:

- ✓ 100 g cukru trzcinowego
- ✓ 60 ml śmietanki 36%
- ✓ 60 g masła
- ✓ szczypta soli

### Dekoracja:

- ✓ orzechy laskowe

## Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia Original oraz kwaśną śmietanę wyjmij wcześniej z lodówki, aby nabrały pokojowej temperatury.
2. Okrągłą formę do ciasta wyłóż papierem do pieczenia.
3. Roztop masło, wystudź i dokładnie wymieszaj z pokruszonymi ciastkami. Masę utóż równomiernie na dnie formy do pieczenia. Wstaw do lodówki na pół godziny.
4. Składniki na część serkową zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej masy. Przełóż ją na schłodzony spód do ciasta i wyrównaj.
5. Formę do pieczenia owiń od spodu folią spożywczą, wstaw do głębokiej blachy, do której wlej gorącą wodę na wysokość 1 cm. Piecz przez 10 minut w 180°C, a następnie w 110°C przez 40 minut. Pozostaw sernik w wyłączonym piekarniku przez godzinę, po tym czasie wyjmij formę i odstaw do schłodzenia.
6. Przygotuj polewę. W małym garnku wymieszaj cukier trzcinowy, śmietanę, masło i szczyptę soli. Zagotuj, zmniejsz temperaturę i gotuj przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.
7. Sernik amerykański polej przygotowaną polewą i udekoruj orzechami laskowymi.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sernik amerykański z polewą toffi i orzechami	390 kcal
białko	7 g
tłuszcz	27,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	17,1 g
węglowodany	27,5 g
w tym cukry	21,9 g
sól	0,6 g
błonnik	1,2 g





# Sernik czereśniowy na zimno

🕒 30 minut (+ czas chłodzenia)

🍴 x8

## Składniki:

- ✓ 400 g twarogu sernikowego
- ✓ 3 łyżki cukru pudru
- ✓ 100 g serka Philadelphia Original
- ✓ 3 łyżki żelatyny
- ✓ 3 łyżki konfitury czereśniowej
- ✓ 1 i ½ łyżki konfitury wiśniowej
- ✓ spód do ciasta biszkoptowy kakaowy
- ✓ czereśnie
- ✓ jadalne bratki do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Twaróg i serek Phily wyjmij z lodówki, żeby nabrały pokojowej temperatury.
2. Dwie okrągłe miseczki o średnicy około 11 cm wyłóż folią spożywczą i wstaw do lodówki.
3. Konfitury zblenduj na gładką masę.
4. Żelatynę wsyp do garnka i zalej niewielką ilością wody. Odstaw na 5 minut. Następnie podgrzej na płycie lub w kąpieli wodnej, do rozpuszczenia. Uważaj, żeby nie zagotować żelatyny. Odstaw do wystygnięcia.
5. Twaróg i serek zmiksuj do uzyskania gładkiej puszystej masy. Dodaj cukier i miksuj dalej. Dodawaj partiami konfitury, miksuj do uzyskania jednolitego koloru. Dodaj żelatynę i wszystko wymieszaj.
6. Masę wlej do miseczek i odstaw do lodówki na całą noc, żeby stężała.
7. Rano wyjmij miseczki z sernikami z lodówki.
8. Wyłóż serniki do góry dnem na spód biszkoptowy. Zdejmij miski i folię. Wokół sernika odetnij ciasto.
9. Serniczki podawaj z czereśniami i jadalnymi bratkami.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sernik czereśniowy na zimno	222 kcal
białko	15 g
tłuszcz	12 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	7,9 g
węglowodany	13,9 g
w tym cukry	10,7 g
sól	0,2 g
błonnik	0,1 g





# Sernik z polewą z białej czekolady

🕒 140 minut (włącznie z czasem pieczenia) 🍴 ×16

## Składniki:

### Spód:

- ✓ 80 g masła
- ✓ 240 g kruchych ciastek kakaowych

### Masa serkowa:

- ✓ 800 g twarogu na sernik
- ✓ 250 g sera Philadelphia Original
- ✓ 4 jajka
- ✓ 100 g białej czekolady
- ✓ 120 g drobnego cukru trzcinowego
- ✓ 50 g mąki ziemniaczanej
- ✓ 200 ml śmietany 30%

### Polewa:

- ✓ 100 g białej czekolady
- ✓ 60 ml śmietanki 30%
- ✓ skórka z 1 cytryny
- ✓ sok z 1 cytryny

## Przygotowanie:

1. Masło rozpuść w garnku w niskiej temperaturze. Ciastka pokrusz za pomocą blendera i wymieszaj z masłem. Okrągłą formę o średnicy około 24 cm wyłóż papierem do pieczenia. Masę przełóż na dno formy, odstaw na 15 minut do lodówki.
2. Do miski miksera włóż twaróg, serek Phily i cukier, zmiksuj na gładką masę. Dosyp przesianą mąkę ziemniaczaną, miksuj. Dodawaj po jednym jajku, miksując do czasu połączenia się składników.
3. 100 g czekolady rozpuść w kąpielii wodnej, lekko wystudź. Dodaj kilka łyżek masy serowej, szybko wymieszaj i połącz z masą. Dodaj śmietanę i delikatnie wymieszaj.
4. Wyjmij formę z lodówki. Na spód wlej masę serową.
5. Piekarnik nagrzej do 180°C (bez termoobiegu). Na dolną półkę wstaw blaszkę z 0,5 cm wody. Włóż ciasto i od razu zmniejsz temperaturę do 125°C. Piecz przez 100 minut. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia.
6. Przygotuj polewę. Białą czekoladę oraz śmietanę rozpuść w kąpielii wodnej, dodaj sok i skórkę otartą z jednej cytryny, wymieszaj.
7. Ciasto polej lekko ciepłą masą czekoladową i odstaw do zastygnięcia polewy.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sernik z polewą z białej czekolady	425 kcal
białko	8,4 g
tłuszcz	30 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	18,1 g
węglowodany	31 g
w tym cukry	21 g
sól	0,3 g
błonnik	0,8 g





# Sernik japoński

🕒 70 minut 🍴 x16

## Składniki:

- ✓ 375 g serka Philadelphia Original
- ✓ 70 g masła
- ✓ 150 ml mleka
- ✓ 80 g mąki tortowej
- ✓ 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ✓ 200 g drobnego cukru
- ✓ 9 jajek
- ✓ szczypta soli
- ✓ matcha
- ✓ cukier puder
- ✓ owoce do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Przygotuj okrągłą formę do ciasta o średnicy około 20 cm. Boki oraz spód wyłóż papierem do pieczenia. Papier na boki powinien wystawać 3 cm ponad formę. Od zewnętrznej strony owiń formę folią aluminiową.
2. Serek Philadelphia Original, masło i mleko w temperaturze pokojowej zmieszaj w kąpeli wodnej za pomocą trzepaczki. Odstaw do wystygnięcia.
3. Do masy dodaj przesiane mąki, sok z cytryny oraz żółtka, wymieszaj.
4. Białka jaj ze szczyptą soli oraz cukrem ubij na gładką masę.
5. Pianę dodawaj partiami do masy serkowej. Delikatnie wymieszaj i wlej do formy.
6. Formę z ciastem umieść w większej blaszce, do której wlej zagotowaną wodę – do 1/3 wysokości okrągłej formy. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C, bez termoobiegu. Po 15 minutach zmniejsz temperaturę do 140°C, piecz przez kolejne 40 minut. Pozostaw na godzinę do wystygnięcia.
7. Sernik japoński podawaj posypany matchą lub cukrem pudrem. Udekoruj owocami.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sernik japoński	206 kcal
białko	6 g
tłuszcz	11,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6,7 g
węglowodany	18,7 g
w tym cukry	14 g
sól	0,3 g
błonnik	0,2 g





# Sernik z figami

🕒 30 minut (+ czas chłodzenia) 🍴 x12

## Składniki:

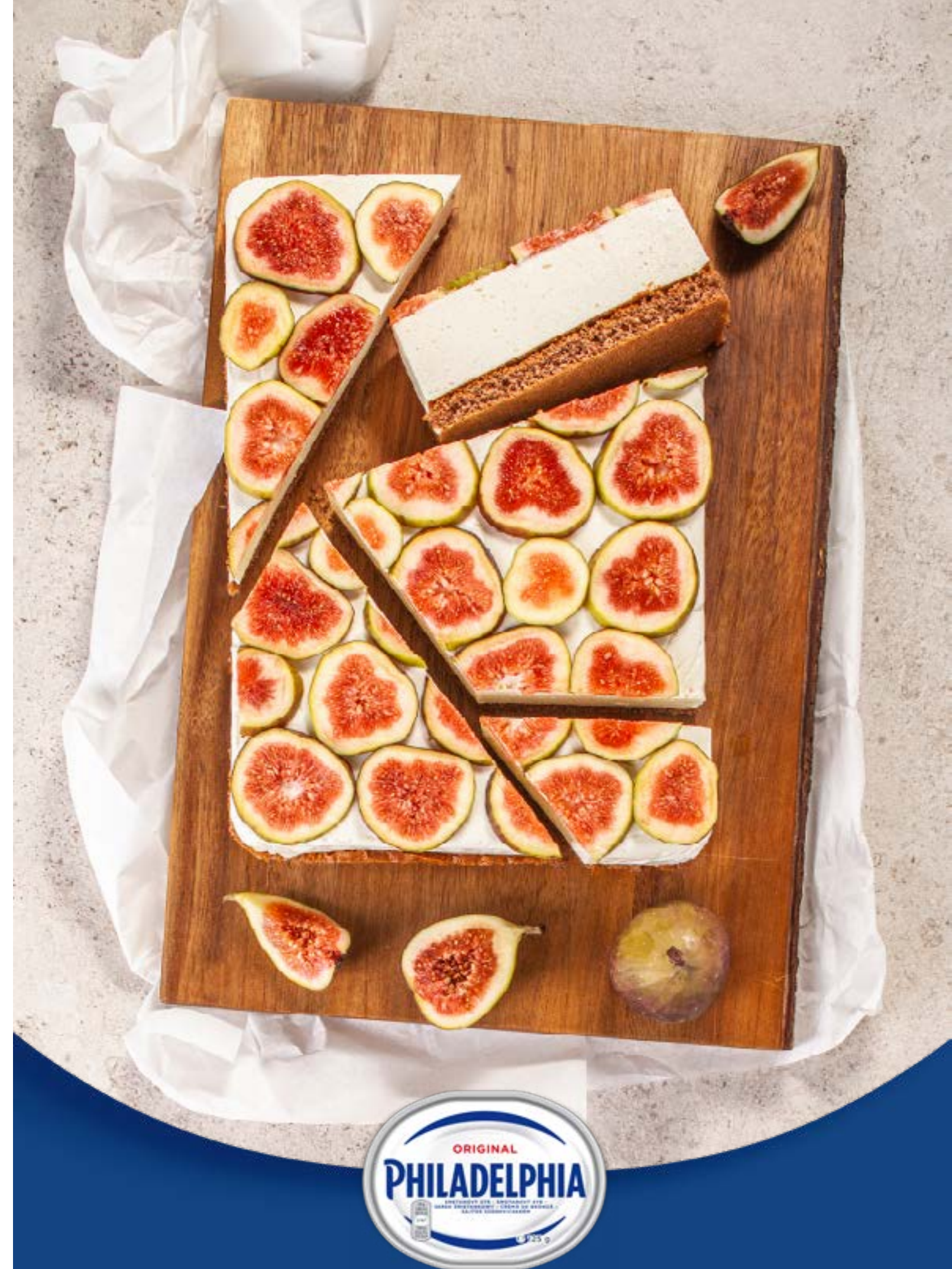
- ✓ 200 g serka Philadelphia Original
- ✓ 800 g twarogu sernikowego
- ✓ 6 łyżek cukru pudru
- ✓ 6 łyżek żelatyny w proszku
- ✓ spód biszkoptowy do ciasta
- ✓ 4-5 fig

## Przygotowanie:

1. Prostokątne naczynie wyłóż folią spożywczą i wstaw do lodówki.
2. Twaróg i serek Phily (w pokojowej temperaturze) zmiksuj do uzyskania gładkiej puszystej masy.
3. W międzyczasie przygotuj żelatynę. Wsyp proszek do garnka i zalej niewielką ilością wody. Odstaw na 5 minut. Następnie pogrzej w niskiej temperaturze do rozpuszczenia. Odstaw do wystygnięcia.
4. Do zmiksowanych serków dodawaj partiami cukier i dalej miksuj. Pod koniec miksowania wlej żelatynę.
5. Masę serową przelej do naczynia i odstaw do lodówki na całą noc.
6. Figi włóż do lodówki.
7. Rano wyjmij sernik i figi z lodówki. Połóż sernik na spodzie biszkoptowym, zdejmij folię. Figi pokrój ostrym nożem i ułóż plastry na wierzchu ciasta.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sernik z figami	260 kcal
białko	8,7 g
tłuszcz	16,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10,5 g
węglowodany	20,8 g
w tym cukry	15,2 g
sól	0,3 g
błonnik	0,8 g





# Cytrynowy tort

🕒 3 godziny 🍴 x20

## Składniki:

### Biszkopt:

- ✓ 5 jajek (białka oddzielone od żółtek)
- ✓ 150 g cukru, najlepiej drobnego
- ✓ 130 g mąki pszennej tortowej typ 450
- ✓ 40 g skrobi ziemniaczanej

### Nasączenie:

- ✓ 100 g cukru
- ✓ 250 ml wody
- ✓ sok z ½ cytryny

### Lemon curd:

- ✓ 2 żółtka
- ✓ 2 jajka
- ✓ 160 g cukru drobnego
- ✓ 80 g masła 83%
- ✓ sok z 2 cytryn
- ✓ skórka otarta z 1 cytryny

### Krem śmietankowy:

- ✓ 500 ml śmietany kremówki 30-36%
- ✓ 250 g sera mascarpone
- ✓ 3 łyżki cukru pudru
- ✓ świeże maliny, borówki

### Krem z serem Philadelphia do obłożenia tortu:

- ✓ 100 g masła
- ✓ 250 g cukru pudru
- ✓ 200 g sera Philadelphia Original
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

## Przygotowanie:

1. Biszkopt: mąkę pszenną oraz skrobię wymieszaj i przesiej. Białka ubij na sztywno, powoli dodawaj do nich cukier (łyżka po łyżce) – aż piana zrobi się gęsta i lekko perlowa w kolorze. Następnie dodaj żółtka, jedno po drugim. Masę mieszaj jeszcze przez chwilę, po czym wyłącz mikser. Mąkę dodaj w dwóch partiach, mieszając całość łyżką do połączenia składników. Tortownicę o średnicy 21-22 cm wyłóż papierem do pieczenia (samo dno). Przełóż do niej masę biszkoptową. Włóż ciasto do piekarnika nagrzanego do 170°C i piecz 35-40 minut. Po wyjęciu upuść tortownicę na podłogę z wysokości 30-40 cm. Odłóż ciasto do wystygnięcia, a następnie wyciągnij je z formy i podziel na 3-4 blaty. Zagotuj wodę z cukrem, wystudź ją i dodaj sok z cytryny.
2. Lemon curd: do garnka dodaj żółtka, jajka i cukier. Postaw na mniejszy palnik i podgrzej na średnim ogniu, mieszając. Dodaj sok z cytryny, skórkę cytrynową i masło. Mieszaj cały czas, aż do zgęstnienia i zagotowania kremu. Po zagotowaniu wyłącz kuchenkę i wystudź masę.
3. Krem śmietankowy: śmietanę z mascarpone i cukrem umieść w misie miksera i ubijaj, aż powstanie gęsta kremowa masa.
4. Krem z serem Philadelphia: wymieszaj masło z cukrem – do uzyskania puszystej masy. Dodaj serek Philadelphia i ekstrakt waniliowy, wymieszaj całość. Jeśli masa zrobi się zbyt rzadka, odstaw ją na chwilę do lodówki.
5. Wykonanie: na paterze ułóż pierwszy blat biszkoptu, nasącz go ⅓ ponczu, nałóż warstwę lemon curd i warstwę kremu śmietankowego (możesz w nim zatopić świeże owoce). Następnie powtórz czynności, układając kolejne blaty biszkoptu i przekładając je kremami lemon curd i śmietankowym.
6. Wstaw tort na 1-2 godziny do lodówki. Następnie obłóż go kremem z serem Philadelphia. Udekoruj ciasto jadalnymi kwiatami, owocami lub kawałkami cytryn.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Cytrynowy tort	420 kcal
białko	5 g
tłuszcz	24 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	15 g
węglowodany	44 g
w tym cukry	37 g
sól	0,2 g
błonnik	0,6 g





# Torciki wiosenne z kwiatkami

🕒 3 godziny 45 minut 🍴 ×8

## Składniki:

### Biszkopty:

- ✓ 4 jajka o temp. pokojowej
- ✓ 2 łyżki drobnego cukru
- ✓ 2 budynie truskawkowe z cukrem

### Nasączenie:

- ✓ 40 g cukru
- ✓ 100 ml wody
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny

### Krem:

- ✓ 250 ml śmietanki 36% (bardzo zimnej)
- ✓ ½ szklanki cukru pudru
- ✓ 250 g mascarpone
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)

### Dekoracja:

- ✓ kwiaty jadalne

## Przygotowanie:

1. Dno 2 tortownic o średnicy 22 cm wyłóż papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzej do 180°C.
2. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę, następnie dodaj po łyżce cukier, cały czas dokładnie ubijając. Dodawaj stopniowo żółtka, miksując jednocześnie na wysokich obrotach, aż masa znacznie zwiększy objętość.
3. Dodaj budynie (najlepiej przez sitko i w 3 partiach). Delikatnie wymieszaj szpatułką lub krótko miksuj na niskich obrotach miksera. Wyłóż masę po równo do obu tortownic i piecz przez 15 minut. Ostudź.
4. Przygotuj syrop. Zagotuj wodę z cukrem, dodaj sok z cytryny i wystudź.
5. Foremką o śr. 10 cm (lub szklanką) wykrój 4 małe biszkopty.
6. Śmietankę kremową ubij mikserem na sztywną pianę (na wysokich obrotach), następnie dodawaj po łyżce cukru pudru, cały czas miksując. Do drugiej miski włóż obydwa rodzaje sera i miksuj krótko na małych obrotach, aż masa będzie gładka. Łyżką lub mieszadłem miksera połącz masę z bitą śmietaną. Do czasu przełożenia tortu trzymaj ją w lodówce.
7. Biszkopty nasącz ostudzonym syropem. Połową kremu przełóż białą, a pozostałą część rozprowadź równomiernie po wierzchu i po bokach.
8. Wstaw torciki do lodówki na min. 2 godziny. Przed podaniem udekoruj jadalnymi kwiatami.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Torciki wiosenne z kwiatkami	341,6 kcal
białko	6,6 g
tłuszcz	29,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	19,6 g
węglowodany	21,2 g
w tym cukry	19,2 g
sól	0,61 g
błonnik	0,22 g





# Miniserniczki z czekoladą

🕒 ok. 4 godzin 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 1 kg gęstego twarogu
- ✓ 10 łyżek cukru pudru
- ✓ 100 ml śmietany kremówki
- ✓ 100 g serka Philadelphia Original
- ✓ barwniki spożywcze: fuksja i fiolet
- ✓ 7 łyżek żelatyny
- ✓ 150 ml wody
- ✓ 800 g herbatników
- ✓ 100 g masła
- ✓ 100 g czekolady deserowej
- ✓ owoce do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Masło podgrzej do roztopienia i wystudź. Herbatniki zmiel i połącz z masłem. Masę przełóż do 6 okrągłych foremek o średnicy 8 cm każda i wyrównaj, dociskając np. łypatką.
2. Zmiksuj twaróg z cukrem pudrem, serkiem Phily oraz śmietaną. Odłóż do osobnego naczynia kilka łyżek masy, zabarw barwnikiem w kolorze fioletu. Pozostały miks serowy podziel na 3 części i każdą z nich zabarw na kolor fuksji o różnej intensywności.
3. Żelatynę wymieszaj z wodą, odstaw na 15 minut, następnie lekko podgrzej. Ok. 1,5 łyżki masy żelatynowej przelej do innego naczynia i wymieszaj z fioletową masą serową. Pozostałą żelatynę podziel na 3 części i każdą wymieszaj z jedną z mas serowych w kolorze fuksji.
4. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej. Na garnek z gotującą wodą nałóż miskę z połamaną na kawałki czekoladą, tak aby miska nie dotykała do wrzątku. Podgrzewaj do czasu rozpuszczenia się czekolady.
5. Na herbatnikowych spodach układaj poszczególne warstwy, za każdym razem odstawiając foremki do lodówki na ok. 30 minut (dla każdej warstwy mas serowych). Na koniec polej deser rozpuszczoną czekoladą i wstaw całość do lodówki na ok. 3 godziny. Serniczki wyjmij z foremek, udekoruj owocami przed podaniem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 MINISERNICZEK)

Miniserniczki z czekoladą	626 kcal
białko	21,5 g
tłuszcz	57 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	46 g
węglowodany	38,5 g
w tym cukry	31 g
sól	0,25 g
błonnik	0,03 g





# Rolada truskawkowa

🕒 35 minut (+ czas chłodzenia) 🍴 ×10

## Składniki:

Biskopt:

- ✓ 4 jajka
- ✓ 100 g drobnego cukru
- ✓ 100 g mąki tortowej
- ✓ ¾ łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 4 łyżki ciemnego kakao
- ✓ 50 g gorzkiej czekolady

Krem truskawkowy:

- ✓ 250 g sera Philadelphia Original
- ✓ 100 g masła
- ✓ 300 g świeżych truskawek
- ✓ 100 g śmietany kremówki do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Ser Philadelphia wyjmij z lodówki, żeby nabrał pokojowej temperatury.
2. Białka ubij na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodawaj partiami cukier i dalej ubijaj. Następnie podobnie zrób z żółtkami – dodawaj je stopniowo, cały czas ubijając. Do masy wsyp mąkę wymieszaną wcześniej z proszkiem do pieczenia i kakao. Dosyp startą czekoladę. Całość delikatnie wymieszaj szpatułką, żeby piana nie opadła.
3. Płaską formę o wymiarach 28x42 cm wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż masę do formy, wyrównaj. Piecz 12-15 minut w temperaturze 180°C.
4. Na blacie rozłóż papierowy ręcznik. Upieczone ciasto wyłóż na ręcznik stroną z papierem do góry. Oderwij powoli papier. Roladę z ręcznikiem zwiń i pozostaw do wystudzenia.
5. Przygotuj krem truskawkowy. Masło ubij do białości, partiami dodawaj ser Phily. Dodaj truskawki i zmięsu.
6. Rozłóż zimną roladę, usuń ręcznik. Ciasto posmaruj kremem serkowo-truskawkowym, zwiń i pozostaw na całą noc w lodówce.
7. Roladę podawaj udekorowaną bitą śmietaną i truskawkami.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Rolada truskawkowa	324 kcal
białko	7,1 g
tłuszcz	22,4 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	13,6 g
węglowodany	22,6 g
w tym cukry	14,6 g
sól	0,3 g
błonnik	2,2 g





# Panna cotta z truskawkami

🕒 3 godziny 20 minut 🍴 ×6

## Składniki:

Warstwa serkowa:

- ✓ 400 ml śmietanki 30%
- ✓ 40 g drobnego cukru
- ✓ 250 g sera Philadelphia Original
- ✓ 10 g żelatyny

Warstwa truskawkowa:

- ✓ 400 g truskawek
- ✓ 40 g drobnego cukru
- ✓ sok z całej cytryny
- ✓ 20 g żelatyny

## Przygotowanie:

1. Zaczynij od przygotowania masy śmietankowej. Namocz żelatynę przez 10 minut w odrobinie wody. W międzyczasie podgrzej śmietankę z cukrem prawie do momentu zagotowania. Odstaw z ognia, dodaj namoczoną żelatynę i mieszaj, aż się całkowicie rozpuści. W razie potrzeby podgrzej krótko krem. Nie gotuj!
2. Dodaj ser Philadelphia Original i wymieszaj. Przelej  $\frac{2}{3}$  masy przez drobne sitko do szklanek i odstaw do stężenia w lodówce. Resztę odłóż na później.
3. Namocz żelatynę. Truskawki zblenduj, dodaj cukier oraz sok z cytryny i zagotuj. Odstaw z ognia, dodaj namoczoną żelatynę i mieszaj, aż się całkowicie rozpuści. Odstaw, żeby masa przestygła w temperaturze pokojowej.
4. Na zastygniętą masę śmietankową wylej po odrobinie truskawek i wstaw do lodówki do zastygnięcia.
5. Połącz pozostałe truskawki z odłożoną masą śmietankową i dobrze wymieszaj.
6. Przelej masę truskawkową do szklanek. Odstaw do całkowitego stężenia na co najmniej 2 godziny w lodówce.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Panna cotta z truskawkami	370,8 kcal
białko	8,4 g
tłuszcz	27,8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	17,3 g
węglowodany	21,3 g
w tym cukry	19,1 g
sól	0,38 g
błonnik	1,41 g





# Jabłka pieczone

🕒 40 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 6 jabłek (gatunek np. gala)
- ✓ 250 g serka Philadelphia Original
- ✓ ¼ szklanki cukru
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ✓ 1 jajko
- ✓ 1 łyżeczka cynamonu
- ✓ sos karmelowy i orzechy pekan do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. Odetnij wierzch jabłek i wydrąż je, pozostawiając minimum 5 mm miąższu przy skórce. Usuń gniazda nasienne.
2. Ubij serek Phily z cukrem na puszystą masę.
3. Dodaj jajko, cynamon oraz wanilię i ubijaj dalej do połączenia się składników.
4. Jabłka napełnij powstałą masą i piecz 25-30 minut w temperaturze 180°C.
5. Wyjmij deser z piekarnika i wystudź.
6. Przed podaniem schłódź w lodówce.
7. Opcjonalnie: polej sosem karmelowym i udekoruj orzechami pekan.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Jabłka pieczone	237,9 kcal
białko	4,19 g
tłuszcz	10,46 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6,22 g
węglowodany	41,52 g
w tym cukry	31,43 g
sól	0,31 g
błonnik	3,68 g





# Tarta z gruszkami w winie

🕒 60 minut 🍴 x12

## Składniki:

### Spód:

- ✓ 250 g mąki tortowej
- ✓ 80 g cukru
- ✓ ½ łyżeczki soli
- ✓ 175 g masła
- ✓ 3 żółtka

### Krem:

- ✓ 250 g serka Philadelphia Original
- ✓ 500 g ricotty
- ✓ ½ szklanki cukru pudru
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

### Dekoracja:

- ✓ 5 gruszek
- ✓ 250 ml wody
- ✓ 125 ml białego wina wytrawnego
- ✓ ½ łyżeczki cynamonu
- ✓ ½ szklanki cukru

## Przygotowanie:

1. Przesiej mąkę do miski, dodaj cukier, sól oraz pokrojone w kostkę zimne masło. Rozcieraj, aż powstanie drobna kruszonka. Dodaj żółtka i połącz składniki w jednolite ciasto.
2. Uformuj kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na pół godziny.
3. Schłodzone ciasto wyłóż na podsyaną mąką stołnicę i rozwałkuj na placek. Przenieś go do formy i wylep nim spód i boki. Wstaw do lodówki na 15 minut.
4. Piekarnik nagrzej do 180°C. Spód z ciasta podziurkuj widelcem i piecz przez 20 minut. Ciasto wystudź.
5. Ricottę, cukier puder i wanilię umieść w misie miksera i ubijaj, aż masa będzie gładka i puszysta. Dodaj serek Philadelphia Original i ubijaj do połączenia się składników.
6. Masę wyłóż na upieczony i wystudzony spód.
7. Gruszki obierz, pozostawiając ogonki. W szerokim garnku zagotuj wodę z winem, cynamonem i cukrem. Włóż gruszki i przykryj garnek. Gotuj około 20 minut na umiarkowanym ogniu. W połowie czasu gotowania delikatnie obróć owoce, żeby równomiernie pokryły się syropem.
8. Odstaw garnek z ognia i pozostaw gruszki w zalewie do zupełnego wystudzenia.
9. Wyjmij gruszki i pokrój w plastry 5 mm, nie przecinając ich do końca, tak aby przy ogonku były połączone. Rozłóż plastry jak wachlarzyki i przełóż na krem. Pozostały syrop zredukuj, aż zgęstnieje, a następnie wystudź i polej nim ciasto.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Tarta z gruszkami w winie	384,9 kcal
białko	10,15 g
tłuszcz	23,69 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	14,77 g
węglowodany	44,85 g
w tym cukry	25,86 g
sól	0,29 g
błonnik	1,79 g





# Croissanty z serkową polewą

🕒 30 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 1 opakowanie ciasta francuskiego na croissanty
- ✓ 1 żółtko
- ✓ 100 g serka Philadelphia Light
- ✓ 50 g jogurtu naturalnego
- ✓ 6 łyżek marmolady z pomarańczy
- ✓ płatki migdałowe do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Ciasto francuskie wyjmij z lodówki na godzinę przed przygotowaniem rogalików. Następnie usuń papier i pokrój ciasto na 6 trójkątnych kawałków.
2. Na środek każdego kawałka nałóż łyżkę marmolady. Zwiń ciasto w rogaliki, zaczynając od szerszej strony (od podstawy trójkątów).
3. Croissanty ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj je roztrzepanym żółtkiem.
4. Piecz w 165°C przez 20-25 minut na złoty kolor.
5. Serek Philadelphia Light wymieszaj z jogurtem naturalnym.
6. Croissanty podawaj polane polewą serkową i posypane płatkami migdałowymi.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 CROISSANTA)

Croissanty z serkową polewą	298 kcal
białko	5,7 g
tłuszcz	15,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	8,3 g
węglowodany	32 g
w tym cukry	10,9 g
sól	0,7 g
błonnik	0,4 g





# Ptysie z kremem z serka Phily

🕒 50 minut 🍴 x16

## Składniki:

- ✓ 150 g mąki tortowej
- ✓ 100 g masła
- ✓ 225 ml mleka
- ✓ 4 duże jajka
- ✓ 1 łyżka cukru
- ✓ 3 łyżki cukru pudru
- ✓ 150 g serka Philadelphia Original
- ✓ 150 ml śmietany 30%

## Przygotowanie:

1. Mleko, masło i łyżkę cukru podgrzej w garnku do momentu, aż masło się rozpuści i masa zacznie wrzeć.
2. Do masy dodaj przesianą mąkę i energicznie wymieszaj. Mieszaj przez kilka minut w średniej temperaturze. Przełóż ciasto do naczynia miksera i odstaw na 5-10 minut do wystygnięcia.
3. Roztrzep jajka. Do lekko ciepłego ciasta dodawaj partiami masę jajeczną i mieszaj mikserem do momentu uzyskania lekko lejącej konsystencji.
4. Dwie blachy wyłóż papierem do pieczenia. Ciasto przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciskaj małe ptysie o szerokości 2-3 cm i wysokości około 2 cm. Zostaw duże odstępy między ptysiami, ponieważ ciasto mocno urośnie podczas pieczenia.
5. Piecz w 200°C przez 10 minut, następnie przez 5 minut w 180°C.
6. Przygotuj krem. Serek Phily, śmietanę i cukier puder ubij za pomocą miksera. Wstaw do lodówki.
7. Upieczone ptysie odstaw do wystudzenia. Następnie przekrój je na pół i przełóż kremem serkowo-śmietankowym.
8. Ptysie podawaj oprószone cukrem pudrem.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Ptysie z kremem z serka Phily	165 kcal
białko	4,1 g
tłuszcz	11,8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	7 g
węglowodany	10,8 g
w tym cukry	4 g
sól	0,1 g
błonnik	0,3 g





# Lody waniliowe

🕒 20 minut (+ czas mrożenia)

🍴 x10

## Składniki:

- ✓ 200 g serka Philadelphia Original
- ✓ 400 g śmietany kremówki
- ✓ 250 g mleka zagęszczonego słodzonego z puszki
- ✓ laska wanilii
- ✓ miód lub owoce do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Serek Phily wyjmij z lodówki, żeby nabrał pokojowej temperatury. Wydobądź ziarenka z laski wanilii i rozgnieć je.
2. Serek zmiksuj na gładką masę z mlekiem zagęszczonym oraz wanilią.
3. Zimną śmietanę ubij na sztywno. Partiami dodawaj serkową masę, mieszając.
4. Masę włóż w naczyniu do zamrażarki na minimum 4 godziny.
5. Lody podawaj z miodem lub ulubionymi owocami.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Lody waniliowe	287 kcal
białko	3,8 g
tłuszcz	23 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	14,6 g
węglowodany	16 g
w tym cukry	16 g
sól	0,26 g
błonnik	0,04 g





# Rurki z kremem Phily

🕒 40 minut 🍴 x20

## Składniki:

- ✓ ciasto francuskie 500 g
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 100 g śmietany kremówki
- ✓ 3 łyżki cukru pudru
- ✓ 2 cm laski wanilii
- ✓ 1 łyżeczka soku z limonki
- ✓ masło do posmarowania foremek

## Przygotowanie:

1. Rozwałkowane ciasto francuskie pokrój na paski o szerokości 2 cm. Foremki do rurek wysmaruj masłem. Nawiń na nie paski ciasta, zaczynając od węższej strony, tak żeby kawałki ciasta nachodziły na siebie. Piecz w temperaturze 190°C przez około 15-20 minut. Wyjmij rurki z foremek i pozostaw do ostygnięcia.
2. Przygotuj krem. Kawałek laski wanilii przekrój wzdłuż i wyskrob środek. Zmiksuj serek Phily z wanilią i sokiem z limonki. W osobnym naczyniu ubij schłodzoną śmietanę z cukrem pudrem i dodaj ją do zmiksowanej masy serkowej.
3. Rurki napełnij kremem. Podawaj z ulubionymi owocami.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 RURKĘ)

Rurki z kremem Phily	137 kcal
białko	1,7 g
tłuszcz	9,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5,7 g
węglowodany	10,3 g
w tym cukry	2,4 g
sól	0,2 g
błonnik	0,02 g





# Deser a'la kwiatki w doniczkach

🕒 15 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 10 herbatników ciemnych, kakaowych
- ✓ 1 łyżeczka cukru brązowego
- ✓ 150 ml śmietany 30-36% do ubicia
- ✓ 100 g sera Philadelphia Original
- ✓ 4 małe doniczki terakotowe (ok. 6 cm wysokości)

## Przygotowanie:

1. Doniczki dokładnie umyj.
2. Śmietanę ubij z łyżeczką cukru. Do ubitej śmietany dodaj serek Phily i krótko zmiksuj.
3. Herbatniki rozdrobnij blenderem. W doniczkach ułóż serek, a na nim rozłóż warstwę herbatników (ok. 1 cm).
4. Schłódź deser, a przed podaniem każdą doniczkę udekoruj kwiatkiem.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Deser a'la kwiatki w doniczkach	274 kcal
białko	4 g
tłuszcz	21 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	15 g
węglowodany	13,5 g
w tym cukry	8,5 g
sól	0,8 g
błonnik	0,3 g





# Rogaliki drożdżowe z migdałowym nadzieniem

🕒 30 minut 🍴 x12

## Składniki:

- ✓ 1 opakowanie ciasta drożdżowego w rolce

### Masa:

- ✓ 2 łyżki cukru brązowego
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 150 g migdałów blanszowanych
- ✓ 1 łyżka serka Philadelphia Original
- ✓ ½ łyżeczki cynamonu

### Polewa:

- ✓ 3 łyżki kakao
- ✓ 1 czubata łyżka masła
- ✓ 1 łyżka cukru pudru brązowego
- ✓ 1 łyżka płatków migdałowych do posypania

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik 175°C (góra/dół). Wszystkie składniki na masę zblenduj ręcznie lub w malakserze na gładką masę. Powinna być mniej zbita od konsystencji marcepanu.
2. Ciasto pokrój na 12 wydłużonych trójkątów. Na szerszej części trójkąta rozsmaruj czubatą łyżeczkę gotowej masy. Chwyć za najkrótszy bok i zwiń całkowicie do uzyskania rulonika. Uformuj kształt rogów na obu końcach, skręcając ciasto (aby masa nie wydostała się ze środka).
3. Rogaliki piecz na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez 11-13 minut lub do zrumienienia.
4. Kiedy rogaliki będą się już piekły, przygotuj polewę czekoladową. W małym rondelku rozgrzej masło i rozpuść w nim dokładnie cukier. Dodaj kakao i mieszaj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
5. Na suchej patelni upraż płatki migdałów na złoty kolor. Ostudzone rogaliki polej czekoladą i posyp migdałami.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 ROGALIKA)

Rogaliki drożdżowe z migdałowym nadzieniem	270 kcal
białko	5,5 g
tłuszcz	15 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,4 g
węglowodany	25 g
w tym cukry	8,5 g
sól	0,1 g
błonnik	1,8 g





# Ciasteczka migdałowe z kremem matcha

🕒 25 minut 🍴 ×6

## Składniki:

Ciasto:

- ✓ 150 g mąki migdałowej
- ✓ 3 łyżki ghee
- ✓ 4 łyżki cukru brązowego zmielonego
- ✓ ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

Krem matcha:

- ✓ 200 g serka Philadelphia Original
- ✓ 1 łyżka matcha (puder z zielonej herbaty)
- ✓ 2 łyżki syropu kokosowego lub klonowego
- ✓ 1 łyżka cukru

## Przygotowanie:

1. Ciasto: Rozgrzej piekarnik do 175°C, góra/dół. Wszystkie produkty wymieszaj mikserem z końcówką do wyrabiania ciasta lub ugnieć ręcznie. Z masy ulep w dłoni 12 kulek, ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie spłaszcz. Piecz 10-12 minut, aż ciasto zacznie się rumienić. Odłóż do całkowitego wystygnięcia.
2. Krem z serkiem Philadelphia: Połącz wszystkie składniki w miseczce. Użyj miksera z końcówką trzepaczki – miksuj na wolnych obrotach. Ciastka przełóż kremem, łącząc po dwa. Dla lepszego efektu krem możesz wycisnąć przez rękaw cukierniczy z końcówką w formie gwiazdki.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Ciasteczka migdałowe z kremem matcha	237 kcal
białko	7,1 g
tłuszcz	27,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10,1 g
węglowodany	19,2 g
w tym cukry	14,9 g
sól	0,5 g
błonnik	3,2 g





# Trifle brownie

🕒 1 godzina 🍴🥄 x6

## Składniki:

Ciasto brownie:

- ✓ 175 g miękkiego masła
- ✓ 100 g ksylitolu
- ✓ 3 jajka
- ✓ 40 g kakao
- ✓ 175 g ciemnej czekolady min. 85% kakao
- ✓ 80 g mąki migdałowej

Deser:

- ✓ 6 kawałków brownie
- ✓ 100 g orzechów włoskich
- ✓ 3 łyżki miodu
- ✓ 1 jajko
- ✓ 2 łyżki ksylitolu
- ✓ 125 g sera Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 200 ml śmietany 30% do ubicia
- ✓ 8 łyżek syropu kokosowego

## Przygotowanie:

1. Ciasto brownie – krok I  
Rozgrzej piekarnik do 180°C. Czekoladę rozpuść w garnuszku lub kąpeli wodnej, następnie odstaw do lekkiego przestygnięcia. W tym czasie zmiksuj miękkie masło, ksylitol, jajka i kakao. Możesz użyć blendera. Dodaj przestygniętą czekoladę i mąkę z migdałów. Miksuj do uzyskania kremowej konsystencji. Foremkę 20x20cm wyłóż papierem do pieczenia. Przenieś do niej gotową masę, wyrównaj silikonową łopatką i piecz około 20-25 minut, w zależności od tego, jaki stopień wypieczenia chcesz osiągnąć.
2. Trifle brownie (6 pucharków) – krok II  
Orzechy włoskie upraż na patelni, dodając na koniec miód. Jajko ubij na kogel-mogel z ksylitolem, połącz z serkiem Philadelphia. Zmiksuj wszystko na niskich obrotach. Ubij na sztywno śmietanę i połącz ją bardzo delikatnie z serkiem z koglem-moglem. Do pucharka na dno pokrusz połowę porcji brownie, przełóż masą serową. Następnie polej jedną łyżką syropu kokosowego, ułóż warstwę orzechów w miodzie. Czynność powtarzaj, kończąc małą ilością brownie i kilkoma orzechami. Resztę syropu wykorzystaj do skropienia porcji deseru.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 PUCHAREK)

Trifle brownie	578 kcal
białko	5,6 g
tłuszcz	44,97 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	16,1 g
węglowodany	38,16 g
w tym cukry	30,52 g
sól	12,8 g
błonnik	2,5 g







**Sałatki, przekąski  
i przystawki**



# Sałatka z soczewicą

🕒 25 minut 🍴 ×2

## Składniki:

- ✓ 150 g sera Philadelphia z ziołami
- ✓ puszka ugotowanej soczewicy
- ✓ pomidorki koktajlowe
- ✓ batat
- ✓ marchewka
- ✓ groszek cukrowy
- ✓ ostra papryczka
- ✓ 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny
- ✓ pieprz cayenne
- ✓ świeża pietruszka i koper
- ✓ płatki migdałowe

## Przygotowanie:

1. Batata pokrój w kostkę, marchewkę w słupki. Skrop łyżeczką oliwy i posyp szczyptą pieprzu cayenne. Piecz w 200°C przez 20 minut.
2. Pomidorki pokrój. Podsmaż razem z groszkiem na łyżeczce oliwy (ok. 1 minuty).
3. Soczewicę ołucz. Papryczkę pokrój. Koper i pietruszkę posiekaj.
4. Ser Philadelphia z ziołami wymieszaj z sokiem z cytryny.
5. Na talerzu ułóż warzywa oraz serek. Posyp całość natką pietruszki i koperku oraz płatkami migdałowymi.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sałatka z soczewicą	191 kcal
białko	7,4 g
tłuszcz	8,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,8 g
węglowodany	21,3 g
w tym cukry	6 g
sól	0,6 g
błonnik	5,9 g





# Sałatka z kaszą kuskus

🕒 15 minut 🍴 ×2

## Składniki:

- ✓ 100 g serka Philadelphia Light
- ✓ ½ szklanki ugotowanej ciecierzycy lub ciecierzycy z puszki
- ✓ 2 szklanki ugotowanej kaszy kuskus
- ✓ sałata rukola
- ✓ pomidorki koktajlowe
- ✓ papryka czerwona
- ✓ groszek cukrowy
- ✓ 1 łyżka oliwy
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ✓ sól, pieprz ziółowy, kurkuma, pieprz czarny

## Przygotowanie:

1. Ugotowaną kaszę kuskus dopraw solą i pieprzem ziółowym.
2. Ciecierzycę przypraw solą, kurkumą oraz skrop sokiem z cytryny.
3. Pomidorki, paprykę i groszek cukrowy podsmaż 2 minuty na oliwie z oliwek.
4. Kaszę, ciecierzycę, warzywa z oliwą i rukolę wymieszaj, przypraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem.
5. Sałatkę podawaj z kawałkami serka Philadelphia Light.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sałatka z kaszą kuskus	347 kcal
białko	14,5 g
tłuszcz	8,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,5 g
węglowodany	54,8 g
w tym cukry	7,7 g
sól	0,6 g
błonnik	8,4 g





# Sałatka warzywno-owocowa

🕒 15 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 40 g sałaty roszponki
- ✓ 60 g sałaty rzymskiej
- ✓ 150 g malin
- ✓ 150 g truskawek
- ✓ 2 owoce kiwi
- ✓ 6 rzodkiewek
- ✓ 1 duży owoc awokado
- ✓ 2 łyżeczki soku z limonki
- ✓ 125 g sera Philadelphia Light (1 opakowanie)

## Przygotowanie:

1. W 6 miseczkach ułóż liście sałat, maliny, pokrojone w plasterki truskawki, kiwi, rzodkiewki i pokrojone w większe kawałki awokado.
2. Ser Philadelphia Light wymieszaj z sokiem z limonki.
3. Sałatkę podawaj z serkowo-limonkowym dipem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sałatka warzywno-owocowa	118 kcal
białko	3,3 g
tłuszcz	6,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2 g
węglowodany	13,9 g
w tym cukry	6,2 g
sól	0,16 g
błonnik	5,7 g





# Sałatka z nowalijkami i dressingiem

🕒 15 minut 🍴 x2

## Składniki:

### Dressing 1:

- ✓ 60 g serka Philadelphia Light (½ opakowania)

### Dressing 2:

- ✓ 60 g serka Philadelphia Light (½ opakowania)
- ✓ szczypta mieszanki przypraw curry

### Warzywa:

#### Do dressingu 1:

- ✓ 1 mała marchewka pokrojona w paski
- ✓ kawałek pokrojonej w paski czerwonej kapusty
- ✓ miks kiełków: fasoli mung, rzodkiewki, brokuła

- ✓ ½ pokrojonego w krążki ogórka

- ✓ kilka liści sałaty roszponki

#### Do dressingu 2:

- ✓ 4 pokrojone w krążki rzodkiewki
- ✓ 4 pomidory cherry przekrojone na połówki
- ✓ mix kiełków: fasoli mung, rzodkiewki, brokuła
- ✓ ziarna słonecznika
- ✓ kilka liści sałaty roszponki

## Przygotowanie:

1. Przygotuj dwa słoiczki. Do pierwszego z nich nałóż serek Philadelphia Light, a do drugiego – serek Phily wymieszany z przyprawą curry.
2. Następnie układaj kolejno warzywa, kiełki i ziarna. Całość udekoruj roszponką.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

sałatka z dressingiem 1	162 kcal
białko	8 g
tłuszcz	8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4 g
węglowodany	12 g
w tym cukry	4 g
sól	0,5 g
błonnik	5 g
sałatka z dressingiem 2	203 kcal
białko	11 g
tłuszcz	12 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5 g
węglowodany	12 g
w tym cukry	6 g
sól	0,5 g
błonnik	5 g





# Kubeczki z sałatką kuskus z krewetkami

🕒 40 minut 🍴 x10

## Składniki:

- ✓ 10 płatów makaronu lasagne
- ✓ 20 krewetek
- ✓ 1 awokado
- ✓ ½ opakowania rukoli
- ✓ 5 rzodkiewek
- ✓ 4 łyżki kaszki kuskus
- ✓ 60 g serka Philadelphia z chrzanem (½ opakowania)
- ✓ 3 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ 50 ml oliwy z oliwek
- ✓ czosnek, rozmaryn, sól, pieprz
- ✓ sok z cytryny

## Przygotowanie:

1. Makaron gotuj 10 minut w osolonej wodzie z oliwą. Ugotowane płaty pokrój na 3 równe części (odkrój pierwszy pasek o wielkości ¼ z długiego boku, pozostałą część przekrój wzdłuż na pół). Każdą foremkę do muffinek wyłóż trzema kawałkami płata lasagne, tak aby stworzyć kubeczek. Włóż do każdego kubeczka kulkę z folii aluminiowej, żeby podczas pieczenia makaron nie zapadł się do środka. Piecz około 15 minut w temperaturze 150°C. W tym czasie umyj i osusz ręcznikiem papierowym krewetki. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż pokrojony ząbek czosnku i gałązkę rozmarynu. Dołóż skropione cytryną, posolone krewetki. Smaż na dużym ogniu, po 3-4 minuty z każdej strony.
2. Przygotuj kuskus: 4 łyżki tej kaszki zalej wrzątkiem, przykrywając delikatnie powierzchnię kaszki i zostaw, aż wchłonie wodę. Awokado i rzodkiewki pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj w misce wszystkie składniki poza krewetkami, przypraw i polej oliwą.
3. Upieczone kubeczki po wystudzeniu napełnij sałatką, a na wierzchu ułóż krewetki.
4. Podaj z dipem z serka Philadelphia z chrzanem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kubeczki z sałatką kuskus z krewetkami	143 kcal
białko	7 g
tłuszcz	4,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,1 g
węglowodany	18 g
w tym cukry	0,7 g
sól	0,3 g
błonnik	1,4 g





# Przystawka z buraka

🕒 15 minut (+ czas pieczenia/gotowania buraka) 🍴 ×2

## Składniki:

- ✓ 2 buraki
- ✓ opakowanie sałaty rukola
- ✓ 150 g serka Philadelphia Light
- ✓ prażone pestki dyni
- ✓ ½ łyżeczki oliwy
- ✓ sól, pieprz cayenne
- ✓ 2 kromki chrupkiego żytniego pieczywa
- ✓ ocet balsamiczny

## Przygotowanie:

1. Buraka upiecz w piekarniku lub ugotuj. Następnie pokrój w plastry, dodaj przyprawy i podsmaż na posmarowanej oliwą patelni grillowej.
2. Na talerzu ułóż rukolę. Na sałacie połóż plastry buraka przekładane serkiem Philadelphia Light. Dodaj pestki dyni i skrop octem balsamicznym.
3. Przystawkę podawaj z chrupkim żytnim pieczywem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Przystawka z buraka	258 kcal
białko	11,7 g
tłuszcz	13,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6,3 g
węglowodany	23,6 g
w tym cukry	12 g
sól	0,9 g
błonnik	5,7 g





# Gruszka wytrawna

🕒 55 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 gruszki
- ✓ 400 ml bezalkoholowego wina wytrawnego lub półwytrawnego
- ✓ 200 ml wody
- ✓ goździki, ziele angielskie, ziarna kardamonu
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ laska wanilii
- ✓ płatki migdałowe

## Przygotowanie:

1. Gruszki obierz i przekrój na pół, wyjmij gniazda nasienne. Połówki owoców włóż do garnka, zalej je winem i wodą. Dodaj łyżkę miodu i przyprawy. Gotuj bez pokrywki około 40 minut.
2. Laskę wanilii przekrój i wyjmij ziarenka. Serek Philadelphia połącz z ziarnami wanilii oraz łyżką miodu.
3. Gruszki podawaj z waniliowym serkiem oraz płatkami migdałowymi.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Gruszka wytrawna	224 kcal
białko	2,8 g
tłuszcz	7,4 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,4 g
węglowodany	30,5 g
w tym cukry	27,5 g
sól	0,2 g
błonnik	2,9 g





# Bezglutenowe naleśniki z sokiem z buraka

🕒 40 minut 🍴 x20

## Składniki:

- ✓ 250 g serka Philadelphia z chrzanem
- ✓ 200 g mąki bezglutenowej w równych proporcjach: z tapioki + ryżowa + gryczana
- ✓ 200 ml mleka ryżowego
- ✓ 200 ml soku z kiszzonego buraka
- ✓ 3 jajka
- ✓ woda gazowana
- ✓ pieprz czarny
- ✓ 2 łyżeczki oleju słonecznikowego
- ✓ świeży koperek do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Z jednego jajka oddziel białko, ubij je.
2. Żółtko i dwa jajka zmiksuj z mąką i mlekiem ryżowym. Dodaj sok z buraka, pieprz, wymieszaj. Dolej wody do uzyskania lejącej konsystencji. Dodaj ubite białko i delikatnie wymieszaj.
3. Naleśniki smaż na niewielkiej ilości oleju przez kilka minut z jednej strony i przez minutę z drugiej.
4. Z naleśników wytnij podłużne paski.
5. Posmaruj paski naleśnikowe serkiem Phily i zwiń je w ruloniki.
6. Rolsy naleśnikowe podawaj ze świeżym koperkiem.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Bezglutenowe naleśniki z sokiem z buraka	62 kcal
białko	1,6 g
tłuszcz	2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,9 g
węglowodany	9,4 g
w tym cukry	2 g
sól	0,2 g
błonnik	0,8 g





# Przekąski kanapkowe

🕒 10 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ chleb razowy żytni, np. z dodatkiem orkiszu
- ✓ 150 g sera Philadelphia ze szczypiorkiem
- ✓ 8 plasterków okrągłej wędliny z piersi indyka
- ✓ 4 okrągłe plasterki sera żółtego
- ✓ 1 pomidor
- ✓ 1 ogórek
- ✓ szczypiorek i rukola do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Z chleba wykrój okrągłe kawałki. Pomidora i ogórka pokrój w plasterki.
2. Ułóż warstwami chleb, serek, wędlinę oraz warzywa, przebij wszystko drewnianym patyczkiem.
3. Podawaj ze szczypiorkiem i rukolą.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Przekąski kanapkowe	279 kcal
białko	13,8 g
tłuszcz	9,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5,4 g
węglowodany	31 g
w tym cukry	5,9 g
sól	2,1 g
błonnik	8,1 g





# Spring rollsy

🕒 30 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 6 arkuszy papieru ryżowego
- ✓ 12 krewetek obgotowanych
- ✓ 1 mały ogórek
- ✓ ½ marchewki
- ✓ świeża kolendra
- ✓ świeża mięta
- ✓ 1 szklanka poszatkowanej sałaty lodowej
- ✓ 3 duże truskawki
- ✓ ½ banana
- ✓ 1 kiwi
- ✓ ½ szklanki makaronu vermicelli
- ✓ sos słodko-kwaśny
- ✓ 2 łyżki serka Philadelphia Original
- ✓ 1 łyżka jogurtu naturalnego

## Przygotowanie:

1. Papier ryżowy włóż do letniej wody na 2 sekundy. Następnie rozłóż go na desce i poczekaj, aż zmięknie.
2. W ⅓ długości papieru ułóż 4 krewetki, kilka plasterków ogórka i marchewkę w drobnych słupkach. Przykryj to odrobiną poszatkowanej sałaty i listkami kolendry. Dodaj makaron vermicelli. Zawij dokładnie papier (jak naleśniki na krokiety – zakładając boki do środka). Przygotuj 3 takie spring rollsy.
3. Pokrój: truskawki i kiwi na bardzo cienkie plasterki, banana – w drobne słupki. Na przygotowanym papierze rozłóż owoce, poszatkowaną sałatę i makaron. Zawij 3 rollsy na słodko.
4. Do słonych rollsów podaj sos słodko-kwaśny, a do słodkich sos stworzony na bazie serka Philadelphia (połącz serek z jogurtem i poszatkowaną miętą).

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

dla słodkiego rollsa z sosem miętowym	70 kcal
białko	2 g
tłuszcz	8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2 g
węglowodany	8 g
w tym cukry	2,5 g
sól	0 g
błonnik	4,5 g

dla słonego rollsa z sosem słodko-kwaśnym	81 kcal
białko	11 g
tłuszcz	0 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0 g
węglowodany	9,5 g
w tym cukry	2 g
sól	0,2 g
błonnik	0,7 g





# Przysmak a'la caprese

🕒 15 minut 🍴 x3

## Składniki:

- ✓ 2 duże pomidory
- ✓ 3 łyżeczki pesto
- ✓ 3 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 188 g serka Philadelphia Original (1,5 opakowania)
- ✓ 4 łyżki jogurtu greckiego
- ✓ sól, pieprz

## Przygotowanie:

1. Pomidory umyj, drobno pokrój i posól. Przetłóć je po równo do szklanek o pojemności ok. 250 ml.
2. Serek Phily połącz z jogurtem i mieszaj do uzyskania gładkiej masy. Rozłóż ją na pomidorach. Pesto wymieszaj z oliwą z oliwek. Połóż je na serku (jako ostatnią warstwę).
3. Gotowe caprese podawaj schłodzone.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Przysmak a'la caprese	333 kcal
białko	6 g
tłuszcz	20 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2 g
węglowodany	8 g
w tym cukry	2 g
sól	0,5 g
błonnik	1,5 g





# Winogrona i pomidory w serze

🕒 40 minut 🍴 x30

## Składniki:

- ✓ 150 g winogron (ok. 15 szt.)
- ✓ 150 g pomidorków koktajlowych (ok. 15 szt.)
- ✓ 400 g sera Philadelphia Original
- ✓ 100 g obranych pistacji
- ✓ 100 g orzechów włoskich
- ✓ świeża bazylija

## Przygotowanie:

1. Winogrona i pomidory (umyte i osuszone) posmaruj delikatnie serkiem Phily (na każdy owoc 1 łyżeczka sera).
2. Dłonią formuj kuleczkę, którą następnie obtoczysz w pokruszonych drobno orzechach.
3. Włóż przekąskę do lodówki na minimum godzinę. Kulki możesz podawać w całości lub przekroić je na pół – wtedy wyglądają efektownie!

Wskazówka: Najlepiej smakuje kombinacja winogron z pistacją oraz pomidora z orzechem włoskim i posiekaną bazylią.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kulka z winogronem	83,7 kcal
białko	2,3 g
tłuszcz	4,8 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,4 g
węglowodany	8,6 g
w tym cukry	7 g
sól	0,3 g
błonnik	0,75 g

Kulka z pomidorkiem	84 kcal
białko	11,6 g
tłuszcz	5,4 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,9 g
węglowodany	6,4 g
w tym cukry	4 g
sól	0,3 g
błonnik	0,9 g





A festive cake on a white plate, decorated with almonds and rosemary. A small white tag with the text "let it snow" is attached to the cake with a red clothespin. The cake is surrounded by fresh rosemary sprigs and red berries. The background is a light-colored surface, possibly a table, with a red cloth visible at the bottom left.

let it  
snow

**PHILADELPHIA**

**Święta z Phily**



# Walentynkowy tort naleśnikowy red velvet

🕒 2,5 godziny 🍴 x10

## Składniki:

Ciasto naleśnikowe:

- ✓ 2 szklanki mąki orkiszowej tortowej
- ✓ 4 jajka
- ✓ 2 szklanki mleka
- ✓ 1 szklanka wody gazowanej
- ✓ 1 łyżka cukru brązowego
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu migdałowego
- ✓ 4 łyżki oliwy
- ✓ 2,5 łyżki barwnika czerwonego w żelu
- ✓ 1 czubata łyżeczka kakao

Krem:

- ✓ 600 g serka Philadelphia Light
- ✓ 100 g masła miękkiego lub ghee
- ✓ 350 g cukru pudru brązowego
- ✓ 1 łyżka soku z cytryny
- ✓ owoce do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki na naleśniki zmiksuj w dużej misce i odstaw na 30 minut. Dzięki temu ciasto troszkę zwiąże.
2. Mniejszą patelnię (około 20 cm średnicy) z powłoką nieprzywierającą mocno nagrzej i usmaż cienkie naleśniki.
3. Wsmażone naleśniki muszą ostygnąć, zanim przełożysz je kremem. W misce połącz połowę serka Phily (w temperaturze pokojowej) z masłem na gładko. Dodaj cukier puder, drugą część serka i sok z cytryny.
4. Przełóż naleśniki cienką warstwą kremu (najlepiej za pomocą silikonowej szpatułki).
5. Wstaw tort na minimum ½ godziny do lodówki, aby stężał.
6. Przed podaniem na wierzchu tortu połóż resztę kremu i udekoruj owocami.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Walentynkowy tort naleśnikowy red velvet	512 kcal
białko	12 g
tłuszcz	23,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,5 g
węglowodany	63 g
w tym cukry	44 g
sól	0,5 g
błonnik	2,5 g





# Miniserniczki z malinową pianką

🕒 30 minut 🍴 ×6

## Składniki:

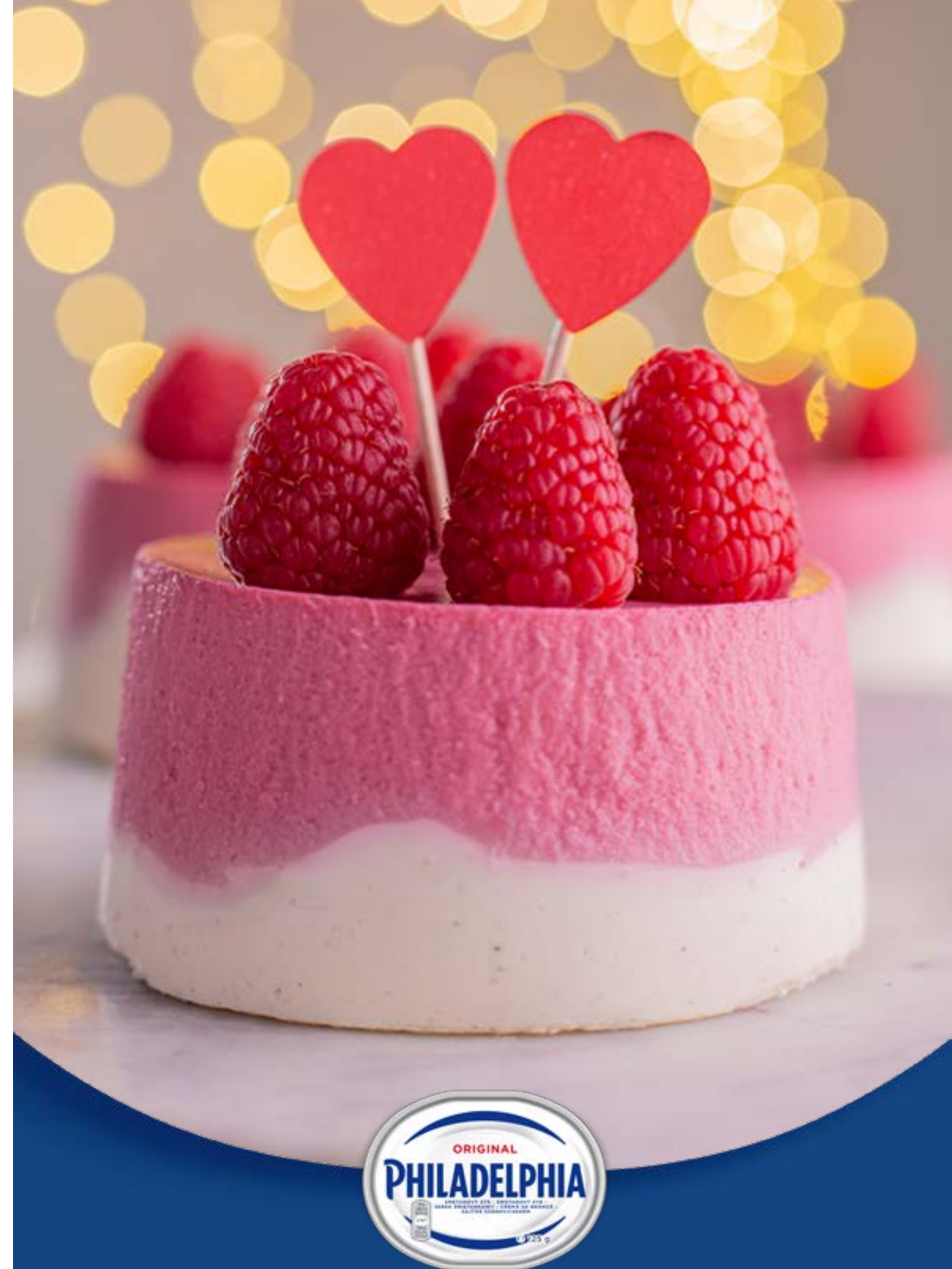
- ✓ 375 g serka Philadelphia Original
- ✓ 125 g jogurtu naturalnego
- ✓ 10 g żelatyny
- ✓ 1 szklanka śmietanki 30%
- ✓ 50 g cukru pudru
- ✓ 1 laska wanilii
- ✓ 125 g musu z malin (świeże lub mrożone maliny przetarte przez sitko)
- ✓ 1 galaretka malinowa
- ✓ ½ szklanki wody
- ✓ świeże maliny do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Żelatynę namocz w małej ilości wody i odstaw do napęcznienia na około 5-10 minut.
2. W małym rondelku wymieszaj śmietanę, cukier puder i wanilię, zagotuj, zestaw z kuchenki i dodaj napęczniałą żelatynę (po dodaniu żelatyny nie gotuj). Mieszaj do rozpuszczenia się żelatyny. Odstaw do przestudzenia.
3. Galaretkę zalej 1/2 szklanki wody, mieszaj do całkowitego rozpuszczenia. Dodaj mus malinowy i odstaw do przestudzenia (nie gotuj).
4. Wymieszaj serek Philadelphia Original z jogurtem na gładką masę i podziel ją na dwie części. Do pierwszej porcji dodaj śmietankę z wanilią i żelatyną, a do drugiej galaretkę malinową z musem.
5. Przygotuj 6 foremek o średnicy 7 cm. Najpierw wlej do każdej z nich masę ze śmietanką i schłódź do lekkiego stężenia. Następnie wylej na wierzch masę malinową i wstaw do lodówki na minimum 3 godziny.
6. Miniserniczki udekoruj świeżymi malinami.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 1 MINISERNICZEK)

Miniserniczki z malinową pianką	329,6 kcal
białko	6,9 g
tłuszcz	25,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	16,3 g
węglowodany	26,1 g
w tym cukry	24,9 g
sól	0,5 g
błonnik	1,6 g





# Wielkanocne pancakes w kształcie zająca

🕒 30 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 2 jajka
- ✓ 150 g mąki pszennej tortowej
- ✓ 230 ml mleka 2%
- ✓ 30 g masła
- ✓ 3 łyżki cukru pudru
- ✓ ¼ łyżeczki soli
- ✓ 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia (ok. 10 g)
- ✓ ⅓ łyżki oleju słonecznikowego lub kokosowego (do smażenia)
- ✓ 60 g serka Philadelphia Original (około ½ opakowania)
- ✓ 24 płatki migdałowe
- ✓ 1 łyżka syropu klonowego

## Przygotowanie:

1. Mleko wyjmij wcześniej z lodówki, powinno mieć temperaturę pokojową. Masło roztop w rondelku i odstaw do ostygnięcia.
2. Jajka wymieszaj trzepaczką lub mikserem z cukrem i solą do uzyskania jednolitej masy. Dodaj mleko oraz roztopione masło, wymieszaj.
3. Do masy przesiej mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Ciasto mieszaj ręcznie lub mikserem na niskich obrotach.
4. Na patelni rozprowadź pędzelkiem kuchennym niewielką ilość tłuszczu. Chochełką nalej porcję ciasta, formując okrągłe placki – na głowę i brzuszek zająca. Łyżką uformuj mniejsze placki na uszy i łapki. Smaż placuszki do momentu uzyskania brązowego koloru (około 4 minuty z każdej strony).
5. Serek Philadelphia Original wymieszaj z syropem klonowym.
6. Na talerzu ułóż placki, tworząc kształt królika (jak na zdjęciu). Na łapkach połóż płatki migdałowe. Z serkowego kremu uformuj króliczy ogon, a resztę serka postaw na stole.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Wielkanocne pancakes w kształcie zająca	377 kcal
białko	11,3 g
tłuszcz	18,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10 g
węglowodany	41 g
w tym cukry	13 g
sól	0,8 g
błonnik	0,24 g





# Jajka pod pierzynką

🕒 25 minut 🍴 x3

## Składniki:

- ✓ 3 jajka
- ✓ 40 g serka Philadelphia Original (około 1/3 opakowania)
- ✓ 20 g łososia wędzonego na zimno
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ✓ 1 łyżeczka majonezu
- ✓ pieprz ziołowy
- ✓ szczypiorek
- ✓ kawałek papryczki chili (opcjonalnie)
- ✓ czerwony barwnik spożywczy

## Przygotowanie:

1. Umyj jajka, włóż je do garnka z zimną wodą, gotuj przez około 4-6 minut.
2. W naczyniu rozpuść barwnik spożywczy zgodnie z informacją na opakowaniu. Pamiętaj, żeby kupić barwnik odpowiedni do żywności.
3. Jajka obierz ze skorupki. Włóż je do wody z barwnikiem na kilka minut, następnie osusz. Przekrój jajka nożem do wzorków. Delikatnie wyjmij żółtka.
4. Przygotuj pierzynkę z serka: Do serka Philadelphia Original (w temperaturze pokojowej) dodaj majonez, sok z cytryny i rozgniecione żółtka. Utrzyj całość na gładką masę. Łososia posiekaj bardzo drobno i utrzyj z masą serkową. Dopraw pieprzem ziołowym i, jeśli lubisz ostrzejsze potrawy, dodaj kawałek posiekanej papryczki chili.
5. Ułóż połówki jajek na talerzu. Do zagłębienia po żółtku nałóż grubo pierzynkę z serka. Udekoruj szczypiorkiem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Jajka pod pierzynką	145 kcal
białko	9 g
tłuszcz	11,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,8 g
węglowodany	1,1 g
w tym cukry	0,5 g
sól	0,5 g
błonnik	0,03 g





# Żur podany z pieczywem

🕒 50 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 180 g serka Philadelphia Original
- ✓ 2 łyżeczki chrzanu
- ✓ 3 bułki pszenne ciemne na zakwasie
- ✓ 6 jajek
- ✓ zakwas żytni na żurek
- ✓ 2 duże cebule
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 1 średnia marchewka
- ✓ 2 łyżki śmietany 12%
- ✓ liście laurowe
- ✓ suszony i świeży majeranek
- ✓ pieprz czarny w ziarnach
- ✓ pieprz ziołowy mielony
- ✓ szczypiorek
- ✓ sól
- ✓ 1,5 l wody

## Przygotowanie:

1. Na suchej patelni podpraż pokrojone w kawałki cebule.
2. Do garnka wlej 1,5 wody. Dodaj liście laurowe, ziarenka pieprzu, suszony majeranek, podprażone kawałki cebuli oraz pokrojony czosnek i marchewkę. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu około 25 minut. Następnie przecedź wywar przez drobne sito.
3. Do zupy dodaj zakwas (ilość odpowiednią na 1,5 l wody, w zależności od zakwasu około 300 ml), gotuj 3 minuty. Dopraw śmietaną, solą i odstaw w ciepłe miejsce.
4. Jajka gotuj przez 5–6 minut, następnie obierz ze skorupki.
5. Serek Philadelphia Original zmieszaj z chrzanem. Ciemne bułki na zakwasie przekrój, posmaruj grubo chrzanowym serkiem i posyp szczypiorkiem.
6. Podgrzej żurek. Podawaj z jajkiem oraz bułką z chrzanowym serkiem. Udekoruj ziołowym pieprzem i szczypiorkiem oraz świeżym majerankiem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Żur podany z pieczywem	292 kcal
białko	12,8 g
tłuszcz	12,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6,2 g
węglowodany	30 g
w tym cukry	3,3 g
sól	2,6 g
błonnik	1,9 g





# Tort z czekoladowymi cukierkami na Dzień Dziecka

🕒 70 minut 🍴 x16

## Składniki:

### Biszkopt:

- ✓ 240 g drobnego cukru
- ✓ 180 g mąki tortowej
- ✓ 70 g mąki ziemniaczanej
- ✓ 7 jajek

### Krem:

- ✓ 900 g sera Philadelphia Original
- ✓ 350 g masła
- ✓ 150 g cukru pudru
- ✓ 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- ✓ żółty barwnik spożywczy
- ✓ 200 g czekoladowych cukierków w kolorowej polewie
- ✓ posypka cukrowa do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki na biszkopt powinny być w temperaturze pokojowej. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodawaj partiami cukier, ubijaj po każdym dodaniu. Wlej żółtka i nadal ubijaj. Do masy wsyp przesiane mąki i delikatnie wymieszaj całość przy pomocy szpatułki lub różgi kuchennej. Piecz 40 minut w temperaturze 180°C.
2. Przygotuj krem. W misie miksera utrzyj masło i cukier na puszystą masę. Dodaj serek Phily, ekstrakt waniliowy, barwnik i zmiksuj wszystko. Krem włóż do lodówki na 30-45 minut, aby lekko zgęstniał.
3. Biszkopt podziel na 3 blaty, w dwóch wytnij otwór na cukierki. Ułóż warstwami biszkopt z otworem, krem, kolejny biszkopt z otworem, krem. Do otworu wsyp słodycze. Na wierzch połóż trzeci biszkopt, całość udekoruj kremem i kolorową posypką.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Tort z czekoladowymi cukierkami na Dzień Dziecka	534 kcal
białko	7,9 g
tłuszcz	34,7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	22 g
węglowodany	48,7 g
w tym cukry	36,7 g
sól	0,5 g
błonnik	0,6 g





# Muffiny halloweenowe

🕒 30 minut 🍴 x16

## Składniki:

- ✓ 250 g mąki tortowej
- ✓ 220 ml mleka
- ✓ 2 jajka
- ✓ 4 łyżki kakao
- ✓ 200 g cukru trzcinowego
- ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ✓ 100 ml oleju słonecznikowego
- ✓ 150 g sera Philadelphia Original
- ✓ 150 ml śmietany 36%
- ✓ 2 łyżki cukru pudru
- ✓ wata cukrowa w kubekach oraz pajęczki konfetti do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Wymieszaj wszystkie suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, kakao i cukier.
2. W drugim naczyniu połącz jajka z mlekiem i olejem.
3. Mokre składniki wlej do suchych i wymieszaj.
4. Ciasto przelej do papilotek na muffiny.
5. Piecz w temperaturze 200°C przez 20 minut.
6. Śmietanę ubij z serem Phily i cukrem pudrem.
7. Muffiny udekoruj kremem serkowym oraz watą cukrową i pajęczkami.

UWAGA: PAJĄCZKI NIE SĄ JADALNE I PRZED SPOŻYCIEM MUFFINÓW NALEŻY JE ŚCIAĞNĄĆ Z DESERU!

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Muffiny halloweenowe	243 kcal
białko	4,1 g
tłuszcz	13 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,4 g
węglowodany	28 g
w tym cukry	16,5 g
sól	0,1 g
błonnik	0,6 g





# Papryczki mumie

🕒 30 minut 🍴 x10

## Składniki:

- ✓ 5 papryczek jalapenio
- ✓ 125 g sera Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 1 szalotka
- ✓ 30 g utartego sera cheddar
- ✓ ¼ surowego ciasta na pizzę w rolce
- ✓ 1 jajko
- ✓ lukier i kuleczki czekoladowe do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Papryczki umyj, przekrój na pół i oczyść z pestek.
2. W miseczce wymieszaj poszatkowaną szalotkę, serek Philadelphia i utarty cheddar. Mieszaną napełnij połówki papryczek.
3. Surowe ciasto w rolce podziel na 4 pasy. Jeden z nich potnij na 10 pasków około 1-centymetrowej szerokości. Paskami owiń papryczki, zostawiając miejsce na oczy mumii.
4. Gotowe papryczki posmaruj ubitym trzepaczką jajkiem. Piecz w temperaturze 200°C przez 10-12 minut.
5. Oczy mumii zrób z lukru i kuleczek czekoladowych do zdobienia tortów.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Papryczki mumie	206 kcal
białko	12 g
tłuszcz	13,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10,4 g
węglowodany	13,1 g
w tym cukry	4 g
sól	0,9 g
błonnik	0,9 g





# Szyszki migdałowe z serkiem Phily

🕒 25 minut 🍴 x10

## Składniki:

- ✓ 250 g serka Philadelphia Original (2 opakowania)
- ✓ ½ papryki czerwonej
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 250 g migdałów (całych, nieobrzanych)
- ✓ pieprz

## Przygotowanie:

1. Pokrój paprykę bardzo drobno. Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Wymieszaj te dwa składniki, dodając serek Philadelphia i pieprz – do uzyskania jednolitej masy. Włóż do lodówki. W czasie chłodzenia upraż migdały na patelni.
2. Schłodzoną masę serową uformuj w dłoniach na kształt szyszek – z jednym bokiem płaskim. Połóż ją na półmisku i rozpocznij dekorowanie ostudzonymi już migdałami. Najlepiej rozpocznij od ostrego końca „szyszki”.
3. Podawaj od razu, bez ponownego schładzania.

Wskazówka: Migdały posłużą do nabierania serka.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Szyszki migdałowe z serkiem Phily	196 kcal
białko	7,4 g
tłuszcz	16,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,7 g
węglowodany	3,2 g
w tym cukry	0,7 g
sól	0,2 g
błonnik	4 g





# Ciasteczka dla Mikołaja

🕒 1,5 godziny 🍴 x20

## Składniki:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 125 g miękkiego masła
- ✓ 250 g mąki pszennej
- ✓ 2 łyżki cukru pudru brązowego
- ✓ 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ✓ ½ szklanki kisielu wiśniowego
- ✓ lukier w pisaku

## Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki poza kisielem wymieszaj w misce. Kiedy masa będzie w miarę jednolita, zagnieć ją dłońmi do uzyskania idealnej konsystencji (ciasto powinno delikatnie przyklejać się do rąk i być lekko wilgotne).
2. Stołnicę i wałek obsyp mąką. Rozwałkuj ciasto do grubości ok. 5 mm. Wytnij cienką szklanką 40 kótek. W 20 z nich dodatkowo wytnij małą foremką gwiazdkę.
3. Piecz ciasteczka ok. 15 minut w temperaturze 180°C. W międzyczasie przygotuj kisiel.
4. Wyciągnij ciastka z piekarnika i odstaw je do ostudzenia. Następnie, za pomocą lukru w pisaku sklej pełne kóteczka z kóteczkami z gwiazdką.
5. Gwiazdki wypełnij lekko schłodzonym kisielem (ok. 1 mała łyżeczka na jedno ciastko).

Wskazówka: Przed podaniem posyp ciasteczka cukrem pudrem.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Ciasteczka dla Mikołaja	100 kcal
białko	1,5 g
tłuszcz	6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4 g
węglowodany	11 g
w tym cukry	1,7 g
sól	0 g
błonnik	0,4 g





# Lukrowane pierniki

🕒 30 minut 🍴 x35

## Składniki:

- ✓ 100 g miodu naturalnego
- ✓ 100 g cukru brązowego
- ✓ 80 g masła
- ✓ 1 jajko
- ✓ 350 g mąki pszennej
- ✓ 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ✓ 2 łyżki przyprawy korzennej do pierników
- ✓ 1 łyżeczka kakao

## Lukier:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 50 g masła
- ✓ 100 g cukru pudru

## Przygotowanie:

1. Podgrzej cukier z masłem oraz miodem (do całkowitego rozpuszczenia się cukru). Wymieszaj i odstaw do wystygnięcia.
2. W osobnej misce zmiksuj mąkę, sodę oczyszczoną, przyprawę korzenną, kakao oraz jajko.
3. Dodaj wystygniętą masę i ponownie zmiksuj.
4. Wyróbione ciasto rozwałkuj na stolnicy obsypanej mąką.
5. Wytnij pierniki za pomocą foremek i rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Wstaw blachę do piekarnika rozgrzanego do 170°C. Piecz około 15 minut.
7. Wyjmij pierniki z piekarnika i poczekaj, aż ostygną.
8. Ubij serek Phily z miękkim masłem i cukrem pudrem. Odstaw do lodówki na 15 minut.
9. Udekoruj pierniki polewą i odczekaj, aż stwardnieje. Przechowuj je w szczelnie zamkniętym pojemniku.
10. Pamiętaj, aby pierniki piec z wyprzedzeniem – potrzebują czasu, aby zmięknąć.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Lukrowane pierniki	111,37 kcal
białko	2,1 g
tłuszcz	4,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,7 g
węglowodany	15,8 g
w tym cukry	8,1 g
sól	0,02 g
błonnik	0,28 g





# Miniserniczki bożonarodzeniowe

🕒 30 minut 🍴 x6

## Składniki:

- ✓ 125 g ciastek korzennych
- ✓ 50 g masła
- ✓ 350 g serka Philadelphia Original
- ✓ 150 ml jogurtu naturalnego
- ✓ 100 ml śmietanki kremówki 30%
- ✓ 75 g cukru pudru
- ✓ 10 g żelatyny
- ✓ 2,5 g ekstraktu waniliowego
- ✓ owoce do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. Pokrusz ciasteczka i wymieszaj z roztopionym masłem. Wyłóż na spód foremek (6 lub 7 cm średnicy).
2. Namocz żelatynę i pozostaw do napęcznienia.
3. W rondelku podgrzej śmietankę z cukrem pudrem i dodaj napęczniałą żelatynę, mieszając do całkowitego rozpuszczenia (nie gotuj i nie podgrzewaj za mocno). Odstaw do ostudzenia.
4. Serek Philadelphia Original wymieszaj na gładką masę z jogurtem i ekstraktem waniliowym.
5. Dodaj lekko przestudzoną śmietankę z cukrem pudrem i żelatyną, ponownie wymieszaj. Masą napełnij foremki.
6. Wstaw do lodówki na min. 3 godziny. Przed podaniem udekoruj, np. owocami.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Miniserniczki bożonarodzeniowe	414 kcal
białko	7,05 g
tłuszcz	29,01 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	18,24 g
węglowodany	31,37 g
w tym cukry	22,4 g
sól	0,65 g
błonnik	0,11 g





# Świąteczny tort sernikowy

🕒 120 minut 🍴 x25

## Składniki:

Ciasto piernikowe:

- ✓ 400 g mąki tortowej
- ✓ 300 g drobnego cukru
- ✓ 1 łyżka kakao
- ✓ 20 g przyprawy piernikowej
- ✓ 1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej
- ✓ 1 łyżka cukru waniliowego
- ✓ 1 łyżeczka cynamonu
- ✓ 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 1 i ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ✓ 180 ml mleka
- ✓ 3 łyżki miodu naturalnego
- ✓ 250 ml oleju słonecznikowego
- ✓ 300 ml maślanki
- ✓ 3 jajka

Krem:

- ✓ 500 g serka Philadelphia Original
- ✓ 250 g masła
- ✓ 500 ml śmietanki 36%
- ✓ 250 g cukru pudru
- ✓ 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

Dekoracja:

- ✓ gałązki rozmarynu
- ✓ żurawina w cukrze

## Przygotowanie:

1. Piekarnik nagrzej do 180°C.
2. W dużej misce dokładnie wymieszaj wszystkie suche składniki.
3. Do rondelka wlej mleko z miodem, podgrzej do rozpuszczenia i odstaw do ostudzenia.
4. W drugiej misce połącz mokre składniki, wlej przestudzoną mieszankę mleka i miodu, dobrze wymieszaj.
5. Przelej mokre składniki do suchych i wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
6. Ciasto podziel na 2 części i przelej do dwóch foremek o średnicy 20 cm.
7. Piecz przez około 30–35 minut w 180°C. Ostudź przed przełożeniem kremem.
8. Utrzyj miękkie masło z cukrem pudrem do uzyskania puszystego kremu.
9. Zmniejsz obroty miksera i dodaj po łyżce serek Philadelphia Original. Ucieraj do uzyskania jednolitej masy.
10. W osobnej misce ubij śmietankę. Do masy serkowej dodaj ubitą śmietankę z wanilią i delikatnie wymieszaj.
11. Ostudzone ciasta wyrównaj, odkrawając wierzch, a następnie oba przetnij na 2 blaty.
12. Podziel krem na 4 części i przełóż każdy blat porcją kremu. Wyrównaj wierzch i brzegi, udekoruj gałązkami rozmarynu i żurawiną w cukrze.
13. Przed podaniem wstaw ciasto do lodówki do schłodzenia (min. 2 godziny).

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Świąteczny tort sernikowy	453,4 kcal
białko	4,67 g
tłuszcz	30,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	14,3 g
węglowodany	38,9 g
w tym cukry	26,5 g
sól	0,19 g
błonnik	0,52 g





# Orkiszowe ciasto świąteczne z konfiturą

🕒 1,5 godziny 🍴 ×10

## Składniki:

- ✓ 200 g drobnej mąki orkiszowej
- ✓ 20 g świeżych drożdży, pokruszonych
- ✓ 70 g mleka
- ✓ 40 g cukru brązowego
- ✓ 20 g miękkiego masła
- ✓ 1 żółtko
- ✓ szczypta soli
- ✓ 120 g konfitury z czerwonych owoców
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 2 łyżki cukru pudru brązowego
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ✓ lukier
- ✓ owoce z zalewy do dekoracji

## Przygotowanie:

1. W rondelku na małym ogniu podgrzej mleko z łyżką cukru, łyżką mąki i drożdżami. Dokładnie mieszaj, nie przegrzewaj (powinno być letnie, nie gorące). Odstaw zaczyn na około 20 minut do związania.
2. Na stolnicę wysyp mąkę, dodaj pokrojone masło, resztę cukru i szczyptę soli oraz żółtko. Na górę kopczyka z mąki powoli wylewaj zaczyn drożdżowy. Zagniataj do uzyskania idealnego ciasta. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 30-40 minut do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.
3. Na stolnicy posypanej odrobiną mąki rozwałkuj ciasto. Wytnij w nim kilkanaście trójkątów o podstawie około 4-5 cm, długich na około 15 cm. Trójkąty z ciasta układaj jeden za drugim, na zakładkę, mniej więcej w połowie podstawy trójkąta. Uformuj z trójkątów kształt laski świątecznej. Dociskaj palcami trójkąty w miejscu łączenia i troszkę je rozplaszczaj. Dokładnie tam rozłóż serek Phily połączony z ekstraktem z wanilii i cukrem pudrem. Na serek połóż konfiturę.
4. Zawijaj ostre końce trójkątów do środka, tak aby przykrywały serek i konfiturę. Między nimi pozostaw około 1-centymetrowe przerwy, żeby spod ciasta było widać nadzienie.
5. Posmaruj ciasto białkiem i włóż do piekarnika rozgrzanego do 190°C na około 16-20 minut. Ostudzone ciasto polej lukrem i ozdób owocami z zalewy.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Orkiszowe ciasto świąteczne z konfiturą	158 kcal
białko	4 g
tłuszcz	5,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,5 g
węglowodany	25 g
w tym cukry	12 g
sól	0,1 g
błonnik	2 g





# Makiełki z kremem i wiśniami

🕒 45 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ 4 koszyczki ugotowanego makaronu tagliatelle (200 g)
- ✓ 150 g masy makowej z bakaliami
- ✓ 150 g wiśni w żelu
- ✓ 125 g sera Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 100 ml śmietanki 18%
- ✓ 150 ml śmietany kremówki schłodzonej
- ✓ 4 łyżki cukru brązowego
- ✓ 1 jajko

## Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron w wodzie z odrobiną cukru.
2. W międzyczasie ubij śmietanę. Jajko utrzyj z cukrem. Do jajka z cukrem dodaj ser Philadelphia – wymieszaj trzepaczką. Do masy bardzo delikatnie wmieszaj bitą śmietanę.
3. W osobnym naczyniu połącz mak ze śmietanką 18% (dla uzyskania lepszej konsystencji). Do maku dodaj ugotowany makaron. Wymieszaj wszystko dokładnie.
4. Do czterech szklanych pucharków nałóż masę serkową (na dno). Na serek połóż ok. 2 łyżki wiśni w żelu. Makaron nawiń na widelec i delikatnie ułóż na wiśniach (w postaci „rózyczek”), aż wypełni górę każdego naczynia.

Wskazówka: Danie podawaj od razu, aby makaron z makiem nie wysechł.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Makiełki z kremem i wiśniami	306 kcal
białko	13 g
tłuszcz	18 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	9 g
węglowodany	41 g
w tym cukry	26 g
sól	0,2 g
błonnik	3,5 g





# Kotleciki orzechowe

🕒 1,5 godziny 🍴 x10

## Składniki:

Kotlety orzechowe:

- ✓ 250 g orzechów włoskich
- ✓ 300 g ugotowanych ziemniaków
- ✓ 1 czerwona cebula
- ✓ 1 jajko
- ✓ natka pietruszki
- ✓ sól, pieprz
- ✓ masło i olej do smażenia
- ✓ bułka tarta

Kapusta na miodzie:

- ✓ mała główka lub ½ dużej główki czerwonej kapusty
- ✓ 150 g rodzynek
- ✓ ½ szklanki oleju
- ✓ 3 łyżki miodu
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny

Serek:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 3 łyżeczki konfitury żurawinowej

## Przygotowanie:

1. Umyj i poszatkuj kapustę. Do garnka wlej olej, rozgrzej go. Wrzuć kapustę i podpraż ją chwilę, aż zmięknie. Zmniejsz ogień i po ok. 10 minutach dodaj rodzyнки i sok z cytryny. Smaż jeszcze ok. 5-10 minut, co chwilę mieszając. Odstaw do delikatnego ostygnięcia. Dodaj miód. Dokładnie wszystko wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.
2. Orzechy upraż na suchej patelni. Po ostudzeniu skrusz nadmiar miękkiej łupinki. Na patelni podsmaż na maśle drobno pokrojoną cebulę (aż będzie miękka). Do miski wrzuć orzechy, ostudzone ziemniaki i zblenduj całość na gładką masę. Dodaj do niej cebulkę, posiekaną natkę, jajko, sól i pieprz. Wymieszaj wszystko dokładnie.
3. Mocz dłonie w wodzie i z masy formuj małe kulki. Rozplaszczaj je na kształt kotlecików. Obtaczaj w bułce tartej (w wersji bezglutenowej mogą być drożdże nieaktywne) i smaż na rozgrzanym oleju. Delikatnie je obracaj, kotleciki są dość kruche.
4. Do serka Philadelphia dodaj konfiturę żurawinową. Mieszaj do uzyskania jednolitego koloru. Jeżeli krem jest za kwaśny, dodaj szczyptę brązowego cukru lub miodu.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kotleciki orzechowe	396 kcal
białko	6,5 g
tłuszcz	26 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3 g
węglowodany	23,4 g
w tym cukry	13,4 g
sól	0,3 g
błonnik	4 g





# Drożdżowa choinka ze szpinakiem

🕒 120 minut 🍴 ×12

## Składniki:

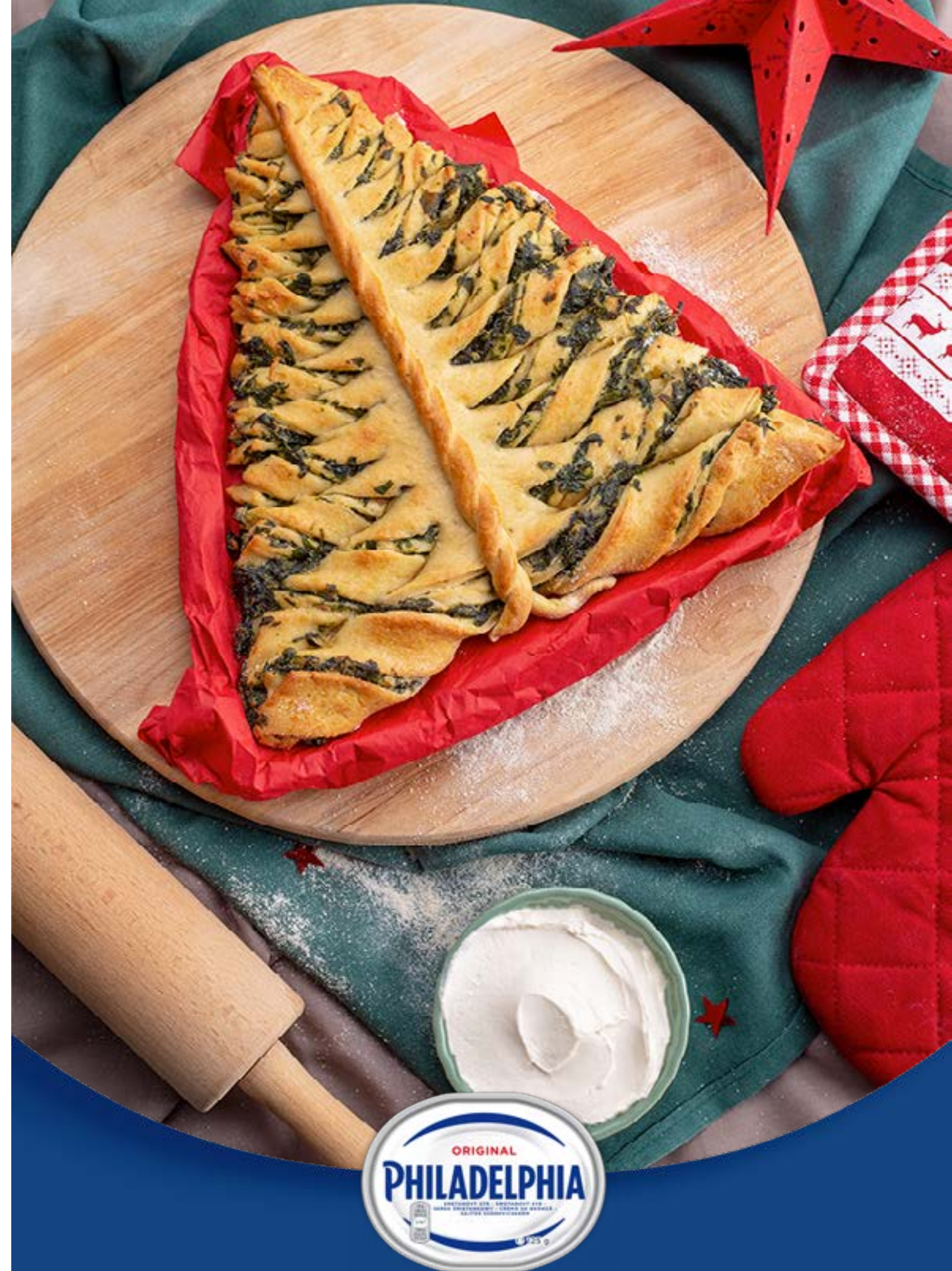
- ✓ 2x surowy spód do pizzy lub własne drożdżowe ciasto
- ✓ 1 opakowanie świeżego szpinaku
- ✓ 1 cebula
- ✓ 60 g serka Philadelphia Original (½ opakowania)
- ✓ natka pietruszki
- ✓ 50 g sera gorgonzola
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 1 białko jajka
- ✓ masło do smażenia

## Przygotowanie:

1. Podsmaż cebulę na maśle. Kiedy zmięknie i lekko się przyrumieni, dodaj do niej szpinak (garść po garści) i czosnek. Podduś całość, przez cały czas mieszając. Dodaj serek Philadelphia i ser gorgonzola. Połącz całość w jednolitą masę i przypraw. Dodaj poszatkowaną natkę pietruszki i wymieszaj.
2. Wyłóż dużą blaszkę papierem do pieczenia. Rozwałkowane ciasto (ok. 5 mm grubości), pokrój na 3 trójkąty równej wielkości.
3. Pierwszy trójkąt połóż na blaszce z papierem, posmaruj go połową masy szpinakowej i przykryj kolejnym trójkątem. Połóż kolejną część masy szpinakowej i ponownie przykryj ją ostatnim już trójkątem z ciasta.
4. Wytnij po obu stronach poziome paski o szerokości mniej więcej 2 cm. Na środku zostaw nieprzecięty pas (również ok. 2 cm szerokości). Rozpocznij zawijanie – po kolei, idąc od góry, skręcaj każdy pasek. Najpierw tylko raz, następnie (te dłuższe paski) dwu- albo trzykrotnie.
5. Tak przygotowaną, surową jeszcze choinkę posmaruj lekko rozbełtanym białkiem.
6. Piecz w temperaturze 200°C około 15-20 minut lub aż do zrumienienia się ciasta. Choinkę podawaj delikatnie ostudzoną.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Drożdżowa choinka ze szpinakiem	118 kcal
białko	3,8 g
tłuszcz	4,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,2 g
węglowodany	16 g
w tym cukry	1,2 g
sól	0,6 g
błonnik	0,6 g





# Śledzie pod chrzanową pierzynką

🕒 30 minut 🍴 x10

## Składniki:

- ✓ 220 g śledzi w oleju
- ✓ 150 g buraków tartych
- ✓ 2 ugotowane ziemniaki
- ✓ 1 cebula czosnkowa
- ✓ 2 jajka na twardo
- ✓ 2 ogórki konserwowe duże
- ✓ 50 g sera żółtego
- ✓ 125 g serka Philadelphia z chrzanem (1 opakowanie)
- ✓ 3 łyżki śmietany 12%
- ✓ 100 ml oleju z pestek winogron
- ✓ 1 łyżeczka soku cytryny
- ✓ pieprz

## Przygotowanie:

1. Śledzie odsącz i przemyj ciepłą wodą. Pokrój na ok. 2-centymetrowe kawałki, wymieszaj z drobno poszatkowaną cebulą, olejem, sokiem z cytryny i pieprzem.
2. Ugotowane ziemniaki, jajka i ogórki zetrzyj na tarce z dużymi oczkami. Serek Phily wymieszaj ze śmietaną (aby uzyskać lżejszą konsystencję).
3. Na dno naczynia/słoika połóż warstwę śledzi. W następnej kolejności układaj warstwowo: ziemniaki, jajka, ogórki, buraki. Całość zalej serkiem Philadelphia ze śmietaną. Potrawę posyp utartym żółtym serem.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Śledzie pod chrzanową pierzynką	121 kcal
białko	7,6 g
tłuszcz	6,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2 g
węglowodany	5 g
w tym cukry	1 g
sól	1,5 g
błonnik	0,8 g





# Pingwiny z oliwek

🕒 45 minut 🍴 x15

## Składniki:

- ✓ 15 małych herbatników
- ✓ 30 czarnych oliwek
- ✓ 5 plasterków marchewki
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)

## Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia włóż na 30 minut do zamrażalnika.
2. W tym czasie wybierz 15 największych oliwek i 15 mniejszych (z ładną dziurką po drylowaniu główki pingwinów). Większe oliwki przekrój wzdłuż na pół.
3. Plastry marchewek pokrój na pół. Z jednej połówki wytnij 4 trójkąciki na łapki, a z drugiej 8 drobniejszych na dzióbki.
4. Wyjmij serek z zamrażalnika i łyżką do drylowania melona uformuj z niego małe półkule.
5. Połóż uformowany serek na herbatniku (bliżej jednej z krótszych krawędzi), dołóż po bokach połówki większej oliwki, żeby powstały skrzydełka.
6. Mniejszą oliwkę połóż nad tułowiem pingwina (dziurką do góry). Do dziurki włóż dzióbek.
7. Łapki przyłóż do brzuszka z serka.

### INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA 15 SZTUK)

Pingwiny z oliwek	712 kcal
białko	14,2 g
tłuszcz	47,2 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	23 g
węglowodany	56 g
w tym cukry	16,8 g
sól	7,3 g
błonnik	9 g





# Nachosy z serem Phily

🕒 20 minut 🍴 x4

## Składniki:

- ✓ paczka solonych nachosów
- ✓ 125 g sera Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ 50 g startego sera gouda
- ✓ 50 g czarnych oliwek
- ✓ 1 łyżeczka musztardy
- ✓ szczypta cukru brązowego
- ✓ ½ łyżeczki curry
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ pieprz, sól

## Przygotowanie:

1. Nachosy wysyp warstwami do żaroodpornego naczynia. Warstwy przekładaj startym serem i pokrojonymi oliwkami. Piecz w piekarniku przez 10 minut w temperaturze 180°C.
2. W miseczce wymieszaj serek Phily z przyprawami, utartym czosnkiem, musztardą, cukrem i jogurtem.
3. Przekąskę podawaj na ciepło.

## INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Nachosy z serem Phily	249 kcal
białko	7,5 g
tłuszcz	14 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	6 g
węglowodany	27 g
w tym cukry	2,1 g
sól	1,7 g
błonnik	1,1 g





