

OCZUJ SIĘ DOBRZE Z Philly
zdrowe nawyki;



**E-book z przepisami na zdrowsze posiłki
każdego dnia**

Nr 1*
w Europie



You've GOT A FRIEND in PHILLY



Apetycznie na co dzień

Chcesz wprowadzić do swojego życia zdrowe nawyki? Z przyjemnością przedstawiamy kolekcję przepisów na pyszne i łatwe do przygotowania dania, które Ci w tym pomogą! Raz na zawsze pozbądź się zbędnych produktów z listy zakupów. Z tym e-bookiem przyrządzisz posiłki, które nie tylko zachwycą swoim smakiem, ale będą też znakomitą urozmaicheniem każdej diety.

Znajdziesz tu pomysły na pyszne przekąski, do których nie będziesz potrzebować sztuczców, alternatywy dla gotowych dań oraz proste w przygotowaniu posiłki, które z powodzeniem zabierzesz ze sobą wszędzie – wszystkie z wykorzystaniem delikatnego i kremowego sera.

Kultowy serek Philadelphia to wybór numer 1 wśród konsumentów w Europie (w kategorii serków śmietankowych)*. Jego uniwersalny charakter nadaje smak wielu kulinarnym i cukierniczym recepturom – zarówno tradycyjnym, jak i nowoczesnym, łatwym i trudniejszym w przygotowaniu. W Polsce dostępnych jest 5 smaków sera Philadelphia: Original (kultowy śmietankowy), Light (z obniżoną zawartością tłuszczu), Milka (z alpejską czekoladą), z ziołami (m.in. rozmarynem, tymiankiem i bazylią) i ze szczypiorkiem (idealny do potraw śniadaniowych).



**Poznaj wszystkie
kulinarne inspiracje**



Źródło: Euromonitor International Limited, *Produkty mleczne i alternatywy edycja 2024, wartość detaliczna RSP, kategoria serów do smarowania, dane z 2023 r.*

KOLORY warzyw i owoców

Czy wiesz, że układając na talerzu kolorowy wachlarz owoców i warzyw, możesz zacząć zmieniać własne nawyki związane z jedzeniem – dla zdrowia swojego i swoich bliskich?

Kolorowe owoce i warzywa to tak naprawdę małe skarby pełne niezwykłych mocy, które mogą sprawić, że będziesz czuć się lepiej każdego dnia!

Zapomnij o nudnych, niezdrowych posiłkach – teraz czas na prawdziwy festiwal kolorów na Twoim talerzu! Każdy kolor ma swoją własną drużynę bohaterów – od czerwonych pomidorów przez pomarańczowe marchewki po zielony szpinak. To właśnie barwny skład Twojego posiłku przynosi nie tylko radość dla oka, ale także ogromne korzyści dla Twojego zdrowia!

Dlaczego to takie ważne?

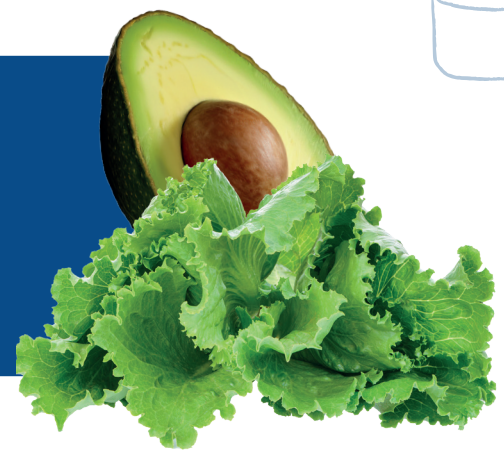
Ponieważ Twój organizm potrzebuje właściwego paliwa, aby działać jak najlepiej. To, co wybierzesz do jedzenia, może zdecydować o Twoim następnym starciu z wirusami i bakteriami. Wybierając kolorowy zestaw owoców i warzyw, zasilasz swój organizm witaminami i minerałami, które nie tylko napełnią Cię energią, poprawią Twoje samopoczucie, ale i pomogą Ci w walce z wszelkimi infekcjami.

Już czas, abyś stał się mistrzem zdrowego stylu życia!

Oto lista niezastąpionych bohaterów Twojego talerza, którzy będą wspierać Cię każdego dnia:

ZIELONE (CHLOROFIL)

Swoją barwę sałata czy szparagi zawdzięczają chlorofilowi, który cechuje działanie przeciwnowotworowe. Zielone warzywa i owoce wspomagają pracę przewodu pokarmowego. Ponadto pomagają w detoksykacji organizmu.



ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWE (BETA-KAROTEN)

Za żółty i pomarańczowy kolor odpowiada beta-karoten, czyli prowitamina A. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego wzroku i układu sercowo-naczyniowego. Spożywanie warzyw i owoców z tej kategorii ma pozytywny wpływ na kondycję włosów, skóry i paznokci.

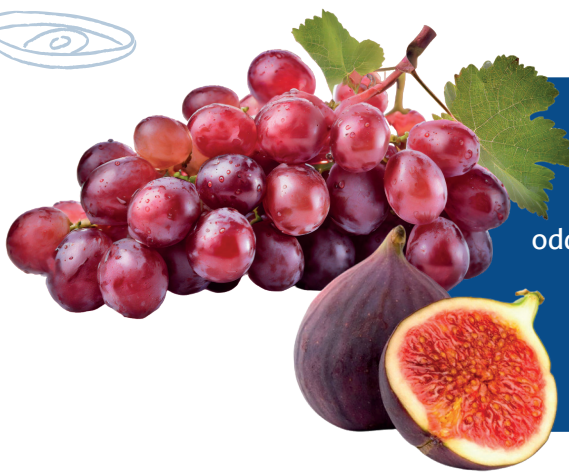
BIAŁE (FLAWONOIDY I ALLICYNY)

Białe warzywa i owoce niosą szereg korzyści dla organizmu. Bogate we flawonoidy i allicyny czosnek, cebula czy kalafior działają jak naturalny antybiotyk, który wzmacnia układ odpornościowy i wspiera organizm w walce z infekcjami. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i rozkurczowe. Regularne spożywanie tej kategorii produktów może przyczynić się do poprawy samopoczucia.



FIOLETOWE (ANTOCYJANY)

Są bogate w antocyjany, których spożywanie pozytywnie oddziałuje na funkcje poznawcze organizmu oraz poprawia pamięć i koncentrację. Ta grupa owoców i warzyw pomaga zapobiec chorobom układu krążenia czy miażdżycy. Dobrze sprawdza się również w walce z codziennym stresem.



CZERWONE (KAROTENOIDY I LIKOPEN)

Grupę tę charakteryzuje duża zawartość witaminy C oraz antyoksydantów. Likopen, czyli barwnik, który zawierają czerwone warzywa i owoce, wspomaga pracę serca i układu krążenia. Wpływa także na prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Znajdujące się w czerwonych jarzynach i owocach karotenoidy korzystnie wpływają na samopoczucie.



Wytyczne dietetyczne wskazują na potrzebę spożywania co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie.

Zalecana ilość może różnić się w zależności od wieku, płci, kondycji fizycznej i ogólnego stanu zdrowia człowieka. Dbając o kolorowy, zróżnicowany skład posiłków, zapewnisz sobie szeroki zakres składników odżywczych.

Lista Przepisów

- S. 8** Chipsy z warzyw korzeniowych
- S. 9** Kanapki katsu sando
- S. 10** Kulki serowe
- S. 11** Melon z prosciutto
- S. 12** Carpaccio z buraka
- S. 13** Pieczarki portobello
- S. 14** Dip ziołowy
- S. 15** Dip z oliwą i octem balsamicznym

Palce Lizać!

Fast Food w zdrowszym wydaniu

- S. 18** Hot dogi
- S. 19** Burgery wołowe
- S. 20** Nuggetsy z serkowym dipem
- S. 21** Kanadyjskie frytki
- S. 22** Frytki z batatów
- S. 23** Grillowane skrzydełka w glazurze
- S. 24** Sushi z krewetkami w tempurze
- S. 25** Burgery sushi

- S. 28** Azjatycki naleśnik
- S. 29** Sałatka nicejska
- S. 30** Sałatka w słoiku
- S. 31** Wiosenna tortilla
- S. 32** Burrito z kurczakiem
- S. 33** Sushi lunch box
- S. 34** Bajgiel z łososiem

Energia w Pudełku

Palce
lizac!



You've GOT A
FRIEND
in PHILLY



Palce, liżać!

Najczęściej po niezdrowe przekąski sięgamy wtedy, kiedy mamy mało czasu lub zaskoczy nas na przykład niezapowiedziana wizyta przyjaciół. Co jeśli powiemy Ci, że przygotowanie zdrowszych alternatyw dla popularnych przekąsek nie musi być wcale nudne i uciążliwe?

Philadelphia spieszy z pomocą!
Zainspiruj się pomysłami na przekąski z serkiem, które wykonasz łatwo i nawet w najmniej oczekiwanych okolicznościach.

Finger food to szybkie i proste w przygotowaniu dania na kilka kęsów, które znakomicie zastąpią tłuste chipsy i inne „śmieciowe” przekąski. Poza tym, że są zdecydowanie zdrowsze, są pyszne i efektownie się prezentują. Jedzenie, które wygląda apetycznie i wyśmienicie smakuje, z pewnością zrobi wrażenie na Twoich gościach. Wspólnie rozsmakujcie się w pysznych przekąskach, które nie zawierają nadmiaru niezdrowych tłuszczów, soli i cukru.

Dania typu *finger food* to doskonałe rozwiązanie na każdą okazję – od swobodnej domówki po elegancką kolację. Zamień niezdrowe przekąski kupione w sklepie na lekkie i sycące alternatywy, przygotowane we własnej kuchni.



Chipsy z warzyw korzeniowych



🕒 40 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Warzywa obierz i poszatkuj na kuchennej mandolinie na cienkie plasterki. Oprósz solą, pieprzem, kuminem i czerwoną papryką, skrop oliwą i dokładnie wymieszaj.
2. Plasterki warzyw przełóż na 2 blaszki wyłożone papierem do pieczenia i piecz przez 15–20 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C (termoobieg).
3. Składniki na sos różowy dokładnie połącz i wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
4. Składniki na sos zielony przełóż do blendera kielichowego i zmiksuj na jednolitą masę.
5. Awokado i cebulę pokrój w kostkę.
6. Upieczone warzywa przełóż na patelnię, obsyp kawałkami awokado i cebuli, udekoruj listkami kolendry. Podawaj z sosami.

Składniki

Chipsy

- 1 batat
- 2 pietruszki
- 2 marchewki
- 2 szczypty kuminu
- 2 szczypty papryki czerwonej
- słodkiej
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy

Sos różowy

- 2 łyżki sera Philadelphia Original
- 3 łyżki srirachy
- 2 łyżki majonezu

Sos zielony

- 2 łyżki sera Philadelphia Original
- ½ awokado
- sok z ½ limonki
- 3 łyżki oliwy
- sól i pieprz do smaku

Dodatki

- ½ awokado
- ¼ czerwonej cebuli
- kilka gałązek kolendry



Kanapki katsu sanda



🕒 30 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. W miseczce wymieszaj keczup, musztardę, sos sojowy i cukier trzcinowy.
2. Plastry schabu rozbij tłuczkiem i przypraw solą i pieprzem. Przygotuj dwa głębokie talerze. Do jednego nasyp panko, w drugim roztrzep jajko. Panieruj mięso i smaż je na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Gotowe kotlety przełóż na talerz.
3. Chleb pozabaw skórki. Dwie kromki posmaruj solidną porcją sera Philadelphia ze szczypiorkiem. Nałóż na nie liście sałaty, kotlety oraz sos. Tak przygotowane przykryj pozostałym pieczywem. Ułóż kanapki jedna na drugiej, przekrój na pół i podawaj.

Składniki

125 g sera Philadelphia ze szczypiorkiem
2 plastry schabu bez kości
4 kromki pieczywa tostowego
60 g panko
1 jajko
5 łyżek oleju
4 liście sałaty rzymskiej
sól i pieprz do smaku

Sos

3 łyżki ketchupu
1 łyżeczka musztardy
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka cukru trzcinowego





Kulki serowe



🕒 15 minut

🍴 12 porcji

Sposób przygotowania

1. Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż pieczywo na złoty kolor.
2. Zmieszaj 2 łyżki szczypiorku i pietruszkę. Z serka zielonego formuj kulki za pomocą łyżeczek, obtocz je w ziołach.
3. Z ogórka usuń gniazdo nasienne, resztę razem ze skórą pokrój w drobną kostkę. Połącz z płatkami chili i resztą drobnego szczypiorku, wymieszaj, a następnie z serka ze szczypiorkiem formuj kulki za pomocą łyżek i obtaczaj je w pokrojonym ogórku z ziołami.
4. Zielonymi i ogórkowymi kulkami serowymi smaruj kromki pieczywa.

Składniki

- 125 g serka Philadelphia z ziołami
- 125 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
- 4 kromki ulubionego pieczywa
- oliwa
- 3 łyżki posiekanego drobnego szczypiorku
- 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
- 1 mały ogórek
- 1 łyżeczka płatków chili

Porada Przyjaciela

Czym możesz podkreślić smak kulek?

Wykorzystaj różne przyprawy, aby nadać serkowi inny smak! Dodaj paprykę lub curry w proszku bądź roztartą w moździerzu czarnuszkę.



MELON Z PROSCIUTTO



🕒 15 minut

🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Na dnie talerza rozsmaruj serek.
2. Pesto połącz z oliwą i wodą, polej serek.
3. Plastry melona owiń szynką parmeńską i ułóż je na talerzu.
4. Posyp listkami bazylii i oprósz świeżo mielonym pieprzem.

Składniki

200 g serka Philadelphia Original
6 plasterów melona miodowego (obranego i pozbawionego gniazd nasiennych)
6 plasterów szynki parmeńskiej
2 łyżki ziołowego pesto
1 łyżka oliwy
1 łyżka wody
świeżo mielony pieprz
kilka liści bazylii



Sprawdź też inne przepisy z wieprzowiną!

Carpaccio z buraka



🕒 15 minut

🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Miód, ocet i wodę wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Buraki pokrój w cienkie plasterki, oprósz solą i pieprzem, obtocz je w mieszance.
2. Na patelnię wrzuć orzechy włoskie, praż przez 4 minuty, następnie zalej miodem, posyp płatkami chili i ściągnij na talerz.
3. Plasterki buraka poukładaj jeden obok drugiego na talerzu. Na środek talerza wyłóż rukolę, posyp wystudzonymi orzechami i pestkami granatu. Skrop oliwą.
4. Serek przetłóż do rękawa cukierniczego i wyciskaj ozdobną kośćcówką na różne miejsca talerza.

Składniki

125 g sera Philadelphia Original
3 małe buraki (ugotowane, bez skórki)
1 garść orzechów włoskich prażonych na patelni
1 łyżka miodu
1 szczypta płatków chili
1 garść rukoli
2 łyżki pestek granatu
1 łyżka oliwy
sól i pieprz do smaku

Sos

2 łyżki miodu
2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżka wody

Porada Przyjaciela

Przygotuj wcześniej buraki

W sklepie możesz kupić buraki gotowe do spożycia. Jeśli zdecydujesz się przyrządzić je samodzielnie, oczyść je dokładnie szczoteczką, obierz ze skórki i gotuj przez 1–1,5 godziny, w zależności od wielkości buraków.



Pieczarki Portobello



🕒 40 minut 🍴 5 porcji

Sposób przygotowania

1. Nagrzij piekarnik do 200°C. Umyj dokładnie kapelusze pieczarek portobello. Formę lub blachę posmaruj oliwą i wstaw pieczarki na 10 minut do piekarnika.
2. W międzyczasie wymieszaj dokładnie serek Philadelphia z mąką ziemniaczaną, posiekаныmi listkami szalwii, startą skórką z cytryny, solą i pieprzem.
3. Wyjmij pieczarki z piekarnika, napełnij przygotowanym farszem i wbij po 3 jajka do każdej pieczarki (najlepiej najpierw przygotować małe wgłębienia w farszu).
4. Umieść faszerowane pieczarki ponownie w piekarniku i piecz kolejne 10 minut. Po wyjęciu z piekarnika posyp szczypiorkiem.

Składniki

- 150 g sera Philadelphia Light
- 5 dużych pieczarek portobello (kapelusze)
- 15 jajek przepiórczych
- 12 g mąki ziemniaczanej
- 3 g listków świeżej szalwii
- 3 g startej skórki z cytryny
- 3 g drobno posiekanego szczypiorku
- 1 g soli gruboziarnistej
- 1 g pieprzu
- 2 ml oliwy



Zostały Ci pieczarki?
Wykorzystaj je
w tym przepisie.



Dip zielony



🕒 5 minut

🍴 1 miseczka

Sposób przygotowania

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze kielichowym i zmiksuj na gładką masę.

Składniki

- 125 g serka Philadelphia Light
- 2 łyżki kolendry
- 1 łyżka szczypiorku
- 2 ząbki czosnku
- ½ szklanki oleju roślinnego
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżka miodu
- 1 płaska łyżeczka sosu sriracha
- sól do smaku



Porada przyjaciela

Dopełnij smak przekąsek

Dip tworzy wspaniały akcent, który łączy różnorodne smaki w kulinarną harmonię dla Twojego podniebienia. Świetnie sprawdzi się jako dodatek do surowych i grillowanych warzyw.

Jeśli wolisz przekąski w formie kanapek, użyj kromek pieczywa, takiego jak bagietka czy chleb tostowy, ułóż dodatki – plasterki sera, wędliny, liście sałaty i podkreśl smak, smarując je dipem.





Dip z Oliwą i Octem balsamicznym



🕒 15 minut

🍴 11 porcji

Sposób przygotowania

1. Wyjmij serek Philadelphia z ziołami z lodówki dla uzyskania temperatury pokojowej.
2. Pokrój cebulę w piórka. Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż cebulę wraz z czosnkiem, płatkami chili, solą i pieprzem. Zdejmij patelnię z gazu, wlej ocet balsamiczny i dodaj pokrojone oliwki.
3. W głębokim talerzu rozprowadź serek Philadelphia z ziołami i wlej lekko ostudzoną zawartość patelni. Posyp świeżym tymiankiem. Serwuj z chrupiącą bagietką.

Składniki

- 250 g serka Philadelphia z ziołami
- 70 ml oliwy z oliwek
- 20 ml octu balsamicznego
- 50 g czarnych oliwek
- 50 g czerwonej cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 g płatków chili
- 2 g świeżo mielonego pieprzu
- 2 g soli
- 2 g świeżego tymianku
- 1 bagietka



Porada Przyjaciela

Wzbogać dania smakiem serka
Wykorzystanie dipu z serka Philly to doskonały sposób na stworzenie eleganckiej i smacznej przekąski dla Twoich gości. Przygotowany dip serwuj z warzywami lub pieczywem i wspólnie eksperymentujcie, ciesząc swoje podniebienie!

Fast Food
w zdrowszym
wydaniu



You've GOT A
FRIEND
in PHILLY

Fast Food w zdrowszym wydaniu

W obecnych czasach fast foody stały się bardzo popularne.

Na każdym kroku dostrzec można restaurację, serwującą tzw. szybkie dania.

Zbyt częste korzystanie z usług takich miejsc przynosi negatywne skutki dla zdrowia. Często jest to żywność pełna niezdrowych tłuszczów, soli, cukrów i pustych kalorii. Zdecydowanie lepszym wyborem będzie gotowanie w domu, które daje nam pełną kontrolę nad tym, co jemy.

Poznaj 5 argumentów, które pobudzą w Tobie chęć do przyrządzenia ulubionej potrawy w domu!

1 Zdrowszy wybór

Samodzielne przygotowywanie posiłków pozwala na podejmowanie zdrowszych decyzji żywieniowych. Wybieraj produkty pełne wartości odżywczych, potrzebnych Twojemu organizmowi. Gotując w domu, masz pod kontrolą zawartość tłuszczu i kalorii w jedzeniu, które spożywasz. Jest to zdecydowanie lepszy wybór, szczególnie kiedy dbasz o sylwetkę!

3 Korzyści finansowe

Gotowe dania z restauracji lub sklepów mogą okazać się droгим rozwiązaniem, szczególnie jeśli jemy je na co dzień. Gotowanie w domu pozwala zaoszczędzić znaczną sumę pieniędzy. Pomyśl tylko, co mógłbyś kupić sobie za odłożone pieniądze? Może wycieczka z przyjaciółmi lub rodziną? To się opłaca!

5 Przyjaźnie dla środowiska

Samodzielne przygotowywanie posiłków jest bardziej przyjazne dla środowiska niż jedzenie na mieście. Dlaczego? Gotując w domu, używamy wielorazowych naczyń, dzięki czemu ograniczamy zużycie jednorazowych opakowań. Ponadto wybierając lokalne i sezonowe produkty, zmniejszamy emisję CO₂ z transportu żywności. Jak widzisz, nawet małe zmiany mają duże znaczenie!

Znasz już korzyści płynące z samodzielnego przyrządzania potraw. Wykorzystaj te informacje i przygotuj z przyjaciółmi pyszne dania z serkiem Philadelphia!

2 Kontrola nad składnikami

Dania zawsze takie jak lubisz! Dodawaj ulubione składniki i doprawiaj wedle uznania. Wolisz bardziej wyrazisty smak – podkreśl go przyprawą, która nada charakter Twojemu danii. Przygotowywanie dań w domu daje pełny nadzór nad tym, co się w nich znajduje. Jedz świadomie i ciesz się posiłkami bez niepotrzebnych dodatków!

4 Radość z rozwijania nowych umiejętności

Regularna praktyka sprawia, że człowiek staje się coraz lepszy w danej dziedzinie. W końcu trening czyni mistrza! Eksperymentowanie w kuchni może być świetną okazją do spędzania czasu z rodziną czy przyjaciółmi. Wymiana doświadczeń czy wspólna nauka nowych rzeczy zbliżają ludzi do siebie. Kto wie, może to właśnie gotowanie okaże się Twoją największą pasją?



Hot dogi



🕒 20 minut 🍴 3 porcje

Sposób przygotowania

1. Serek Philadelphia z ziołami wymieszaj dokładnie z sokiem z ogórków, ketchupem i musztardą.
2. Rozgrzej patelnię grillową i ułóż na niej rozcięte bułki, podgrzewaj je przez około 3 minuty z każdej strony.
3. Zdejmij bułki z patelni i ułóż na niej parówki (na ok. 4 minuty).
4. Wypełnij bułki roszponką, plasterkami ogórka oraz pokrojoną w piórka cebulą czerwoną. Włóż do nich podgrzane parówki, polej sosem z serkiem Philadelphia z ziołami.
5. Hot dogi posyp pokrojoną papryczką oraz prażoną cebulką.

Składniki

3 bułki do hot dogów
3 parówki
75 g roszponki
30 g cebuli czerwonej
10 g papryczki chili
50 g ogórków konserwowych/pikli
10 g prażonej cebulki

Sos

100 g sera Philadelphia z ziołami
15 ml soku z ogórków konserwowych/pikli
15 g ketchupu łagodnego
10 g musztardy dijon

Porada Przyjaciela

Czy wiesz, że...

najwięcej pełnowartościowego białka znajdziesz w chudym mięsie drobiowym? Korzystaj z usług sprawdzonego dostawcy żywności, aby mieć pewność, że jesz dobrą gatunkowo parówkę czy kiełbasę, która zawiera dużą ilość mięsa i jest pozbawiona zbędnych konserwantów.



Burgery wołowe



🕒 60 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Mięso mielone wymieszaj z ketchupem, białą cebulą, musztardą, sosem Worcestershire, szczyptą soli oraz pieprzu. Uformuj kotlety, ułóż na desce, przykryj folią i wstaw do lodówki na 1 godzinę.
2. Serek Philadelphia zmieszaj z mlekiem oraz pieprzem zielonym z zalewy.
3. Po upływie 30 minut zacznij szykować pozostałe składniki burgera. Obierz awokado, usuń pestkę i rozdrobnij miąższ widelcem. Skrop sokiem z limonki, dodaj drobno posiekaną czerwoną cebulkę, czosnek, świeżą kolendrę oraz sól i pieprz do smaku, wymieszaj.
4. Na grillu lub patelni grillowej usmaż plastry boczku wedle własnego upodobania oraz przekrojone i posmarowane masłem bułki (aż się zarumienią i będą lekko chrupiące – przez około 1 minutę).
5. Wyciągnij burgery z lodówki i grilluj przez 4–5 minut z każdej strony, następnie przełóż na ręcznik papierowy na 3 minuty.
6. Na dolnej części bułki rozsmaruj grubą warstwę domowego guacamole, następnie połóż kotlet, posmaruj go Philadelphia z zielonym pieprzem. Na sosie ułóż plastry pomidora, bekon oraz rukiew wodną.

Składniki

200 g serka Philadelphia Light
2 maślane bułki burgerowe
300 g mięsa mielonego wołowego (np. z łopatki wołowej)
20 g pieprzu zielonego z zalewy
50 g boczku w plastrach
4 plastry pomidora
24 g rukwi wodnej
100 ml mleka 2%
10 g masła
20 g startej białej cebuli
15 g ketchupu
10 g musztardy dijon
3 ml sosu Worcestershire
sól i pieprz do smaku

Guacamole

140 g awokado
40 g drobno posiekanej czerwonej cebuli
8 g wyciśniętego czosnku
3 ml soku z limonki
1 g świeżej kolendry
sól i pieprz do smaku

Nuggetsy z serkowym dipem



🕒 25 minut

🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Nagrzewaj piekarnik do 200°C. Pierś z kurczaka opłucz, osusz i pokrój w paski o grubości 3–4 cm. Mięso dopraw solą i pieprzem. W misce rozmieszaj: jajko, mleko, mąkę i szczyptę chili. Płatki kukurydziane pokrusz i przełóż na talerz.
2. Kawałki mięsa maczaj w cieście, obtaczaj w płatkach i układaj na blaszce wyłożonej papierem do wypieków. Wierzch nuggetsów skrop oliwą, a następnie wstaw do piekarnika na 15 minut.
3. Czosnek przeciśnij przez praskę. W miseczce wymieszaj składniki na dip: serek Philadelphia Original, majonez, czosnek i sok z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Nuggetsy podawaj z czosnkowym dipem.

Składniki

2 filety z kurczaka
150 ml mleka
1 jajko
3 łyżki oliwy
70 g mąki pszennej
200 g płatków kukurydzianych
szczypta chili
sól i pieprz do smaku

Dip

150 g sera Philadelphia Original
2 ząbki czosnku
3 łyżki majonezu
1 łyżka soku z cytryny
sól i pieprz do smaku



Więcej przepisów z kuchni amerykańskiej.



Kanadyjskie frytki



🕒 15 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Na rozgrzanej patelni roztop masło, wsyp mąkę i smaż do uzyskania złocistej zasmażki. Dodaj rozgnieciony czosnek i podsmażaj jeszcze minutę, cały czas mieszając.
2. Wlej na patelnię bulion, ocet balsamiczny, sos Worcestershire oraz ketchup. Dopraw solą i pieprzem. Mieszaj, aż sos zgęstnieje – przez około 5 minut. Zmniejsz moc palnika do minimum.
3. W garnku nagrzej olej do temperatury 180°C. Wsyp frytki i smaż przez 3–4 minuty, aż zaczną robić się złociste na krawędziach.
4. Wyjmij frytki, odsącz na ręczniku papierowym, a następnie posyp solą. Zdejmij sos z palnika.
5. Przełóż usmażone frytki na talerz, polej sosem, nałóż łyżką serek Philadelphia ze szczypiorkiem. Posyp świeżym szczypiorkiem.

Składniki

125 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
400 g frytek
10 g posiekanego drobnego szczypiorku
1 g soli (do posypania)
1 l oleju do smażenia

Sos

15 g masła
10 g mąki pszennej
1 ząbek czosnku
3 g soli
2 g pieprzu
15 g ketchupu
220 ml bulionu wołowego
10 ml octu balsamicznego
15 ml sosu Worcestershire

Porada Przyjaciela

Chrupiąca przyjemność w domu

Około 0,5 kg ziemniaków umyj, obierz i pokrój w słupki o podobnej wielkości. Jeśli chcesz, aby frytki były zdrowsze, zamiast garnka skorzystaj z piekarnika, nagrzanego do 240°C. Piecz ok. 20 minut. Po upływie połowy tego czasu przemieszaj całość.



Frytki z batatów



🕒 25 minut

🍴 4 porcje

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej olej w garnku do 200°C. Bataty umyj, obierz i pokrój w słupki 1 cm × 6 cm.
2. Smaż ok. 5–7 minut, aż będą rumiane.
3. W międzyczasie wymieszaj przyprawę z solą. Zblenduj serek z mlekiem i czosnkiem.
4. Gotowe frytki przełóż na ręcznik papierowy i odsącz z oleju. Posyp wymieszanymi przyprawami i podawaj z sosem. Udekoruj posiekanym szczypiorkiem.

Składniki

500 ml oleju rzepakowego
3 bataty (ok. 1 kg)
1 pęczek szczypiorku

Sos

200 g serka Philadelphia z ziołami
50 ml mleka
1 ząbek czosnku

Przyprawy

10 g papryki czerwonej w proszku
10 g kuminu
5 g soli



**Sprawdź inne przepisy
dla dzieci!**





Grillowane skrzydełka w glazurze



🕒 35 minut

🍴 4 porcje

Sposób przygotowania

1. Rozpal grill. Skrzydełka optucz, usuń lotki i przetnij na pół. Ułóż skrzydełka na kratce i grilluj przez 30 minut.
2. W tym czasie przygotuj glazurę: wymieszaj w garnuszku syrop z brzoskwini, pokrojoną w kosteczkę brzoskwinię, sos chipotle adobo, pokrojoną papryczkę, sól oraz 1/3 szklanki wody z mąką ziemniaczaną. Zagotuj, cały czas mieszając.
3. Gdy glazura zgęstnieje, przełóż ją do miski i wrzuć do niej grillowane skrzydełka. Poruszaj miską tak, by wszystkie skrzydełka pokryły się glazurą.
4. Posyp potrawę świeżą kolendrą i sezamem. Pokrój plastry boczku w kosteczkę i smaż bez tłuszczu, aż będą chrupiące. Zetrzyj ser cheddar na średnich oczkach tarki, pokrój dymkę.
5. Wymieszaj boczek, ser, dymkę, kukurydzę z serkiem Philadelphia i dopraw solą oraz pieprzem.
6. Skrzydełka podawaj z dipem.

Składniki

700 g skrzydełek drobiowych
15 g sosu chipotle adobo
7 g papryczek chipotle
100 ml syropu z brzoskwini w puszcze
60 g brzoskwini w puszcze
1/3 szklanki wody
8 g mąki ziemniaczanej
2 g świeżej kolendry
5 g sezamu
2 g soli

Dip

200 g serka Philadelphia Original
20 g boczku w plastrach
80 g kukurydzy z puszki
40 g startego sera red cheddar
10 g dymki
1 g soli
1 g pieprzu grubo mielonego



Sushi z krewetkami w tempurze



🕒 1 godzina 🍴 4 porcje

Sposób przygotowania

1. Ryż opłucz w garnku przynajmniej 3 razy. Zalej wodą, gotuj pod przykryciem (proporcja wody do ryżu 1:1) przez 10 minut. Ocet połącz z cukrem i wymieszaj z ugotowanym ryżem, wystudź.
2. Krewetki oczyść, pozbaw pancerzy i posól. Mąkę, wodę i jajko połącz do uzyskania jednolitej masy. Rozgrzej olej, krewetki zanurzaj w tempurze i smaż na złoty kolor. Wyłóż na ręcznik papierowy.
3. Mango, awokado i ogórki pokrój w cienkie, długie słupki.
4. Do zwijania sushi potrzebujesz bambusowej maty. Na macie rozłóż płat nori, błyszczącą stroną ku dołowi. Na środku płata ułóż cienką, około półcentymetrową warstwę ryżu. Na warstwę ryżu połóż centymetrowy pasek serka Philadelphia Light, na którym układaj po 4 krewetki na rolkę. Dołóż paski mango, awokado, ogórka i 2 szczypiorki. Za pomocą maty zwijaj rolki sushi.
5. Pokrój rolki na kawałki. Serwuj z marynowanym imbirem, sosem sojowym i wasabi.

Składniki

125 g serka Philadelphia Light
6 płatów nori
150 g ryżu do sushi
3 łyżki octu ryżowego
2 łyżki cukru brązowego
½ mango
12 szczypiorków
2 ogórki
1 awokado
24 krewetki
110 g mąki pszennej
130 ml lodowatej wody
1 jajko
1 szklanka oleju roślinnego
sól
sos sojowy
wasabi
marynowany imbir

Porada Przyjaciela

Jak prawidłowo trzymać pałeczki?

1. Górną pałeczkę przytrzymaj palcem wskazującym, środkowym i kciukiem.
2. Drugą pałeczkę umieść pomiędzy nasadą kciuka i dłonią.
3. Poruszaj górną pałeczką, aby złapać jedzenie.



Burgery sushi



🕒 50 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Ryż do sushi przesymp do sitka i płucz pod kranem, aż woda przestanie być mętna.
2. Zagotuj w garnku 150 ml wody i wsyp opłukany ryż. Gotuj przez 10 minut, następnie pozostaw pod przykryciem na kolejne 15 minut. W tym czasie przygotuj zaprawę z octu i cukru, wlej ją do lekko ostudzonego ryżu. Wymieszaj dokładnie.
3. Przełóż $\frac{2}{3}$ gotowego ryżu do dwóch półkolistych foremek silikonowych lub niewielkich miseczek wyłożonych folią spożywczą. Z pozostałego ryżu uformuj dwa krążki o średnicy dopasowanej do silikonowej foremki lub użytej miseczki. Wstaw wszystko do lodówki na 15 minut.
4. Ogórek pokrój w cienkie plasterki. Awokado obierz ze skórki, usuń pestkę i pokrój w poprzek (w plastry o grubości ok. 1–2 mm). Skrop cytryną.
5. Na ryżowych spodach (krążkach) rozłóż po równo plasterki ogórka. Nałóż warstwę serka Philadelphia Original, następnie kawałki łososia i plasterki awokado. Przykryj całość ryżem uformowanym w kształt półkuli, udekoruj paseczkami nori oraz czarnym i białym sezamem. Burgery serwuj z wasabi i sosem sojowym.

Składniki

125 g serka Philadelphia Original
150 g ryżu do sushi
45 ml octu ryżowego
18 g cukru
60 g zielonego ogórka
70 g awokado
3 ml soku z cytryny
80 g wędzonego łososia
1 g wodorostów nori
2 g czarnego sezamu
2 g białego sezamu
sos sojowy
wasabi

Porada Przyjaciela

Jak wykonać zaprawę do ryżu?
Zaprawę do ryżu przygotujesz z octu ryżowego, cukru i soli w stosunku 2:2:1 (2 łyżki octu ryżowego, 2 łyżki cukru, 1 łyżeczka soli na 250 g ryżu).



Energia w Pudełku



You've GOT A
Friend
in PHILLY

Energia w pudełku

Burczenie w brzuchu skutecznie odwraca Twoją uwagę od wykonywanych obowiązków?

W takich sytuacjach najłatwiej sięgnąć po szybkie, nie zawsze zdrowe przekąski, takie jak gotowe kanapki ze składnikami słabej jakości czy pełne cukru wypieki.

Sprawdź, jak możesz urozmaicić swoją dietę prostymi i zdrowszymi posiłkami, które z powodzeniem zabierzesz ze sobą wszędzie!

Zatroszcz się o to, by żywność, którą spożywasz Ty i Twoi bliscy, była zawsze pełnowartościowa. Wybieraj te produkty, które są pełne składników odżywczych, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu i są pozbawione zbędnych konserwantów i wypełniaczy. Jedzcie lepiej i czujcie się lepiej!

Posiłki w pudełkach to nie tylko dobra opcja na wynos. Możesz ugotować jedzenie na kilka dni i przechowywać je w lodówce. Przygotowywanie większych porcji oszczędza czas spędzony w kuchni, ale także przynosi ulgę Twojemu portfelowi. Oprócz kosztu potrzebnych produktów, istotne jest również zużycie mediów, których cena rośnie wraz z czasem użytkowania. Zadbaj o swoje zdrowie i fundusze, planując posiłki z głową i z pomocą naszych przepisów!



Azjatycki naleśnik



🕒 30 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Na patelni rozgrzej olej, wrzuc pokrojoną w piórka szalotkę i imbir pokrojony w słupki, smaż 4 minuty. Dorzuc kapustę, cukinię i papryczkę pokroją w plasterki (kilka słupków cukinii i plasterków chili pozostaw do dekoracji), smaż 4 minuty.
2. Jajka, mąkę, wodę, 100 g serka, sól i pieprz zmiksuj na jednolitą masę.
3. Warzywa na patelni zalej masą jajeczną. Dosyp na wierzch $\frac{3}{4}$ pokrojonego na duże kawałki szczypiorku.
4. Smaż omelet na wolnym ogniu około 5 minut. Następnie przewróć go na drugą stronę za pomocą 2 szpatulek.
5. Połącz wszystkie składniki na sos.
6. Usmażony omelet przełóż na talerz, skrop sosem i posyp szczypiorkiem. Udekoruj listkami mięty i kleksami serka.

Składniki

125 g serka Philadelphia z ziołami
2 łyżki oleju roślinnego
1 szalotka
2 cm imbiru
1 szklanka poszatkowanej kapusty
1 papryczka chili
 $\frac{1}{2}$ cukinii (pokrojonej w paski)
3 jajka
2 łyżki mąki pszennej
 $\frac{1}{2}$ szklanki wody
3 szczypty soli
pieprz
1 pęczek szczypiorku
kilka listków mięty

Sos

2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka soku z limonki
1 łyżka oleju sezamowego
1 szczypta płatków chili



Salatka nicejska



🕒 20 minut 🍴 1 porcja

Sposób przygotowania

1. Liście sałaty rzymskiej rozłóż na talerzu.
2. Na sałatę nałóż kawałki tuńczyka, następnie jajka na twardo pokrojone na połówki, pomidora pokrojonego w ćwiartki i oliwki pokrojone na połówki.
3. Posyp plasterkami cebuli, nałóż serek, ściągając łyżeczka o łyżeczkę.
4. Składniki sosu dokładnie wymieszaj i polej nim sałatkę.

Składniki

- 5 łyżeczek serka Philadelphia Light
- 1 sałata rzymska
- 100 g tuńczyka w sosie własnym
- 2 jajka na twardo
- 1 średni pomidor
- 4 czarne oliwki
- 1 mała czerwona cebula

Sos

- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy miodowej
- ½ startego ząbka czosnku
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku



Więcej pomysłów
na przepisy z serem
Philadelphia Light.

Śzatka w słoiku



🕒 25 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Zagotuj wodę na jajka i do wrzątku dosyp łyżeczkę sody oczyszczonej, a następnie ostrożnie umieść jajka w garnku. Po upływie 10 minut odcedź jajka, zalej zimną wodą, a kiedy wystygną – obierz ze skorupki.
2. Przygotuj dwa czyste słoiki (ok. 500 ml każdy). Wymieszaj energicznie serek Philadelphia ze szczypiorkiem wraz z mlekiem, sokiem z cytryny, musztardą, solą oraz pieprzem do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Zetrzyj umytą i obraną marchewkę na grubych oczkach tarki. Łodygę selera i rzodkiewki dokładnie umyj. Seler pokrój w poprzek w 3 mm paseczki, a rzodkiewki w ćwiartki. Kukurydzę odsącz. Liście sałaty opłucz.
4. Na dno słoików rozlej sos, a następnie ułóż warstwy marchewki, selera, kukurydzy, rzodkiewki oraz liście sałaty. Na wierzchu sałatki umieść pokrojone jajka na twardo.

Składniki

120 g marchewki
90 g selera naciowego
200 g kukurydzy z puszki
150 g rzodkiewek
150 g sałaty rzymskiej (zielona część)
2 jajka
3 g sody oczyszczonej do gotowania wody

Sos

125 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
115 ml mleka 2%
3 ml soku z cytryny
3 g musztardy
2 g soli
2 g pieprzu

Porada Przyjaciela

Jak nie marnować jedzenia?

Dobrym sposobem na zero waste w kuchni jest wykorzystanie pozostałych produktów do przygotowania kolejnego posiłku.

Brakuje Ci pomysłów

na nowe danie z resztek?

Sprawdź dostępne przepisy

na stronie: www.philly.pl/przepisy.





Wiosenna tortilla



🕒 10 minut

🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Przygotuj sos: zblenduj szczypierek i 200 g serka Philadelphia z ziołami na gładką masę. Dodaj szczyptę soli i szczyptę pieprzu. Przełóż do kokilki.
2. Warzywa umyj. Pomidor pokrój w ćwiartki o grubości 0,5 cm. Paprykę, ogórek i rzodkiewkę pokrój w drobne paski. Wszystkie warzywa wymieszaj w misce i dopraw szczyptą soli i pieprzu.
3. Przesmaż placki tortilli na patelni, aż się zarumienią. Przełóż je na deskę i posmaruj resztą serka.
4. Na każdym placku rozłóż porwaną sałatę. Warzywa połóż w odległości 3 cm od brzegu, następnie zwiń ciasto w rulon i przekrój na pół każdą porcję.
5. Podawaj z sosem.

Składniki

200 g serka Philadelphia z ziołami
2 placki tortilli
1 pomidor (ok. 100 g)
100 g ogórka zielonego
1 sałata karbowana
1 czerwona papryka (ok. 200 g)
1 pęczek rzodkiewki (ok. 150 g)
kiełki groszku
szczypta soli
szczypta pieprzu

Sos

200 g serka Philadelphia z ziołami
1 pęczek szczypiorku
szczypta soli
szczypta pieprzu



Spróbuj też innej tortilli!

Burrito z kurczakiem



🕒 25 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Filet z kurczaka oczyść i pokrój w paski. Mięso przetóż do miski i dopraw: solą, pieprzem, kuminem, oregano, papryką wędzoną, chili i zmiażdżonym zębkiem czosnku. Dolej łyżkę oleju i dokładnie wymieszaj.
2. Przetóż mięso na rozgrzaną patelnię i smaż 5–6 minut, często mieszając.
3. Miąższ awokado pokrój w plastry i skrop sokiem z limonki. Paprykę potnij w paski.
4. Na tortille nałóż równe porcje: serka Philadelphia z ziołami, kurczaka, awokado, papryki, sałaty lodowej i listków kolendry. Boki tortilli zawiń delikatnie do środka i ciasno zroluj całość. Następnie ułóż na rozgrzanej patelni i rumień po 1–2 minuty z każdej strony.
5. Gotowe burrito przekrój na pół i podawaj.

Składniki

- 150 g serka Philadelphia z ziołami
- 2 tortille
- 200 g filetu z kurczaka
- 1 łyżka oleju
- ½ awokado
- ½ limonki
- 1 ząbek czosnku
- 50 g żółtej papryki
- 50 g sałaty lodowej
- ¼ pęczka świeżej kolendry
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- szczypta chili
- ½ łyżeczki kuminu
- ½ łyżeczki oregano
- sól i pieprz do smaku



Porada Przyjaciela

3 sposoby na obieranie czosnku

1. Zgnieć ząbek szerokim nożem.
2. Umieść ząbki w stoiku i potrząśnij nim energicznie przez kilkanaście sekund.
3. Podgrzej ząbek czosnku przez 10 sekund w kuchenke mikrofalowej.

Sushi lunch box



🕒 45 minut 🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Ryż do sushi ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Gdy będzie gotowy, dodaj zaprawę i wymieszaj.
2. Paprykę, marchew, ogórek oraz awokado pokrój w paski.
3. Na arkuszu nori rozłóż połowę ugotowanego ryżu. Następnie rozsmaruj równomiernie 50 g serka Philadelphia, ułóż połowę liści sałaty, awokado i papryki. Poukładaj też plastry łososia wędzonego (całe 100 g). Zwiń boki nori i zwiń na pół wzdłuż krótszego boku. Zlep końce arkusza.
4. W taki sam sposób przygotuj drugą porcję z pozostałych składników. Tym razem użyj dodatkowo 50 g paluszków krabowych.
5. Gotowe rolki pokrój ostrym nożem na porcje. Tak przygotowane, razem z paskami marchwi, ogórka, imbiru i sosem sojowym zapakuj do lunch boxu.

Składniki

- 100 g serka Philadelphia Original
- 100 g łososia wędzonego na zimno
- 50 g paluszków krabowych
- 2 arkusze wodorostów nori
- 250 g ryżu do sushi
- 50 ml zaprawy do ryżu
- 50 g imbiru marynowanego
- 100 ml sosu sojowego
- 1 awokado
- ½ czerwonej papryki
- ½ marchewki
- ½ ogórka
- 6 liści sałaty ozdobnej

Porada przyjaciela

Rodzaje sushi

1. Hosomaki to cienka rolka, owinięta algą nori, z niewielką ilością ryżu i jednym składnikiem w środku. Jej średnica wynosi 2–3 cm.
2. Futomaki to rolka wypełniona minimum czterema składnikami, o średnicy liczącej 4–6 cm. Podobnie jak hosomaki, wokół kawałka znajduje się liść nori.
3. Uramaki to sushi zawijane odwrotnie, czyli na zewnątrz znajduje się ryż, a w środku nori. Zewnętrzna warstwa jest często posypywana sezamem.
4. Nigiri jest typem sushi formowanym ręcznie. Górną warstwę stanowi kawałek ryby bądź owocu morza.





Bajgiel z łososiem



🕒 10 minut

🍴 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Bajgle przekrój wzdłuż i posmaruj serkiem.
2. Na dolnych częściach bajgli poukładaj po 2 liście sałaty masłowej, po 2 plastry łososa, po 4 plastry ogórka, a następnie posyp gałązkami koperku.
3. Każdą porcję przykryj wierzchnią częścią bajgla.

Składniki

- 125 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
- 2 bajgle
- 4 liście sałaty masłowej
- 4 plastry łososa wędzonego na surowo
- 8 plasterków zielonego ogórka
- kilka gałązek koperku



A może inne danie z łososem?

DLACZEGO WARTO MIEĆ PHILLY W LODÓWCE?

MA WSZECHSTRONNE ZASTOSOWANIE

Wykorzystywany jest jako krem kanapkowy, ale znajduje również zastosowanie podczas przygotowywania potraw mięsnych, rybnych i warzywnych. Jest idealną bazą dla serników i ciast z kremami. Może być głównym składnikiem potraw lub występować w roli uzupełniającej, dekoracyjnej. Doskonale sprawdza się w przypadku przekąsek typu *finger food*.

CHARAKTERYZUJE SIĘ WYJĄTKOWO KREMOWĄ KONSYSTENCJĄ

Wyjątkowo kremowy serek Philly dodaje lekkości specjałom kuchni tradycyjnej i nowoczesnej. Często wykorzystuje się go do przygotowywania delikatnych kremów do tortów, ciast i deserów. Jego konsystencję doceniają także miłośnicy zup oraz sosów (serek Philadelphia nadaje się do ich zagęszczania i zabielenia).

URZEKA DELIKATNYM SMAKIEM

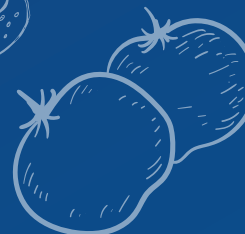
Śmietankowy serek jest delikatny i zachwyca swego rodzaju neutralnością: uzupełnia inne smaki lub podkreśla ich głębię. W wersji czekoladowej uzyskuje dodatkowy wymiar słodczy. Kremowa konsystencja serka doskonale współgra ze smakiem alpejskiej czekolady, tworząc połączenie, które rozpytywa się na języku.

JEST DOSTĘPNY W 5 WARIANTACH SMAKOWYCH

W Polsce dostępnych jest pięć smaków serka Philadelphia: Original (kultowy śmietankowy), Light (z obniżoną zawartością tłuszczu), Milka (z alpejską czekoladą), z ziołami (m.in. rozmarynem, tymiankiem i bazylią) i ze szczypiorkiem (idealny do potraw śniadaniowych).

IDEALNIE KOMONUJE SIĘ Z RÓŻNEGO TYPU SKŁADNIKAMI

Serek Philadelphia jest znany niemalże w każdym miejscu na świecie. Doskonale łączy się z różnymi smakami: ostrym, słodkim, słonym, kwaśnym, a nawet gorzkim. Idealnie komponuje się z różnymi składnikami, takimi jak warzywa, owoce, mięso, ryby, pieczywo czy makaron. Jego smak można podkreślić odpowiednio dobranymi przyprawami.



You've GOT A
FRIEND
in PHILLY

