



**Więcej pomysłów na...
lekkie sałatki!**

18 przepisów



Spis treści

Sałatka brokułowa z makaronem z soczewicy	3
Sałatka z kaszą kuskus	4
Sałatka z soczewicą	5
Sałatka z suszonych pomidorów	6
Sałatka owocowa	7
Sałatka różowa	8
Sałatka zielona	9
Sałatka żółta	10
Wiosenna sałatka z dressingiem Phily	11
Kolorowa sałatka warzywno-owocowa	12
Sałatka tradycyjna w słoiku	13
Kubeczki z sałatką kuskus z krewetkami	14
Sałatka ziemniaczana	15
Sałatka z łososiem i sosem sojowo-imbirowym	16
Sałatka z pieczonym burakiem	17
Sałatka z wędzonym kurczakiem	18
Sałatka w sosie orzechowym	19
Sałatka z buraków	20

Sałatka brokułowa z makaronem z soczewicy

🕒 40 minut

🍴 x8

Składniki:

- ✓ szklanka suchego makaronu z czerwonej soczewicy
- ✓ 1 cały brokuł
- ✓ 1 ogórek
- ✓ 125 g serka Philadelphia z ziołami
- ✓ 3 łyżki jogurtu
- ✓ 50 g słonecznika łuskanego
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ szczypta cukru
- ✓ odrobina oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Następnie przelej zimną wodą i odrobiną oliwy z oliwek.
2. Brokuł umyj i pokrój na średniej wielkości różyczki. Gotuj na parze około 10 minut. Ostudź.
3. Utrzyj umytego i obranego ogórka na tarce o grubych oczkach i odcisnij nadmiar soku. Serek wymieszaj z wyciśniętym czosnkiem, jogurtem i przyprawami. Dodaj szczyptę cukru.
4. Słonecznik upraż na patelni aż do przyrumienienia.
5. W dużej misce ułóż warstwowo składniki w odpowiedniej kolejności: makaron, brokuł, ogórek, sos. Całość posyp słonecznikiem.



A vibrant salad with chickpeas, arugula, tomatoes, and feta cheese, served on a plate. In the background, there are bowls of chickpeas, a halved avocado, and a beetroot. A Philadelphia Original - Light cream cheese logo is visible in the bottom right corner.

 x2

- ✓ 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

1. Ugotowaną kaszę kuskus dopraw solą i pieprzem ziołowym.
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 sera Philadelphia Light.



Sałatka z soczewicą

🕒 25 minut 🍴 x6

Składniki:

- ✓ 150 g serka Philadelphia z ziołami
- ✓ puszka ugotowanej soczewicy
- ✓ pomidorki koktajlowe
- ✓ 1 batat
- ✓ 1 marchewka
- ✓ groszek cukrowy
- ✓ 1 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 przekrój. Podsmaż razem z groszkiem na łyżeczce oliwy (ok. 1 minuty).
3. Soczewicę opłucz. Papryczkę pokrój. Koper i pietruszkę posiekaj.
4. Serek Philadelphia z ziołami wymieszaj z sokiem z cytryny.
5. Na talerzu ułóż warzywa oraz serek. Posyp całość natką pietruszki i koperku oraz płatkami migdałowymi.



Sałatka z suszonych pomidorów

🕒 4 godziny 25 minut

🍴 x4

Składniki:

- ✓ 12 dużych, bardzo dojrzałych pomidorów śliwkowych lub pomidorów na gałązce (przeciętych na pół)
- ✓ 6 łyżeczek brązowego cukru
- ✓ 50 ml czerwonego octu winnego
- ✓ 2 łyżeczki suszonego tymianku
- ✓ 2 łyżeczki suszonych płatków chili
- ✓ 25 g natki pietruszki
- ✓ 24 oliwki kalamata
- ✓ 50 g solonych fileatów anchois z puszki (odsączonych z oleju)
- ✓ 150 g sera Philadelphia Original
- ✓ ½ średniej czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plastry
- ✓ 2 ząbki czosnku, bardzo drobno pokrojone
- ✓ 1 cytryna (starta skórka i sok)
- ✓ 3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 150°C/130°C z termoobiegiem. Wyłóż dużą blachę do pieczenia papierem pergaminowym i rozłóż na nim pomidory posypane brązowym cukrem, tymiankiem i suszonymi płatkami chili oraz polane octem winnym. Skrop je odrobiną oliwy z oliwek.
2. Blachę z pomidorami włóż do piekarnika na ok. 4 godziny. Po upływie tego czasu połówki powinny być delikatnie wysuszone (ale jednak nadal wilgotne). Zbrązowiałe brzegi pomidorków to dobry znak.
3. Odstaw pomidory do ostygnięcia, po czym ułóż je na talerzu razem z sokiem, który powstał na etapie suszenia. Posyp pokrojoną cebulą.
4. Łyżką nałóż na pomidory serek Philadelphia i posyp je pietruszką, oliwkami i filecikami anchois.
5. Przygotuj dressing – wymieszaj w misce czosnek, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Skrop nim sałatkę.
6. Na zakończenie oprósz potrawę startą skórką z cytryny.



Sałatka owocowa

🕒 20 minut 🍴 ×2

Składniki:

- ✓ 200 g serka Philadelphia Light
- ✓ 400 g papai
- ✓ 115 ml mleka
- ✓ 120 g banana
- ✓ 20 g spiruliny
- ✓ 10 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- ✓ 10 g miodu
- ✓ 45 g borówek amerykańskich
- ✓ 30 g nerkowców
- ✓ 50 g truskawek
- ✓ 50 g plastrów pomarańczy
- ✓ 36 g plastrów kiwi
- ✓ 40 g miąższu ze smoczego owocu

Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia Light zblenduj z bananem, mlekiem, spiruliną oraz sokiem z pomarańczy.
2. Owoc papai przekrój na pół i usuń pestki (możesz ich potem użyć do posypania sałatki).
3. Wypełnij zagłębienia po pestkach Philadelphia ze spiruliną, a na wierzchu umieść borówki, nerkowce, plastry pomarańczy i kiwi, pokrojone truskawki oraz miąższ ze smoczego owocu.
4. Całość polej połową łyżeczki miodu.



Sałłatka różowa

🕒 25 minut 🍴 x3

Składniki:

- ✓ 100 g serka Philadelphia Light
- ✓ 170 g czerwonej kapusty
- ✓ 80 g truskawek
- ✓ 50 g rzodkiewek czerwonych
- ✓ 90 g buraka paskowanego
- ✓ 20 g buraka czerwonego
- ✓ 220 g krwistej pomarańczy
- ✓ 100 ml soku z owoców granatu
- ✓ 40 ml soku z cytryny
- ✓ 20 g musztardy dijon
- ✓ 2 g pieprzu cayenne
- ✓ 50 ml octu jabłkowego
- ✓ 3 g cukru
- ✓ 2 g soli

Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia Light wymieszaj z sokiem z owoców granatu, sokiem z cytryny, musztardą dijon oraz pieprzem cayenne.
2. Kapustę czerwoną pokrój w paseczki i polej połową octu jabłkowego, dodając także cukier i sól.
3. Truskawki i rzodkiewki umyj, a następnie pokrój je w plasterki (w poprzek). Rzodkiewki zalej w miseczce drugą połową octu jabłkowego i odczekaj chwilę. Buraki obierz. Pokrój buraka paskowanego w cienkie plastry, a czerwonego – w grubsze plastry. Powycinaj z nich małe kółeczka lub pokrój je w kosteczkę.
4. Pomarańczę obierz, usuń albedo i pokrój w plasterki. Ułóż owoce oraz warzywa na talerzu i polej różowym sosem przygotowanym na bazie serka Philadelphia.



Sałatka zielona

🕒 15 minut 🍴 ×1

Składniki:

- ✓ 100 g serka Philadelphia Light
- ✓ 20 g herbaty zielonej matcha w proszku
- ✓ 6 g świeżej bazylii
- ✓ 15 ml soku z cytryny
- ✓ 200 ml mleka
- ✓ 150 g brokuła
- ✓ 1 jajko ugotowane na twardo (ok. 56 g)
- ✓ 60 g jarmużu
- ✓ 50 g groszku cukrowego
- ✓ 80 g cukinii
- ✓ 20 g ogórka
- ✓ 70 g awokado
- ✓ 40 g zielonego groszku
- ✓ 4 g koperku

Przygotowanie:

1. Serek Philadelphia Light zblenduj z bazylią, sokiem z cytryny, mlekiem oraz matchą.
2. Wszystkie warzywa dokładnie umyj i osusz. Zagotuj wodę w garnku i po kolei blanszuj jarmuż, groszek cukrowy, brokuł oraz zielony groszek. Obierz cukinię przy pomocy obieraczki do warzyw julienne na wzór makaronu.
3. Ogórka pokrój w cienkie plastry i zwiń je w ruloniki. Obierz awokado, usuń pestkę i pokrój je w paski.
4. Ułóż warzywa, awokado oraz przekrojone jajko na twardo w misce, polej sosem i przyozdób koperkiem.



Light PHILADELPHIA

Light: náhranek o 30% méně tuku a pomazánky s výhradou Philadelphia Original - Light: náhranek o 30% méně tuku a pomazánky s výhradou Philadelphia Original - Light: lehká bílá sýrka s kyselinou mléčnou a Philadelphia Original-Light. 20% je pomazánka s Philadelphia Original - Light. Přibližně 30% snížení tuku oproti originálu pomazánky s Philadelphia Original.

125 g



- ✓ 200 g serka Philadelphia Light
- ✓ 220 g piersi z kurczaka
- ✓ 140 g mango
- ✓ 200 g młodych ziemniaków
- ✓ 170 g kukurydzy
- ✓ 60 g jogurtu greckiego
- ✓ 80 g żółtych pomidorków koktajlowych
- ✓ 5 g przyprawy curry
- ✓ 3 g kminu rzymskiego
- ✓ 3 g pieprzu cayenne
- ✓ 5 ml soku z cytryny
- ✓ 12 g miodu
- ✓ 60 ml oleju rzepakowego
- ✓ 2 g czarnuszki
- ✓ 2 g listków świeżej kolendry
- ✓ 3 g soli
- ✓ 2 g pieprzu czarnego świeżo zmielonego

1. Z oleju, 2 g curry, pieprzu cayenne i miodu przygotuj marynatę. Pokrój pierś kurczaka w paseczki (2-3 cm), obtocz w marynacie i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.
2. Zagotuj wodę, posól i ugotuj młode ziemniaki. Zamarynowanego kurczaka wrzuć na rozgrzaną patelnię i smaż, aż mięso przyrumieni się i lekko skarmelizuje na brzegach. Przełóż je z patelni na ręcznik papierowy. Ziemniaki pokrój w kostkę.
3. Serek Philadelphia wymieszaj z jogurtem greckim, pozostałym curry, kminem, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem. Kukurydzę odsącz lub ugotuj, jeśli używasz świeżej. Mango pokrój w kostkę, zostawiając 6 plastrów do dekoracji.
4. Ustaw blaszany ring na talerzu i w środku wzdłuż brzegów układaj kolejno warstwy pokrojonych młodych ziemniaków, kukurydzy, kurczaka, a środek wypełnij $\frac{2}{3}$ sera Philadelphia zmieszanego z tymi samymi składnikami sałatki oraz pokrojonym w kostkę mango.
5. Wierzch posmaruj resztą sera i wstaw sałatkę do lodówki na 20 minut lub dłużej. W międzyczasie umyj i pokrój pomidorki. Wyjmij sałatkę z lodówki i ostrożnie zdejmij ring.
6. Wierzch udekoruj pomidorkami, czarnuszką oraz kolendrą, a z boku ułóż plastry mango.

Wiosenna sałatka z dressingiem Phily

🕒 15 minut 🍴 ×2

Składniki:

Dressing 1:

- ✓ Pół opakowania sera Philadelphia Light

Dressing 2:

- ✓ Pół opakowania sera Philadelphia Light
- ✓ Szczypta mieszanki przypraw curry

Warzywa:

Do dressingu 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, pokrojone na połówki
- ✓ miks 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 Philadelphia wymieszany z przyprawą curry
2. Następnie układaj kolejno warzywa, kiełki i ziarna. Całość udekoruj roszponką.



Kolorowa 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 serka Philadelphia Light (opakowanie)

Przygotowanie:

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



Sałatka tradycyjna w słoiku

🕒 25 minut

🍴 ×2

Składniki:

- ✓ 125 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
- ✓ 115 ml mleka 2%
- ✓ 3 ml soku z cytryny
- ✓ 3 g musztardy
- ✓ 120 g marchewki
- ✓ 90 g selera naciowego
- ✓ 200 g kukurydzy z puszki
- ✓ 150 g rzodkiewek
- ✓ 150 g sałaty rzymskiej
- ✓ 2 jajka
- ✓ 2 g soli
- ✓ 2 g pieprzu
- ✓ 3 g sody oczyszczonej do gotowania jajek

Przygotowanie:

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 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. Selerę pokrój w poprzek w 3 mm paseczki, a rzodkiewki w ćwiartki. Kukurydzę odsącz. Liście sałaty opłucz.
4. Na dno słoików rozlej po równo sos, a następnie ułóż warstwy marchewki, selera, kukurydzy, rzodkiewki oraz liście sałaty. Na wierzchu sałatki umieść pokrojone jajka na twardo.



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
- ✓ ½ opakowania sera Philadelphia Original
- ✓ łyżeczka tartego chrzanu
- ✓ 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. Podaj z dipem z sera Philadelphia wymieszanego z jogurtem i chrzanem.



Sałatka ziemniaczana

🕒 1 godzina 🍴 ×2

Składniki:

- ✓ 200 g ziemniaków
- ✓ 100 g wędzonego boczku
- ✓ 100 g serka Philadelphia Original
- ✓ 1 szalotka
- ✓ 1 średniej wielkości korniszon
- ✓ łyżeczka octu winnego
- ✓ mały pęczek natki
- ✓ sól i czarny pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ziemniaki pokrój w kostkę 1 cm, a boczek w kostkę 0,5 cm i podsmaż, aby tłuszcz się wytopił, a boczek był chrupiący.
2. Cebulę i korniszona pokrój w drobną kostkę. Natkę drobno posiekaj.
3. Ziemniaki ugotuj, by były lekko twarde i wystudź.
4. Włóż wszystkie składniki do miski i ostrożnie wymieszaj, w tym serek Philadelphia Original.
5. Dopraw do smaku solą i pieprzem.



Sałatka z łososiem i sosem sojowo-imbirowym

🕒 40 minut 🍴 ×1

Składniki:

- ✓ 100 g fileta z łososia
- ✓ ćwierć główki sałaty lodowej
- ✓ 60 g serka Philadelphia Light
- ✓ 30 g groszku cukrowego
- ✓ 1 szalotka
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 20 g kiełków groszku
- ✓ 100 ml sosu sojowego
- ✓ 1 cm korzenia imbiru
- ✓ masło do smażenia

Przygotowanie:

1. Łososia pokrój w cienkie plastry i usmaż na gorącej patelni. Sałatę porwij na małe kawałki.
2. Na maśle podsmaż groszek cukrowy z czosnkiem i szalotką – pod koniec dodaj serek Philadelphia Light, a gdy się rozpuści, zdejmij patelnię z palnika, dodaj sałatę i wymieszaj, ale już więcej nie podgrzewaj. Imbir obierz, posiekaj w drobną kostkę i wymieszaj z sosem sojowym.
3. Ciepłą sałatę ułóż na talerzu, na niej połóż rybę. Polej sosem i udekoruj kiełkami.



Sałatka z pieczonym burakiem

🕒 2 godziny 🍴 x1

Składniki:

- ✓ 1 średniej wielkości burak
- ✓ 1 pomarańcza
- ✓ 50 g rukoli
- ✓ 50 g serka Philadelphia Original
- ✓ łyżka uprażonych pestek dyni
- ✓ łyżka oleju z pestek dyni
- ✓ łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Buraka zawiń w folię aluminiową i upiecz do miękkości w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C przez półtorej godziny. Upieczonego buraka obierz i pokrój w kostkę 1 cm.
2. Na talerzu ułóż rukolę, na niej kostki buraka i segmenty z pomarańczy. Posyp uprażonymi pestkami dyni, delikatnie nałóż w kilku miejscach serek Philadelphia Original wymieszany z olejem z dyni i skrop oliwą z oliwek.



Sałatka z wędzonym kurczakiem

🕒 30 minut 🍴 x1

Składniki:

- ✓ 100 g wędzonego kurczaka
- ✓ 100 g mieszanej sałaty
- ✓ 2 plastry żółtego sera
- ✓ łyżka rodzynek
- ✓ 5 pomidorków koktajlowych
- ✓ 50 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
- ✓ mleko do konsystencji
- ✓ ½ ząbka czosnku

Przygotowanie:

1. Rodzynki zalej gorącą wodą i odstaw na 15 minut. Po tym czasie odlej wodę.
2. Rozgnieć czosnek i wymieszaj go z serkiem Philadelphia ze szczypiorkiem. Dodaj mleko do konsystencji, by uzyskać płynny dressing do potrawy.
3. Na talerzu połóż sałatę, na niej kurczaka i żółty ser pokrojone w paski oraz ćwiartki pomidorków. Polej sałatkę dressingiem i na koniec posyp rodzynekami.



Sałatka w sosie orzechowym

🕒 40 minut 🍴 x4

Składniki:

- ✓ 300 g batatów
- ✓ 1 bakłażan
- ✓ 100 g kaszy bulgur
- ✓ 1 granat
- ✓ 1 paczka mieszanki sałat z rukolą
- ✓ 50 g orzechów laskowych
- ✓ 4 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 łyżeczka oregano
- ✓ sól do smaku

Sos:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original
- ✓ 2 łyżki masła orzechowego
- ✓ 1 łyżka miodu
- ✓ 1 łyżka sosu sojowego
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ✓ 50 ml wody

Przygotowanie:

1. Do miski wyłóż z opakowania serek Philadelphia Original i przy pomocy trzepaczki różgowej połącz go z pozostałymi składnikami na sos do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Warzywa dokładnie umyj. Obrane bataty oraz bakłażan pokrój w kostkę i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Warzywa skrop oliwą, posyp oregano, posól i całość wymieszaj rękami.
3. Blachę z warzywami wstaw na 25 minut do piekarnika rozgrzanego w pozycji góra-dół do 210°C.
4. Orzechy grubo posiekaj i upraż na suchej patelni. Owoc granatu przekrój na pół i wyjmij pestki. Kaszę bulgur ugotuj według przepisu na opakowaniu.
5. Na dużych talerzach rozłóż mieszankę sałat z rukolą i posyp ją kaszą bulgur. Następnie ułóż pieczone warzywa, dodaj na wierzch pestki granatu i uprażone orzechy laskowe. Całość polej orzechowym sosem.



Sałatka z buraków

🕒 2 godziny 🍴🍴 x4

Składniki:

- ✓ 4 buraki (ok. 850 g)
- ✓ 125 g sera Philadelphia Light
- ✓ sok z ćwiartki cytryny
- ✓ 1 łyżka posiekanej mięty
- ✓ garść orzeszków pinii lub ziaren słonecznika
- ✓ 1 paczka rukoli
- ✓ oliwa do polania rukoli
- ✓ sól do smaku

Przygotowanie:

1. Buraki umyj, osusz i owiń pojedynczo w folię aluminiową. Włóż je do piekarnika rozgrzanego do 180–200°C na 1–1,5 godziny – drewnianym patyczkiem sprawdź, czy buraki są miękkie. Jeśli patyczek gładko wchodzi, buraki są gotowe. Ostudzone warzywa obierz ze skóry i pokrój na półplasterki.
2. Do miseczki przełóż serek Philadelphia Light i widelcem rozprowadź go w naczyniu do uzyskania kremowej konsystencji. Dodaj sok z cytryny, bardzo drobno posiekaną miętę i wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Na talerzach rozłóż rukolę i skrop ją oliwą. Ułóż na niej buraki, przykryj je masą z sera Philadelphia Light i udekoruj, posypując danie prażonymi orzeszkami pinii. Można je zastąpić prażonymi ziarnami słonecznika.



