

Smacznie w 25 minut

E-book z przepisami
na proste potrawy i desery,
których składnikiem jest
kultowy serek Philadelphia



Kremowy serek o niepowtarzalnym smaku



Nr 1*
w Europie

Philadelphia to marka rozpoznawalna niemalże w każdym miejscu na świecie. Od ponad 150 lat ceniona jest za niezmienną jakość, jedyny w swoim rodzaju smak oraz wyjątkowo kremową konsystencję serka. Po ten produkt chętnie sięgają profesjonalni kucharze i cukiernicy, ale także amatorzy gotowania. Wszystko za sprawą jego uniwersalnego charakteru. Serek Philadelphia wykorzystywany jest jako krem kanapkowy, ale również doskonale podkreśla smak potraw mięsnych, rybnych i warzywnych. Jest idealną bazą serników i tortów sernikowych. Może być składnikiem głównym potraw i deserów lub występować w roli uzupełniającej, dekoracyjnej.

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).

Według badań Philadelphia to wybór numer 1 wśród konsumentów w Europie w kategorii serków śmietankowych.

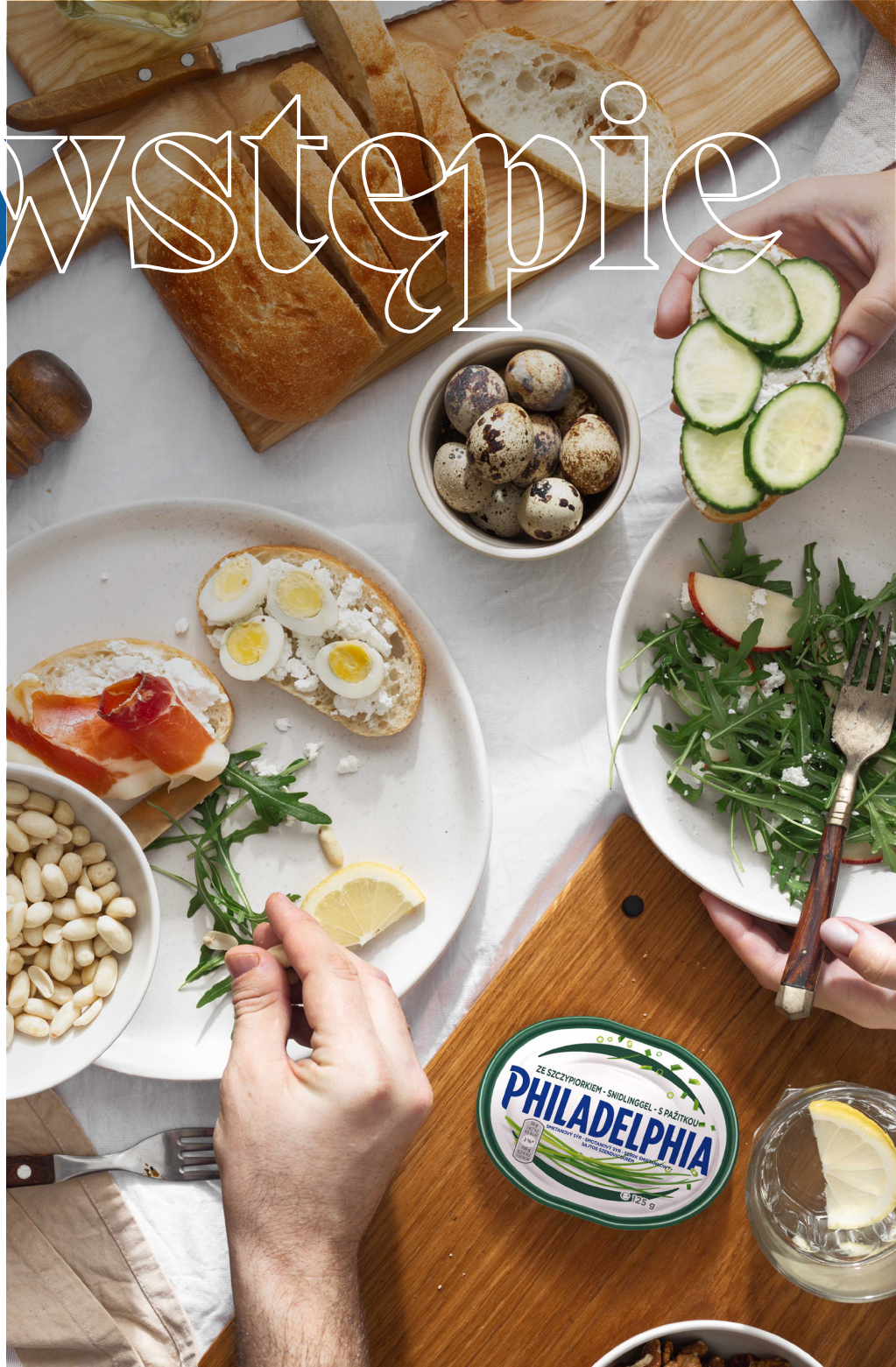


*Źródło: Euromonitor International Limited, *Produkty mleczne i alternatywy* edycja 2023, wartość detaliczna RSP, kategoria serów do smarowania, dane z 2022 r.

Na wstępie

Niczym niezakłócona harmonia dnia nie zawsze jest możliwa. Budzik, który zawiódł o poranku, nagła zmiana planów związanych z realizacją codziennych spraw, natłok obowiązków, niespodziewane odwiedziny... W takich okolicznościach często czujemy się mniej pewnie. Całkiem niepotrzebnie! Okazuje się, że takie chwile też mogą mieć dobry smak – wystarczy sięgnąć po sprawdzone rozwiązania, które ułatwią i umiłą przygotowywanie smacznych i pełnowartościowych posiłków pod presją uciekającego czasu.

25 minut. Uwierzcie, że tyle wystarczy na mycie, krojenie, rozdrabnianie, mieszanie, smarowanie, gotowanie, pieczenie, smażenie, dekorowanie, przyprawianie. I jeszcze... delectowanie się chwilami spędzonymi np. w domu, w towarzystwie beztrosko krzątających się po kuchni domowników lub gości, którzy po prostu... chcą coś zjeść. Coś przyrządzonego na szybko, a jednocześnie pysznego.



A „szybko” to znaczy: łatwo, przyjemnie, bez stresu. Właśnie tak przygotowuje się śniadania, jedzenie na wynos, obiady, desery i przekąski na bazie przepisów dostępnych w tym e-booku. Składnikiem tych przysmaków jest kultowy, kremowy serek Philadelphia o uniwersalnym charakterze.

Mając go w lodówce, zawsze – nawet jeśli macie mało czasu – wyczarujecie coś apetycznego.



Poznajmy się!

Spis przepisów

Śniadanie

Pieczona owsianka	6
Wytrawne naleśniki gryczane	7
Minipankejki z sosem czekoladowym	8
Omlet z pastą z groszku	9

Lunch

Sałatka z cukinią	12
Tortilla wiosenna z sosem	13
Burrito z kurczakiem	14
Wegeberger	15

Obiad

Zupa dyniowa	18
Zupa krem z cebuli	19
Makaron w pomidorach	20
Pizza z patelni	21
Placki ziemniaczane	22

Deser

Gruszka w herbacie	25
Ciasteczka marchewkowe	26
Sernik ze słonym karmelem	27
Tartaletki z czekoladowym kremem	28

Przekąski

Nuggetsy z serkowym dipem	31
Frytki z batatów	32
Koszyczki z ciasta filo	33

Prostota jest dziś potrzebna jak nigdy.

Także w kuchni,
o poranku pachnącym świeżo
zmieloną kawą. Wtedy,
kiedy leniwe przeciąganie
się i ziewanie musi ustąpić
miejsca rzeźkości
i entuzjazmowi potrzebnemu
do realizacji zbliżających się
nieuchronnie zadań, celów
i obowiązków. Tę moc trzeba
w sobie szybko rozbudzić:
energicznie mieszając
składniki ciasta
na omlet, sprawnie
odwracając na drugą stronę
pankejkę lub gryczany
naleśnik na patelni. Albo
dekorując kremowym
serkiem owsiankę, by jeszcze
przed wyjściem z domu
zachwyć bliskich.

**Paradoksem jest to,
że poranne 25 minut
upływa zwykle szybciej
niż 25 nużących minut
spędzonych w korku.**

Dlatego przygotowanie
apetycznych śniadań pod
presją przesuwających
się wskazówek zegara
może przynosić dużo
satysfakcji. Szczególnie tym,
którzy zwykle stronią od
kucharzenia, bo uważają, że
wymaga ono szczególnych
zdolności. Nic bardziej
mylnego – istnieją przepisy,
z którymi poradzi sobie
każdy, kto po prostu...
chce coś zjeść. Wyciągnąć
z lodówki podstawowe,
ogólnodostępne składniki
i przygotować z nich szybko
coś pysznego
i wartościowego.





Zobacz ten przepis
w formie wideo



Pieczona — *owsianka*

4 porcje

- 225 g serka Philadelphia Light
- 300 g płatków owsianych błyskawicznych
- 250 ml ciepłego mleka
- 200 g śliwek
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżeczka cynamonu

Nagrzij piekarnik do 180°C. W tym czasie opłucz śliwki, przekrój je na półowki i usuń pestki.

W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, ciepłe mleko, 100 g serka Philadelphia Light, miód i cynamon. Do masy dodaj półowki śliwek. Tak przygotowaną owsianką napełnij cztery ramekiny. Foremki wstaw do piekarnika i piecz przez 15 minut.

Gotową owsiankę lekko przestudź i udekoruj równymi porcjami pozostałego serka Philadelphia Light.





Wytrawne — naleśniki gryczane

Instagram inspiruje!



4 porcje

150 g mąki gryczanej
5 jajek
3 g soli himalajskiej
drobnoziarnistej
3 g pieprzu mielonego
80 ml oleju
100 ml wody
400 g serka Philadelphia
ze szczypiorkiem
1 pomidor (ok. 100 g)
200 g pomidorków
koktajlowych
1 ząbek czosnku
1 cebula (ok. 50 g)
100 g szpinaku baby
100 g łososia wędzonego
50 g rukoli
pęczek szczypiorku
szczypta pieprzu ziarnistego
(do dekoracji)

Mąkę, 1 jajko, sól i pieprz, 60 ml oleju i zimną wodę zblenduj do uzyskania ciasta naleśnikowego. Odstaw na 5 minut. W międzyczasie pokrój cebulę i czosnek w drobną kostkę. Przesmaż na patelni na pozostałym oleju na złoty kolor i dodaj szpinak oraz pokrojony w drobną kostkę pomidor. Przełóż do miski. Z powstałego ciasta smaź na nieprzywierającej patelni 4 naleśniki.

Usmaż jajka sadzone. Posmaruj naleśniki obficie serkiem. Rozłóż po równo przesmażony szpinak z pomidorem, łososia (odrobinę zostaw do dekoracji) oraz rukolę. Na sam środek połóż jajko sadzone i zwiń naleśniki w kopertę. Posyp świeżym szczypiorkiem i pieprzem ziarnistym.





A może wersja czekoladowa?



Minipankejki — z sosem czekoladowym

4 porcje

Pankejki:

250 g mąki typ 550
2 jajka
80 g cukru pudru
1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej
80 ml oleju

Sos czekoladowy:

200 g serka Philadelphia Milka
100 g mlecznej czekolady

Dekoracja i dodatki:

ulubione owoce

Pankejki:

Wymieszaj mąkę z sodą i proszkiem do pieczenia oraz szczyptą soli. Przesiej przez sito. Ubij jajka, dodając powoli cukier, aż będą puszyste. Dodawaj powoli przesianą wcześniej mąkę. Na końcu dodaj olej. Ciasto nakładaj na patelnię łyżeczką, aby stworzyć ulubioną wielkość, smaż na wolnym ogniu, aż będą rumiane z obu stron.

Sos:

Rozpuść czekoladę i wymieszaj z serkiem Philadelphia Milka. Nałóż pankejki na talerz i polej sosem czekoladowym. Podawaj z ulubionymi owocami.



Lubisz takie przepisy?



Omllet z pastą z groszku

1 porcja

3 jajka
20 ml mleka
18 g soli
15 g oleju rzepakowego
10 g masła
szczypta pieprzu
200 g serka Philadelphia Light
100 g groszku mrożonego
lub świeżego
10 g świeżej mięty
100 g rukoli do dekoracji

Wstaw wodę do garnka i dodaj 15 g soli. Zagotuj. W gotującej się wodzie blanszuj przez 1 minutę groszek. Odcedź i przelej zimną wodą. Przełóż do miski i rozgnieć widelcem na pastę (zostaw garść do dekoracji).

Dodaj serek Philadelphia Light, szczyptę soli i szczyptę pieprzu oraz posiekane drobno listki mięty (kilka zostaw do dekoracji). Mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Wbij jajka do miski, dodaj mleko oraz resztę przypraw i roztrzep delikatnie różgą.

Rozgrzej olej na patelni i dodaj masło. Gdy się rozpuści, wlej masę jajeczną i smaż 3 minuty z jednej strony i 2 minuty z drugiej. Przełóż go na talerz i posmaruj 2/3 pasty, następnie złóż na pół i posmaruj resztą. Udekoruj wszystko rukolą, miętą i groszkiem.



— *Jedzenie* na poprawę humoru

Poranki bywają trudne. Szczególnie wtedy, kiedy wstajesz bardzo wcześnie, jesteś niewyspany, a aura na zewnątrz nie nastraja pozytywnie. Spragniony mocnej kawy, ospale przemierzasz odcinek między sypialnią a kuchnią, układając sobie w głowie napięty harmonogram całego dnia oraz po cichu uruchamiając maszynę marudzenia i narzekania. Brzmi znajomo?

Nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak wielki wpływ ma na Twoje samopoczucie to, co jesz. Dlatego pamiętaj o tym, żeby Twoja dieta była na co dzień zbilansowana. Jeśli masz gorszy nastrój, wybierz posiłek, który naprawdę lubisz. Jego spożywanie sprawi Ci przyjemność! Opcjonalnie zdecyduj się na pełnowartościowe składniki, które zawierają tryptofan, niezbędny do wydzielania serotoniny, zwanej hormonem szczęścia.

Good food is good mood



Chcesz mieć lepszy humor o poranku? Sięgnij po:

Comfort food

to potrawy, które:

- przywołują miłe wspomnienia
- poprawiają nastrój
- często kojarzą się z dzieciństwem
- minimalizują poziom stresu
- mają moc pocieszania

Są to na przykład: naleśniki, racuchy, omelety, jajecznica,

Składniki,

które korzystnie wpływają na pracę mózgu i układu nerwowego:

- płatki owsiane
- pełnoziarniste pieczywo
- świeże owoce
- czekolada
- warzywa strączkowe

Życie w biegu może smakować dobrze,
jeśli pozwolisz sobie na dwie przerwy.

Pierwsza, 25-minutowa, to czas na przygotowanie posiłku. Nie „byle jakiego”, a apetycznego i przede wszystkim odżywczego. Druga przerwa (jej długość zależy tylko od Twoich możliwości) to już prawdziwa uczta dla zmysłów. I co najważniejsze – nie musisz delectować się tą chwilą w domu. Gdziekolwiek jesteś, sałatka, tortilla, buritto czy wegeburger, których składnikiem jest kremowy serek, zawsze będą smakowały wyśmienicie!

Przygotowywanie posiłków do pracy czy szkoły pozwala zaoszczędzić przede wszystkim pieniądze. Jest także sposobem na niemarnowanie żywności. Bazą do tworzenia lunchboxów mogą być składniki pozostałe po ostatnim obiedzie, np. filet z kurczaka lub warzywa. **Z takiej bazy można przygotować wyśmienite jedzenie na wynos.**

Lunch



Czas na przerwę!

Spełnijmy ją razem!



Salatka — z cukinią



Jeszcze więcej
sałatek



2 porcje

150 g serka Philadelphia
z ziołami

4 łyżki oliwy

2 łyżki soku z cytryny

4 łyżki pestek granatu

300 g cukinii

2 pomidory malinowe

1/2 czerwonej cebuli

75 g rukoli

75 g roszponki

szczypta cukru

sól, pieprz do smaku

Cukinię umyj, odetnij końce i pokrój w słupki. Kolejno oprósz solą oraz pieprzem, a następnie posmaruj 2 łyżkami oliwy. Tak przygotowaną przełóż na patelnię i podsmaż z obu stron po 3–4 minuty.

Pomidory malinowe sparz, pozbaw skórki i pokrój w grubą kostkę. Obraną, czerwoną cebulę posiekaj w piórka. W miseczce wymieszaj 2 łyżki oliwy i sok z cytryny. Dopraw do smaku solą, pieprzem i szczyptą cukru.

Wymieszaj rukolę z roszponką i rozłóż je na talerzu. Następnie nałóż czerwoną cebulę i pomidory malinowe. Na wierzchu sałatki połóż cukinię. Skrop całość przygotowanym sosem.

Przed podaniem udekoruj sałatkę pestkami granatu oraz serkiem Philadelphia z ziołami.



Samo zdrowie!

12

Pinterest pełen pomysłów



Tortilla wiosenna

Z SOSEM



2 porcje

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)
400 g serka Philadelphia z ziołami
1 pęczek szczypiorku
dwie szczypty soli
szczypta pieprzu
kiełki groszku

Przygotuj sos: zblenduj szczypiorek i 200 g serka Philadelphia z ziołami na gładką masę. Dodaj szczyptę soli i szczyptę pieprzu. Przełóż do kokilki.

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.

Przesmaż placki tortilli na patelni, aż się zarumienią. Przełóż je na deskę i posmaruj resztą serka. Na każdym placku rozłóż porwaną sałatę. Warzywa ułóż w odległości 3 cm od brzegu, następnie zwiń ciasno w rulon i przekrój na pół każdą porcję. Podawaj z sosem.





Burrito

Więcej inspiracji
na YouTube



— z kurczakiem

2 porcje

150 g serka Philadelphia
z ziołami
2 tortille
200 g filetu z kurczaka
1 łyżka oleju
1/2 awokado
1/2 limonki
1 ząbek czosnku
50 g żółtej papryki
50 g sałaty lodowej
1/4 pęczka świeżej kolendry
1/2 łyżeczki wędzonej papryki
szczypta chilli
1/2 łyżeczki kuminu
1/2 łyżeczki oregano
sól, pieprz do smaku

Filet z kurczaka oczyść i pokrój w paski. Mięso przełóż do miski i dopraw: solą, pieprzem, kuminem, oregano, papryką wędzoną, chilli i zmiądzonym ząbkiem czosnku. Dolej łyżkę oleju i dokładnie wymieszaj.

Przełóż mięso na rozgrzaną patelnię i smaż 5–6 minut, często mieszając. Miąższ awokado pokrój w plastry i skrop sokiem z limonki. Paprykę potnij w paski.

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. Gotowe buritto przekrój na pół i podawaj.



Zobacz przepis wideo



Wegeburger

2 porcje

250 g serka Philadelphia z ziołami

4 bułki z ziarnami

200 g ugotowanej kaszy jaglanej

3 łyżki mąki

1 duży ugotowany burak (200 g)

2 ząbki czosnku

1/2 cebuli

1/4 pęczka natki pietruszki

50 g kiełków

sól, pieprz do smaku

Nagrzewaj piekarnik do 220°C. W tym czasie przełóż do miski kaszę jaglaną. Dodaj do niej startego na grube wiórki buraka, drobno posiekane: cebulę, czosnek oraz natkę pietruszki. Następnie dołóż 50 g serka Philadelphia z ziołami i wsyp mąkę. Całość dopraw do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki. Z masy uformuj 4 kotlety i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Tak przygotowane kotlety wstaw do piekarnika i piecz 15 minut. Gotowe burgery wyjmij i lekko przestudź. Bułki przekrój na pół. Każdą dolną połówkę posmaruj 50 g serka Philadelphia z ziołami. Następnie nałóż jaglano-warzywne burgery, kiełki i przykryj wierzchnią częścią pieczywa.



15

Jedzenie zamknięte w pudełku

Masz dość nudnych kanapek, które codziennie nosisz ze sobą do pracy lub szkoły? Świetnie się składa! Urozmaić swoje menu apetycznymi posiłkami, które umilą Ci przerwę. Obawiasz się, że ich przygotowanie zajmie Ci za dużo czasu?

A może po prostu nie chcesz spędzać kolejnych godzin w kuchni, po to by mieszać, smażyć, kroić, miksować, piec? Zrozumiałe. Przekonaj się jednak, że w stosunkowo krótkim czasie można przygotować zdrowsze i smaczniejsze posiłki niż fast food, po który sięgniesz w biegu!

Na to warto zwrócić uwagę podczas zakupu lunchboxa:

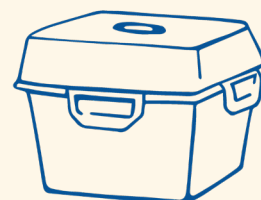
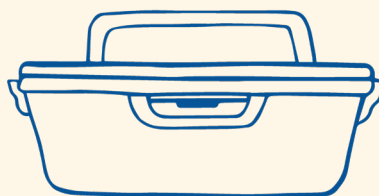
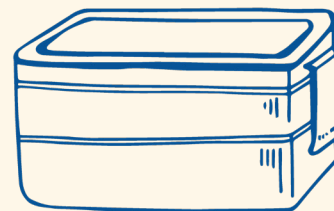
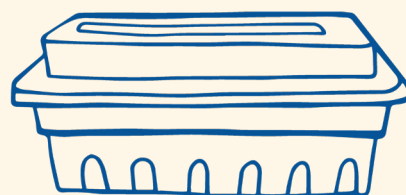
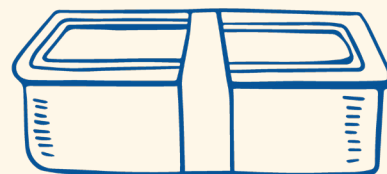
- materiał wykonania (może to być pojemnik szklany, wykonany z atestowanego tworzywa sztucznego lub aluminium),
- wagę (im lżejszy, tym lepiej),
- szczelność,
- właściwości wydłużające czas przechowywania jedzenia,
- liczbę przegódek.

Batch cooking

to styl gotowania „na później”, polegający na:

- poświęceniu jednego dnia na przygotowanie posiłków na cały tydzień,
- przygotowywaniu większych porcji składników, z których później można przygotować w krótkim czasie różnorodne dania.

Przykładowe pojemniki na lunch:



Te chwile mają smak!



W pracy spędzasz prawdopodobnie kilkadziesiąt godzin

tygodniowo. Wracając do domu, marzysz o ciepłym posiłku i chwili relaksu. Zanim chwycisz po telefon, by zamówić gotowy posiłek, przyjrzyj się z uwagą zawartości swojej lodówki. Szybko okaże się, że nawet z podstawowych produktów możesz stworzyć (nie)zwykły obiad!

I to w 25 minut. Bez komplikacji, bez grymasów. Przekonaj się, że aromatyczna zupa, makaron czy pizza z dodatkiem kremowego serka, przygotowane samodzielnie, mogą smakować jak w prawdziwej restauracji. A nawet lepiej.

Czy wiesz, że gotowanie uaktywnia w mózgu obszary odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności?

W jednym, dość krótkim momencie kumulują się wszystkie doznania: wzrokowe, smakowe, węchowe i dotykowe. To kojące, prawda? A gdyby tak podczas przygotowywania obiadu podzielić się tymi doświadczeniami z bliską osobą? Chyba nie zaprzeczysz, że często brakuje Ci tego czasu: wspólnych uśmiechów, kulinarnych odkryć i smakowania codzienności.



Zupa dyniowa

Zupa serkowa
jest pyszna!



2 porcje

200 g serka Philadelphia Light
400 ml bulionu warzywnego
2 łyżki oleju
200 g przecieru
pomidorowego
500 g miąższu z dyni
20 g pestek dyni
200 g ziemniaków
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka startego imbiru
sól, pieprz do smaku

Ponadto:

2 wydrążone dynie (mисeczki)

Miąższ z dyni i obrane ziemniaki pokrój w kostkę. Cebulę pozbaw łupin i drobno posiekaj. Ząbki czosnku pokrój w plasterki.

W garnku rozgrzej olej i wrzuć na niego cebulę oraz czosnek. Smaż 3 minuty. Następnie dodaj ziemniaki, dynię i imbir. Dopraw do smaku solą, zamieszaj i pozostaw na ogniu 4 minuty. Wlej do garnka bulion, przykryj i gotuj na małej mocy palnika przez 10 minut. Po upływie czasu wlej przecier pomidorowy, dodaj 100 g serka i zmiksuj blenderem na krem. Całość dopraw do smaku solą i pieprzem.

Zupę podawaj w dyniowych miseczkach, udekorowaną pozostałym serkiem oraz pestkami dyni.



Smakowało? Podziel się wrażeniami!



Zupa krem z cebuli



2 porcje

200 g serka Philadelphia Light
6 plasterów salami
2 kromki bagietki
1 łyżka masła
300 ml bulionu wołowego
2 łyżki śmietanki 30%
1 łyżka oliwy
80 ml białego wina
650 g cebuli
2 łyżki posiekanego
szczypiorku
sól, pieprz do smaku

Cebulę pozbaw łupin, pokrój na pół i pokrój w niezbyt grube plasterki. W garnku rozgrzej masło i oliwę. Wrzuć plasterki cebuli i smaż 10 minut, aż ładnie się skarmelizują. Następnie wlej wino oraz bulion i gotuj pod przykryciem 5 minut. Dodaj 80 g serka i zmiksuj zupę na krem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Salami podsmaż na chrupiąco na suchej patelni. Bagietkę opiek w tosterze. Śmietankę 30% wymieszaj w miseczce z 20 g serka i udekoruj zupę. Tak przygotowaną cebulową podawaj posypaną świeżym szczypiorkiem i salami, z kromkami bagietki posmarowanymi pozostałym serem.





Makaron w pomidorach

2 porcje

250 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem
200 g makaronu penne
2 łyżki oliwy
1 łyżka masła
400 g pomidorów krojonych z puszki
2 ząbki czosnku
1 szalotka
6 gałązek bazylii
5 g oregano
sól, pieprz do smaku

Przygotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. W czasie gotowania posiekaj drobno czosnek i szalotkę.

Na patelni rozgrzej masło, oliwę i zeszklij na nich cebulę oraz czosnek. Dołóż pomidory z puszki, dopraw do smaku solą, pieprzem i oregano. Zamieszaj i gotuj bez przykrycia na małym ogniu przez 5 minut. Na koniec dodaj 100 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem. Całość dokładnie wymieszaj. Do sosu dołóż ugotowany makaron, zamieszaj i przełóż na półmisek.

Danie udekoruj listkami bazylii oraz pozostałym serkiem.



20

Poznaj przepis wideo



Pizza z patelni



6 porcji

Ciasto:

1 łyżka oliwy
80 ml wody
3/4 szkl. mąki pszennej
1 łyżeczka proszku
do pieczenia
1/2 łyżeczki soli

100 g serka Philadelphia
ze szczypiorkiem
6 plastrów salami
50 g mozzarelli
2 łyżki przecieru
pomidorowego
3 gałązki bazylii

Składniki na ciasto zagnieć i uformuj w kulę. Następnie rozwałkuj ciasto na koło o średnicy 24 cm. Patelnię rozgrzej i natłuszc oliwą. Wyłóż na nią spód pizzy i smaż 5 minut, po czym przewróć na drugą stronę.

Przecier pomidorowy wymieszaj z 25 g serka i rozsmaruj na cieście. Na wierzchu ułóż salami oraz porwaną na mniejsze kawałki mozzarellę. Smaż pizzę przez 6-7 minut pod przykryciem.

Gotową pizzę podziel na 6 porcji. Podawaj udekorowaną 75 g serka Philadelphia ze szczypiorkiem oraz listkami bazylii.





Placki ziemniaczane

Poznaj przepis
wideo



2 porcje

- 150 g serka Philadelphia z ziołami
- 50 g wędzonego łososia
- 1 jajko
- 150 ml oleju rzepakowego
- 2 łyżki mąki pszennej
- 4 łyżki pestek granatu
- 800 g ziemniaków
- 1/4 cebuli
- sól, pieprz do smaku

Ziemniaki obierz ze skórki. Zetrzyj je na tarce o grubych oczkach, a pozbawioną łupiny cebulę – na drobnych oczkach tarki. Odcisnij nadmiar soku. Następnie wbij jajko, dodaj mąkę pszenną oraz sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszaj.

Na patelni rozgrzej olej. Nakładaj porcje ciasta i smaż z obu stron na złoty kolor. Usmażone placki układaj na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym.

Placki ziemniaczane podawaj posmarowane serkiem Philadelphia z ziołami, udekorowane plastrami łososia i posypane pestkami granatu.

Smakujesz oczami



O pierwszych wrażeniach związanych z apetycznością posiłku świadczy przede wszystkim jego wygląd.

Na sam widok estetycznie podanej potrawy człowiek robi się jeszcze bardziej głodny – pragnie próbować, smakować, delectować się i... odczuwać przyjemność z jedzenia. Okazuje się, że niewiele potrzeba, żeby przygotować taka ucztę dla zmysłu wzroku – nawet jeśli nie jesteś szefem kuchni w ekskluzywnym hotelu i masz bardzo mało czasu, możesz zaserwować obiad wyglądający jak ten podawany w restauracji.

Estetyka na talerzu

Kluczem jest ład na talerzu. Choć pośpiech może odbierać Ci kontrolę nad sposobem serwowania posiłku, nie daj mu się. Pamiętaj o tym, żeby nie przesadzać z porcjami. Dopasuj ilość jedzenia do objętości talerza. Pamiętaj też o elementach dekoracyjnych: listkach świeżych ziół, grubo zmielonych przyprawach, kremowym serku, który podnosi także walory smakowe posiłku.

W czym podawać?

Zupy możesz serwować w klasycznych bulionówkach. Z kromką chrupiącego chleba ze śmietankowym smarowidłem będą smakować wyśmienicie. Możesz pozwolić sobie także na odrobinę ekstrawagancji przyprawionej nutą kreatywności: dyniowy krem podany w... dyni będzie strzałem w dziesiątkę! Wycuciem musisz wykazać się podczas przygotowywania potraw z sosami – czasem lepiej serwować je osobno, np. w kokilkach, niż przekładać bezpośrednio na danie.

Kolor ma znaczenie

Choć najbardziej popularną barwą zastawy kuchennej jest klasyczna i uniwersalna biel, warto pokusić się o wybór kolorowych naczyń. Nie tylko urozmaicą aranżację stołu, ale także będą miały potężny wpływ na interpretację smaków.

Białe talerze

zmniejszają wrażenie kaloryczności potraw

Czerwone talerze

są idealne dla niejadków

Zielone talerze

kojarzą się z naturalnością, świeżością produktów

Żółte talerze

podkreślają kwaśny smak potraw

Pomarańczowe talerze

pobudzają trawienie

Niebieskie talerze

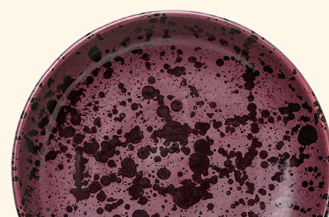
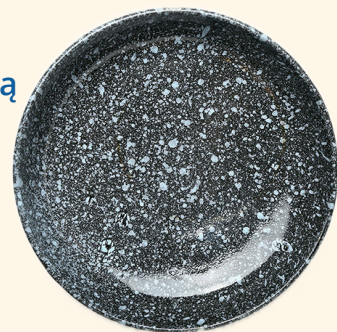
mają właściwości wyciszające, zwalniają prędkość jedzenia

Różowe talerze

podkreślają słodki smak potraw

Czarne talerze

podkreślają gorzki smak potraw





Zmiłości do słodkości można zrobić wszystko, szczególnie wtedy, kiedy w kierunku Twojego domu zmierzają przyjaciele głodni rozmów przy aromatycznej kawie. Nic tak wspaniale nie osłodzi chwil pełnych wspomnień i wzruszeń, jak deser przygotowany w zaciszu własnej kuchni. I choć czasu zostało niewiele, bo radosne szepty z zewnątrz docierają do Twoich uszu już bez większych zakłóceń, zdążysz! W 25 minut, czyli zanim goście przekroczą próg Twojego domu, przygotujesz coś słodkiego. Gruszka w herbatce, ciasteczka, ekspresowy sernik czy tartaletki z kremowym sernikiem zachwycą każdego łasucha i osłodzą wspólnie spędzone chwile.

A może wcale nie spodziewasz się gości? Może to Ty wychodzisz ze swojej strefy komfortu, otwierając się na nowe: znajomości, smaki, inspiracje i doznania. Zabierz ze sobą coś słodkiego. Podziel się tą małą przyjemnością z innymi i pokaż, że w półamatorskich warunkach i przy mocno ograniczonym czasie można stworzyć coś naprawdę pysznego.

Daj znać, czy smakowało!



Gruszka w herbacie



2 porcje

300 g serka Philadelphia Light

30 g herbatników

10 g zimnego masła

250 ml naparu z herbaty

1 łyżka miodu

2 gruszki

2 łyżki suszonych płatków kwiatów

szczypta cynamonu

2 łyżki cukru pudru

Piekarnik nagrzej do 180°C. Herbatniki pokrusz i zagnieć szybko z masłem na kruszonkę. Przełóż okruchy na blaszkę wyłożoną papierem do wypieków i piecz przez 5 minut.

Gruszki obierz ze skórki, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Owoce przełóż do rondelka rozcięciami do dołu. Do tak przygotowanych gruszek wlej herbatę, dodaj miód oraz cynamon. Całość gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. Następnie obróć gruszki i gotuj jeszcze 5 minut.

Serek Philadelphia Light zmiksuj krótko z cukrem pudrem i rozłóż po równo na talerze. Następnie ułóż gruszki i polej je syropem powstałym podczas gotowania. Wierzch udekoruj kruszonką i suszonymi płatkami kwiatów.

Zobacz ten przepis
w formie wideo



Ciasteczka *marchewkowe*

10 porcji

200 g serka Philadelphia
Original
1 jajko
2 łyżki posiekanych orzechów
pekan
100 g marchewki
100 g płatków owsianych
błyskawicznych
100 g mąki pszennej
100 g cukru
1 łyżeczka proszku
do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu

Piekarnik nagrzej do 180°C. Marchew zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. W misce zmieszaj: mąkę, cukier, płatki owsiane, proszek do pieczenia i cynamon. Do suchych składników wbij jajko, dołóż startą marchew oraz 50 g serka Philadelphia Original. Całość dokładnie wymieszaj.

Z masy uformuj 10 ciasteczek, a ich wierzch delikatnie spłaszcz. Ułóż ciastka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, wstaw do piekarnika i piecz 10 minut. Gotowe wypieki przełóż na talerz i lekko przestudź.

Ciastka podawaj udekorowane 150 g serka i posiekanymi orzechami pekan.





Lubisz serniki?



Sernik ze słonym karmelem

2 porcje

Warstwa słonego karmelu:

50 g masła
200 g śmietanki 36%
5 g soli
1/2 ananasa (ok. 300 g)
120 g cukru

Warstwa serkowa:

400 g Philadelphia Light
80 g cukru drobnego
1 laska wanilii
1 limonka

Do dekoracji:

świeża mięta

Warstwa słonego karmelu:

Przełóż 120 g cukru na zimną patelnię i podgrzewaj powoli do uzyskania złotego karmelu. W międzyczasie obierz i pokrój ananasa w kostkę 1 × 1 cm. Gdy cukier się rozpuści i karmel będzie miał złoty kolor, dodaj masło, a po rozpuszczeniu masła: śmietankę i sól. Gotuj ok. 5 minut do uzyskania gęstej konsystencji sosu, po czym dodaj ananasa i gotuj następne 2 minuty. Przełóż z patelni do miski.

Warstwa serkowa:

Serek przełóż do miski wraz z 80 g cukru. Ubij mikserem do uzyskania kremowej i puszystej konsystencji. Dodaj nasiona laski waniliowej. Do ubitego serka zetrzyj skórkę z limonki, wyciśnij sok z połowy owocu. Całość delikatnie wymieszaj, aby połączyć składniki. Serek przekładaj warstwami z ananasem, a przed podaniem odstaw do lodówki dla uzyskania lepszego zbitcia i konsystencji. Udekoruj świeżą miętą.





Więcej przepisów
z Philadelphią Milka

Tartaletki z czekoladowym kremem



6 porcji

6 gotowych kruchych spodów
250 g Philadelphia Milka
2 kiwi
1 marakuja
6 listków mięty
skórka otarta z jednej limonki

Serek przełóż do rękawa cukierniczego z ozdobną końcówką. Wyciśnij serek, tworząc owalne kształty.

Kiwi obierz i pokrój w plastry, a następnie w ćwiartki. Poukładaj na brzegach tartałek. Marakuję wyłóż za pomocą łyżeczki na kiwi. Posyp listkami mięty i skórką otartą z limonki.



Zamienniki cukru

Jeśli w swoim jadłospisie nie uwzględniasz potraw z białym cukrem, to nie znaczy, że musisz zrezygnować ze słodkości! Istnieje wiele zamienników, które z powodzeniem możesz wykorzystać w przygotowaniu deserów. Pamiętaj jednak o ograniczonych możliwościach w przypadku wykorzystywania miodu i syropów w wypiekach.

Ksylitol

Cukier brzozyowy pozyskiwany z kory brzozy. Jego smak i właściwości są bardzo podobne do białego cukru.

1 1/4 łyżeczki ksylitolu to 1 łyżeczka cukru.

Stewia

Naturalny słodzik pozyskiwany z liści stewii. Jest zdecydowanie słodszy od białego cukru.

1 łyżeczka stewii to 2 łyżeczki cukru.

Syrop daktylowy

Jest produkowany z dwóch składników – z wody i daktyli. Ma bardzo ciekawy, słodki smak

1 1/3 szklanki syropu daktylowego to 1 szklanka cukru.

Erytrytol

Zdrowy zamiennik, który smakuje niemal identycznie jak cukier. Wyróżnia się niską wartością energetyczną.

1 1/4 łyżeczki erytrytolu to 1 łyżeczka cukru.

Miód

Znany, uwielbiany i od dawna stosowany zamiast białego cukru. Charakteryzuje się bogatym, delikatnym smakiem.

3/4 szklanki miodu to 1 szklanka cukru.

Syrop klonowy

Słodki płyn otrzymywany z drzew klonowych. Ma charakterystyczny kolor i smak.

3/4 szklanki syropu klonowego to 1 szklanka cukru.

Syrop z agawy

Otrzymywany z soku agawy słodki płyn o delikatnym, karmelowym smaku.

Ma konsystencję podobną do miodu.

2/3 szklanki syropu z agawy to 1 szklanka cukru.

Jem Świadałonie



Baw się smakami



Przekąski

Wśród swoich możesz pozwolić sobie na więcej

luzu. Dlatego odpuść sobie nerwowe analizowanie skomplikowanych przepisów i przygotuj do jedzenia coś prostego, maksymalnie w 25 minut. Wolny wieczór lub popołudnie lepiej uczcić dobrym filmem, planszówkami lub pogawędką z bliskimi niż kulinarną batalią w kuchni. Dlatego łatwe w przygotowaniu przekąski: ziemniaczane placki, nuggetsy, frytki czy koszyczki z ciasta filo podawane z kremowym serem, sprawdzą się idealnie na taką okazję.

Spotkania w domu, przy stole lub na kanapie, są niezwykle ważne.

Sprzyjają szczerym rozmowom, ułatwiają dzielenie się trudnymi tematami, dodają smaku radosnym nowinom i pozwalają na prawdziwy relaks w gronie najbliższych. Zauważyłeś, jak często przenoszą się one z jadalni lub salonu do kuchni? Nie bez powodu. Kuchnia przyciąga intensywnymi aromatami, wyrazistymi smakami, kolorami pobudzającymi apetyt i kreatywność. Zaproś do niej swoich bliskich.



Ten przepis jest też tu:



Nuggetsy z serkowym dipem

2 porcje

150 g sera Philadelphia Original
2 filety z kurczaka
150 ml mleka
1 jajko
3 łyżki majonezu
3 łyżki oliwy
70 g mąki pszennej
200 g płatków kukurydzianych
1 łyżka soku z cytryny
2 ząbki czosnku
szczypta chilli
sól, pieprz do smaku

Nagrzewaj piekarnik do 200°C. Pierś z kurczaka pokrój w paski o grubości 3 – 4 cm. Mięso dopraw solą i pieprzem. W misce rozmieszaj: jajko, mleko, mąkę i szczyptę chilli. Płatki kukurydziane pokrusz i przełóż na talerz.

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.

Czosnek przeciśnij przez praskę. W miseczce wymieszaj składniki na dip: serek, majonez, czosnek i sok z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Nuggetsy podawaj z czosnkowym dipem.



A może nachosy?



Frytki — z batatów



4 porcje

- 500 ml oleju rzepakowego
- 3 bataty (ok. 1 kg)
- 10 g papryki czerwonej w proszku
- 10 g kuminu
- 5 g soli
- 200 g serka Philadelphia z ziołami
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek szczypiorku
- 50 ml mleka

Rozgrzej olej w garnku do 200°C. Bataty umyj, obierz i pokrój w słupki 1 cm × 6 cm. Smaż ok. 5–7 minut, aż będą rumiane. W międzyczasie wymieszaj przyprawy z solą. Zblenduj serek z mlekiem i czosnkiem.

Gotowe frytki przełóż na ręcznik papierowy i odsącz z oleju. Posyp wymieszanymi przyprawami i podawaj z sosem. Do dekoracji użyj posiekany szczypiorek.





Zostało Ci ciasto filo?



Koszyczki z ciasta filo

6 porcji

1/2 opakowania ciasta filo
(175 g)
400 g serka Philadelphia
Original
200 g pomidorów suszonych
w oleju
100 g szpinaku
1 żółtko
50 g rukoli
1 pęczek szczypiorku
100 g pomidorków
koktajlowych
2 szczypty soli
szczypta pieprzu

Rozgrzej piekarnik z termoobiegiem do 170°C. Pomidory odsącz z oleju i pokrój w paski. Przesmaż na patelni ze szpinakiem. Przełóż do miski. Dodaj serek Philadelphia Original i żółtko jajka. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj.

Ciasto filo pokrój na kwadraty o wymiarach 10 cm × 10 cm. Następnie układaj je na sobie po 6, ukośnie, tak aby rogi były od siebie równo oddalone. Posmaruj je olejem z suszonych pomidorów i przełóż do foremek na muffinki, tak aby rogi ciasta delikatnie opadały za ich brzegi.

Wcześniej przygotowaną masę przełóż do foremek wyłożonych ciastem filo i włóż do piekarnika na 12 minut, aż ciasto zrobi się rumiane. Podawaj z pomidorkami koktajlowymi, a do dekoracji użyj dodatkowo serka oraz posiekanego szczypiorku i ulubionych przypraw.



Razem smakuje lepiej

„Razem” to takie krótkie słowo, a ma tak wielkie znaczenie. Z daleka od obowiązków, codziennych spraw i problemów, ale w pobliżu siebie. Tych wrażeń, które towarzyszą spotkaniom z bliskimi, nie da się opisać prostymi słowami. Dlaczego? Każdy odczuwa je inaczej. Bardziej lub mniej emocjonalnie, z większym lub mniejszym zainteresowaniem. Jedno jest pewne – ten czas, nawet krótki, ale spędzany razem, zbliża nas do siebie.

Celebruj wspólne chwile

Nieważne, czy chodzi o rodzinny seans filmowy, czy skromną domówkę w kameralnym gronie znajomych. Każdą z tych chwil trzeba odpowiednio celebrować. A gdyby tak zacząć jeszcze wcześniej niż przy stole? Na przykład w kuchni? Nie bez powodu mówi się, że tam bije serce domu. Udowodniono już, że wspólne przygotowywanie posiłków wzmacnia relacje, dale poczucie bliskości i bezpieczeństwa, ułatwia poznawanie siebie, swoich

pasji i charakteru. W ferworze codziennych obowiązków szybko docenisz te chwile.

Kuchnia łączy

Im Was więcej, tym lepiej. Każdy może wnieść do Twojej kuchni coś nowego – pomysły, inspiracje, nawyki. Wymiana doświadczeń z kulinarnych podróży, dzielenie się przepisami na ulubione dania, ulepszanie znanych już potraw – to tylko kilka z wielu zalet takiej formy wspólnego spędzania czasu. Nie krytykuj, wsłuchaj się w głos pokoleń, baw się, łącz i miksuj.

Szybko przekonasz się, że tradycyjne przepisy mogą nabrać całkowicie nowego charakteru.

Dla każdego coś milego!

Do przygotowywania przekąsek zaangażuj także najmłodszych. Pokaż im, że to prawdziwa zabawa, która z powodzeniem zastępuje komputer czy telefon. Że to coś więcej niż tylko mieszanie, krojenie i podjadanie. To chwile, które zapamiętacie. Zapamiętacie też bałagan, który powstanie w kuchni, ale w takim towarzystwie jego ogarnięcie będzie czystą przyjemnością.



Dziel się radością!