

Gotuj

ze smażonymi



Spróbuj

4

nowe
przepisy

Spis treści



Wrap rowerzysty z serem
smażonym

3

Pierogi z serem smażonym
i ziemniakami

4

Salatka grillowa z serem
smażonym i burakiem

5

Kapuśniaczki
z serem smażonym

6



Zadbaj o regenerację.
Zbuduj formę.



HIGH-
PROTEIN



ZERO
TŁUSZCZU



PROSTY
SKŁAD



Rowerzysty

wrap

z serem smażonym



Składniki

- wrap z mąki ryżowej lub tortilla pełnoziarnista
- ser smażony z czarnuszką SERTOP pieczony lub wędzony kurczak
- młode liście szpinaku
- ogórek
- suszone pomidory lub starta marchewka
- sok z cytryny
- pestki słonecznika lub sezam

Przygotowanie

Tortillę posmaruj obficie serem smażonym Sertop.

Na środku ułóż młode liście szpinaku. Dodaj kawałki pieczonego lub wędzonego kurczaka, a następnie cienkie plasterki ogórka oraz suszone pomidory lub startą marchewkę.

Całość skrop sokiem z cytryny i posyp pestkami słonecznika lub sezamem. Delikatnie zwiń wrap tak, aby dobrze utrzymać wszystkie składniki w środku.

Podawaj od razu lub zapakuj jako posiłek na wynos.



FIT

Obiad

🕒 30 min
👤 4 porcje

WYSOKOBIAŁKOWY
SER TOPIONY SMAŻONY



Pierogi

z serem smażonym

i ziemniakami

Składniki

Ciasto

- 500 g mąki pszennej
- ok. 250 ml ciepłej wody
- sól

Farsz

- 300 g suchego puree ziemniaczanego
- 200 g sera smażonego z czarnuszką SERTOP
- 1 duża cebula
- 30 g masła

Przygotowanie

Mąkę przesiej do miski, dodaj szczyptę soli i stopniowo wlewaj ciepłą wodę, mieszając. Zagnieć gładkie, elastyczne ciasto, które nie klei się do rąk. Przykryj i odstaw na 20–30 minut, aby odpoczęło. Zimne puree ziemniaczane wymieszaj z serem smażonym z czarnuszką pokrojonym w drobną kostkę (ok. 5 mm).

Dodaj cebulę podsmażoną na maśle i dokładnie wymieszaj. Farsz powinien być zwarty i niezbyt wilgotny. Ciasto rozwałkuj i wycinaj krążki o średnicy około 7–8 cm. Na każdy krążek nałóż czubatą łyżeczkę farszu i dokładnie zlep brzegi. Pierogi gotuj w osolonej, lekko wrzącej wodzie. Po wypłynięciu na powierzchnię gotuj jeszcze około 2 minuty. Ugotowane pierogi można dodatkowo podsmażyć na maśle, aż będą złociste i lekko chrupiące.



🕒 50 min
👥 4 porcje



FIT
Obiad

Salatka grillowa

z serem smażonym i burakiem



BIALKOWA

Przekaska



Składniki

- 200 g sera smażonego z czarnuszką SERTOP
- 2 buraki pieczone (najlepiej z piekarnika)
- 80 g młodych liści sałat
- 40 g prażonych orzechów

Dressing

- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu
- sól, pieprz

Przygotowanie

Pieczone buraki pokrój w cząstki. Najlepiej podawać je w temperaturze pokojowej.

Ser smażony z czarnuszką pokrój w kostkę i podsmaż na patelni przez około 2–3 minuty na średnim ogniu, aż lekko się zarumieni.

Na talerzu ułóż młode liście sałat, następnie dodaj buraki, ciepły ser oraz prażone orzechy. Wymieszaj składniki dressingu i polej sałatkę tuż przed podaniem.



⌚ 15 min
👤 4 porcje

WYSOKOBIAŁKOWY
SER SMAŻONY
Z CZARNUSZKĄ

Kapuśniaczki

z serem smażonym

Składniki

Ciasto drożdżowe

- 250 g mąki
- 125 ml ciepłego mleka
- 10 g świeżych drożdży
- 1 jajko
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 30 g roztopionego masła klarowanego

Farsz

- 400 g kiszonej kapusty
- 150 g suszonych grzybów, wcześniej namoczonych
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- ½ łyżeczki majeranku oraz tymianku
- sól i pieprz, szczypta cukru
- olej rzepakowy do smażenia

Dodatkowo

- 200 g sera smażonego Delikatesowego Sertop
- 1 roztrzepane jajko (do smarowania)
- kminek lub sezam

Przygotowanie

W ciepłym mleku rozpuść drożdże, dodaj cukier i 3 łyżki mąki. Wymieszaj i odstaw na 15 minut w ciepłe miejsce. Do miski wsyp przesianą mąkę, dodaj zaczyn, jajko, sól i roztopione masło. Wyrabiaj ciasto, aż stanie się elastyczne i gładkie. Przykryj i odstaw na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Kapustę odciśnij, drobno poszatkuj i ugotuj do miękkości z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Odcedź i usuń przyprawy. Cebulę pokrój w kostkę, podsmaż na oleju, dodaj szczyptę cukru, sól i pokrojone grzyby. Smaż 3–5 minut, po czym dodaj kapustę oraz odrobinę oleju. Dopraw majerankiem, tymiankiem, solą i pieprzem. Smaż całość jeszcze 5–7 minut. Odstaw do ostygnięcia.

Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na prostokąt grubości 1 cm i pokrój na równe części. Na każdym kawałku ułóż porcję farszu oraz paski sera smażonego Sertop. Złóż ciasto na pół, dokładnie zlep brzegi i uformuj prostokątne kapuśniaczki. Kapuśniaczki odłóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i pozostaw na ok. 20 minut, aby podrosły. Posmaruj roztrzepanym jajkiem i posyp kminkiem lub sezamem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20 minut, aż pięknie się zarumienią.



🕒 120 min | 👥 12-16 sztuk

BIAŁKOWA

Przekąska



Wiecej inspiracji kulinarnych
znajdziesz na naszej stronie
sertopnatalerzu.pl



SERTOP.PL
SERDECZNYSER.PL
PROTEINYSERY.PL