SERTOP TYCHY

Letnie smaki

POLECA
Julien Secher

Wypróbuj 10 nowych przepisów

Spis treści

Gazpacho pomidorowe	3
Szaszłyki z melona	4
Tosty z patelni z serem, orzechami i gruszką	5
Szaszłyki z krewetek z sosem serowym	6
Gofry z kurczakiem, harissą i cheddarem	7
Proteinowe smoothie warzywne z serem topionym	8
Naleśniki z sosem czekoladowo-serowym	9
Crème brûlée	10
Grillowane roladki z cukinii	11
Musaka z serem smażonym z kminkiem	12

Sprawdź nasze pomysły!

POMYSŁ NA lekki Obiad

POMYSŁ NA Przekąskę

POMYSŁ NA Grilla

Gazpacho pomidorowe

Składniki

- 700 g passaty pomidorowej
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 200 g ogórka
- 100 g czerstwego chleba (okruchy)
- 100 ml wody
- 1 opakowanie serka topionego w plastrach proteinowego chili z bazylią SERTOP
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Obierz cebulę i czosnek, a następnie drobno je posiekaj. Ogórka obierz, usuń pestki i pokrój na mniejsze kawałki. Do blendera dodaj: passatę, ogórka, cebulę, czosnek, okruchy chleba, wodę i serek topiony w plastrach. Zmiksuj na gładką, aksamitną masę. Dodaj oliwę, dopraw solą i pieprzem, a następnie jeszcze raz krótko zmiksuj całość, by składniki się połączyły. Podawaj schłodzone, z odrobiną oliwy i świeżymi ziołami. Świetnie smakuje z grzankami lub chrupiącym pieczywem.

POMYSŁ NA *lekki obiad*

Spróbuj JESZCZE WIĘCEJ BIAŁKA

30 min

4 porcje

Szaszłyki z melona

z serem topionym

Składniki

- 1 melon (np. kantalupa), obrany i pokrojony w kostkę lub kulki
- 100 g sera topionego Cheddar SERTOP, pokrojonego w kostkę
- 8 plastrów prosciutto (szynka parmeńska), przekrojonych na pół i zwiniętych
- kilka listków świeżej bazylii
- patyczki do szaszłyków

Przygotowanie

Melona pokrój w równe kawałki lub wytnij kulki łyżeczką. Serek topiony Cheddar pokrój w mniejsze, zwarte kostki. Prosciutto przekrój na pół i zwiń w roladki. Na każdy patyczek nabij kolejno: kawałek melona, prosciutto i kostkę sera. Możesz powtórzyć warstwy według własnej kompozycji. Udekoruj szaszłyki bazylią. Podawaj je schłodzone — smakują najlepiej w upalne dni. Kolorowe, świeże i zaskakująco pyszne.

POMYSŁ NA *Przekąskę*

15 min

4 porcje

Tosty z patelni

z serem, orzechami i gruszką

Składniki

- 1 duży bochenek chleba (najlepiej wiejski lub na zakwasie)
- 150 g sera topionego Ementaler SERTOP
- 1 dojrzała gruszka
- garść orzechów włoskich
- 1–2 łyżki miodu
- kilka łodyg zielonej cebulki
- 1–2 łyżki masła do smażenia

Przygotowanie

Gruszkę pokrój w cienkie plastry. Orzechy włoskie lekko posiekaj. Zieloną cebulkę pokrój w drobne krążki. Chleb pokrój na grube kromki. Na patelni rozpuść masło, ułóż kromki i smaż na średnim ogniu około 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Na gorące kromki nałóż grubą warstwę sera topionego Ementaler. Możesz przykryć patelnię pokrywką na około minutę, aby ser delikatnie się rozpuścił. Na ser ułóż plastry gruszki, posyp orzechami i zieloną cebulką. Na koniec polej całość odrobiną miodu.

POMYSŁ NA *Przekąskę*

15 min

2 porcje

Szaszłyki z krewetek

z sosem serowym

Składniki

Na szaszłyki:

- 24 krewetki tygrysie (po 6 na osobę)
- 12 pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 patyczki do szaszłyków

Na sos:

- 1-2 kostki serka topionego Gouda SERTOP
- 50 ml wody
- czosnek
- pietruszka

Przygotowanie

Oczyść krewetki i umyj pomidorki. Na patyczki nadziewaj naprzemiennie: krewetki i pomidorki. Czosnek drobno posiekaj, wymieszaj z oliwą i polej nim szaszłyki. Odstaw na 30 minut do zamarynowania.

W rondelku podgrzej serek topiony z wodą, mieszając na małym ogniu, aż powstanie gładki, kremowy sos. Dodaj pietruszkę i czosnek i podgrzewaj jeszcze przez chwilę.

Grilluj szaszłyki, aż krewetki zrobią się różowe i lekko zrumienione (ok. 2–3 min z każdej strony). Podawaj szaszłyki na ciepło, polane przygotowanym sosem i posypane świeżą pietruszką.

30 min

4 porcje

POMYSŁ NA Grilla

z kurczakiem, harissą i cheddarem

Składniki

- 2 ziemniaki
- 200 g surowego kurczaka pokrojonego w drobne kawałki
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki
- 120 g sera topionego cheddar SERTOP
- 1 łyżeczka harissy
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- sól
- pieprz
- odrobina oleju do smażenia

Przygotowanie

Ziemniaki zetrzyj na tarce i dokładnie odciśnij z nadmiaru wody. W misce wymieszaj starte ziemniaki, jajko, mąkę, połowę sera cheddar SERTOP oraz szczypiorek. Dopraw solą i pieprzem i dokładnie wymieszaj.

Rozgrzej gofrownicę i lekko ją natłuść. Nałóż porcję ciasta i piecz przez około 4–5 minut, aż gofry będą złociste i chrupiące. Gotowe gofry odłóż w ciepłe miejsce.

Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Smaż pokrojonego kurczaka, aż będzie dobrze zarumieniony. Dodaj harissę oraz pozostały ser cheddar SERTOP i wymieszaj, aż ser się rozpuści i powstanie kremowy sos. Na gorących gofrach ułóż porcję kurczaka w kremowym sosie serowym i podawaj od razu po przygotowaniu.

30 min
4 porcje

POMYSŁ NA *lekki obiad*

Proteinowe smoothie warzywne z serem topionym

Składniki

- ½ ogórka
- 1 pomidor
- mała garść szczypiorku
- 2 plastry serka topionego SERTOP Protein Chili z bazylią
- 150–200 ml wody
- sól
- pieprz
- (opcjonalnie) sok z cytryny

Przygotowanie

Ogórka i pomidora pokrój na mniejsze kawałki. Włóż wszystkie składniki do blendera i miksuj przez około 30–40 sekund, aż uzyskasz gładką konsystencję.

W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie sokiem z cytryny.

Podawaj dobrze schłodzone.

5 min | **1 porcja**

POMYSŁ NA *Przekąskę*

Naleśniki

z sosem czekoladowo-serowym

Składniki

Ciasto naleśnikowe
(bez cukru i bez soli)

- 300 g mąki pszennej
- 3 jajka
- 600 ml mleka
- 50 g masła (roztopionego)

Sos czekoladowo-serowy

- 150 g gorzkiej czekolady
- 200 g sera Ementaler SERTOP (2 kostki po 100 g)
- 100 ml wody
- 2 łyżki cukru

Dekoracja

- świeże listki mięty
- cukier puder (opcjonalnie)

Przygotowanie

Rozgrzej patelnię i lekko posmaruj ją masłem. Wymieszaj składniki ciasta na gładką masę. Wylewaj porcję ciasta i rozprowadzaj cienką warstwą. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor, aż zużyjesz całe ciasto.

W rondelku podgrzej wodę i dodaj cukier, mieszając aż się rozpuści. Dodaj połamaną czekoladę i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści. Następnie dodaj kostki sera Ementaler i podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż sos będzie gładki, kremowy i jednolity.

Na każdy naleśnik nałóż porcję gorącego sosu. Zwiń w rulon lub złóż w kopertę. Podawaj naleśniki na ciepło. Udekoruj listkami mięty, a w razie potrzeby delikatnie posyp cukrem pudrem.

POMYSŁ NA *lekki Obiad*

35 min | 4 porcje

1 godz. + chłodzenie | 4–6 porcji

Crème brûlée

Składniki

- 500 ml śmietanki 30%
- 100 g sera topionego Tylżycki SERTOP
- 7 żółtek
- 45 g cukru
- 1 laska wanilii
- cukier trzcinowy — do karmelizacji

Przygotowanie

W rondelku podgrzej śmietankę z ziarenkami i laską wanilii na małym ogniu. Gdy będzie gorąca, dodaj pokrojony ser Tylżycki i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści. W osobnej misce utrzyj żółtka z cukrem. Cienkim strumieniem wlewaj gorącą masę śmietankowo-serową, delikatnie łącząc składniki — bez napowietrzania. Usuń laskę wanilii i przecedź masę przez drobne sito, aby była idealnie gładka.

Przelej masę do kokilek. Ustaw je w naczyniu żaroodpornym i zalej gorącą wodą do połowy wysokości foremek. Piecz w 100–120°C przez 35–50 minut, aż krem będzie ścięty, ale wciąż lekko drżący. Po wystudzeniu przełóż kokilki do lodówki na minimum 3–4 godziny — najlepiej na całą noc.

Przed podaniem posyp wierzch cienką warstwą cukru trzcinowego i skarmelizuj go palnikiem, tworząc chrupiącą, złocistą skorupkę.

POMYSŁ NA
Przekąskę

15 min. | 4 porcje

Grillowane roladki z cukinii

Składniki

- 2 średnie cukinie
- 2 kostki 100 g sera topionego SERTOP z papryką i/lub z pomidorem
- 50 ml wody
- świeże listki bazylii
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- wykałaczki do spinania

Przygotowanie

Cukinie pokrój wzdłuż na cienkie plastry (najlepiej obieraczką do warzyw lub mandoliną). Plastry lekko posól i skrop oliwą, a następnie grilluj z obu stron do lekkiego zrumienienia. Do małego rondla wrzuć 2 kostki sera topionego, dolej wodę i podgrzej na małym ogniu do momentu, aż ser się rozpuści. Każdy plaster cukinii posmaruj rozpuszczonym serem, zwiń w roladkę i zabezpiecz wykałaczką i udekoruj bazylią.

Podawaj od razu — ciepłe, aromatyczne i pełne letniego smaku.

POMYSŁ NA *Grilla*

1 godz. 20 min.

4 porcje

Musaka

z serem smażonym z kminkiem

Składniki

Warzywa

- 2 duże bakłażany
- 2–3 łyżki oliwy z oliwek
- sól

Sos mięsny

- 400 g mięsa mielonego (wołowego)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 400 g pomidorów krojonych (z puszki lub świeżych)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka oregano
- sól, pieprz
- szczypta cynamonu

Beszamel

- 30 g masła
- 30 g mąki pszennej
- 400 ml mleka
- sól, pieprz

Ser smażony SERTOP Z kminkiem

- 100 g do beszamelu
- 150 g w grubych plastrach na wierzch

Przygotowanie

Bakłażany pokrój w plastry, posól i odstaw na około 20 minut. Następnie opłucz je, osusz i piecz z dodatkiem oliwy z oliwek, aż będą miękkie i lekko złociste.

Na patelni podsmaż drobno posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj mięso mielone i smaż, aż się dobrze zrumieni. Następnie dodaj pomidory krojone oraz przyprawy i gotuj, aż sos zgęstnieje. Pod koniec można dodać szczyptę cynamonu dla głębszego aromatu.

W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i chwilę podsmaż. Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aż powstanie gładki, gęsty sos. Gotuj jeszcze około 5–6 minut, a następnie po zdjęciu z ognia dodaj 100 g drobno pokrojonego sera smażonego z kminkiem i wymieszaj.

Na dnie naczynia żaroodpornego ułóż warstwę bakłażanów, następnie warstwę sosu mięsnego, a potem kolejną warstwę bakłażanów. Całość przykryj sosem beszamelowym i ułóż na wierzchu grube plastry sera smażonego z kminkiem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 35 minut, aż wierzch zapiekanki będzie złocisty i lekko chrupiący. Po upieczeniu odstaw na około 15 minut przed krojeniem.

nowość!

SER WYSOKOBIAŁKOWY

POMYSŁ NA lekki obiad

SERTOP®
TYCHY

Więcej inspiracji kulinarnych

znajdziesz na naszej stronie

SERTOPNATALERZU.PL

SERTOP.PL

SERDECZNYSER.PL

PROTEINYSERY.PL