



# 7 SPOSOBÓW NA RODZINNY OBIAD



przepisy.pl



przepisy.pl

## Steki wołowe z polędwicy z pieczonymi warzywami



 30 minut  1 osoba  Łatwe

### Składniki:

- steki z polędwicy wołowej, każdy po około 150g - 4 sztuki
- Przyprawa do mięs Knorr** - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- bakłażan - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- czosnek, główka - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- szynka parmeńska - 4 plastry
- ser parmezan - 1 łyżka
- kapary - 1 łyżka
- ostra papryczka chili - 1 sztuka

### Sposób przygotowania:

1. Bakłażana paprykę, cebule, chilli oraz czosnek wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz w 190°C przez około 20 minut. Upieczone warzywa wstaw do torebki foliowej, zawiń i odstaw do ostygnięcia.
2. W misce wymieszaj dwie łyżki oliwy z dwoma łyżkami przyprawy do mięs. W powstałej marynacie obtocz mięso. Steki obsmaż do minucie z każdej strony na grillowej patelni.
3. Wystudzone warzywa obierz, usuń gniazda nasienne i bardzo drobno pokrój w kostkę, dopraw do smaku pozostałą Przyprawą do mięs, posiekanymi kaparami oraz odrobiną oliwy.
4. Warzywa nałóż na mięso zawijając wokół mięsa plaster szynki, tak aby szynka przykryła jednocześnie mięso i nałożone na wierzch warzywa.
5. Całość posyp z wierzchu serem. Wstaw do nagrzanego do 220°C piekarnika piecz około 10-15 minut w zależności od tego jak wysmażone mięso lubisz.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Grillowane roladki ze schabu zawijane w wędzony boczek



### Składniki:

- schab środkowy bez kości - 400 gramów
- Przyprawa do grilla Knorr** - 2 łyżki
- Sos Hellmann's Czosnkowy z jogurtem** - 4 łyżki
- ogórek kiszony - 3 sztuki
- papryka konserwowa - 2 sztuki
- majeranek suszony - 1 łyżeczka
- boczek wędzony - 12 plastrów

 45 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Kotletry rozbij cienko, oprósz przyprawą Knorr i posmaruj z jednej strony sosem Hellmann's Czosnkowym. Posyp majerankiem.
2. Ogórki oraz paprykę pokrój w cienkie paski i ułóż na kotletach. Następnie mięso zwiń w roladki.
3. Roladki ułóż na trzech plastrach boczku, a następnie zwiń je w boczek. Następnie każdą roladkę zawiń w arkusz folii aluminiowej posmarowanej oliwą.
4. Roladki w folii ułóż na rozgrzanym grillu i opiekaj przez 20 minut przewracając co jakiś czas.
5. Po tym czasie gotowe roladki odwiń ostrożnie z folii i pokrój w grube plastry. Podawaj np. z kaszą i sałatą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



# Schabowy z cytrusami

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- schab środkowy - 600 gramów
- Przyprawa do wieprzowiny Knorr** - 2 łyżki
- bazylia kilka listków
- szalotki - 2 sztuki
- mąka pszenna - 2 łyżki
- olej - 3 łyżki
- białe wino - 100 mililitrów
- pomarańcze - 2 sztuki
- grejpfrut - 1 sztuka
- masło - 50 gramów

## Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj, oczyść z błon i przerostów tłuszczu, pokrój w cienkie plastry, a następnie rozbij tłuczkiem do mięsa. Schab oprószyć przyprawą Knorr, która nada potrawie odpowiedniego smaku i poprawi soczystość mięsa. Każdy płat schabu złożyć na pół w środek dodaj listek bazylii. Każdy kotlecik dodatkowo przyklep tłuczkiem tak, aby mięso dobrze się zkleiło a następnie oprószyć mąką.
2. Na rozgrzanym tłuszczu obsmaż każdy kotlecik po kolei, mięso przełóż na bok, na tej samej patelni podsmaż szalotkę, wlej białe wino, odparuj je o połowę, wciśnij sok z cytryny, dodaj kapary oraz na powrót włóż na patelnię kotlety. Całość duś pod przykryciem około 8 minut, co jakiś czas mieszając, tak aby mięso nie przykleiło się do patelni.
3. Tuż przed podaniem dodaj łyżkę masła oraz wykrojone segmenty z cytrusów. Całość jeszcze raz dokładnie wymieszaj. Podawaj z ugotowanym ryżem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Klasyczny kotlet schabowy z kapustą



 60 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- kotlety schabowe - 4 sztuki
- Przyprawa do mięs Knorr** - 2 łyżki
- Sos do warzyw na ciepło do mieszanki warzyw ziołowo-maślany Knorr** - 1 opakowanie
- mąka - 2 łyżki
- jajko - 1 sztuka
- bułka tarta - 8 łyżek
- młoda kapusta - 0.5 sztuk
- masło lub margaryna - 2 łyżki
- olej do smażenia

### Sposób przygotowania:

1. Mięso na kotlety schabowe rozbij tłuczkiem i natrzyj przyprawą Knorr.
2. Następnie panieruj klasycznie – obtocz mięso w mące, następnie zanurz w jajku, a na końcu w bułce tartej. Tak przygotowane kotlety odłóż na deskę.
3. Kapustę pokrój w kostkę o boku 1 cm i sparz gorącą wodą. W szerokim garnku rozpuść margarynę i smaż kapustę kilka minut. Następnie wlej szklankę wody i duś przez chwilę. W razie konieczności wlej drugą szklankę wody.
4. Gdy kapusta zrobi się miękka, dodaj zawartość opakowania sosu do warzyw Knorr, dokładnie wymieszaj i duś całość, aż zgęstnieje.
5. Usmaż kotlety, aby były rumiane i chrupiące. Podawaj z gorącą kapustą. Danie będzie doskonale smakowało z ziemniakami posypanymi koperkiem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Steki wieprzowe z warzywami z woka



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- schab środkowy - 400 gramów
- Przyprawa do wieprzowiny Knorr** - 3 łyżki
- bakłażan - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- groszek cukrowy - 150 gramów
- świeży imbir - 10 gramów
- chiński sos Hoisin - 80 mililitrów
- olej do smażenia - 4 mililitry
- papryka - 1 łyżka
- kolendra - 0.25 pęczków

### Sposób przygotowania:

1. Na patelni bez tłuszczu ułóż bakłażana pokrojonego w plastry. Smaż go po 3 minuty z każdej strony. Po usmażeniu ostudź i pokrój w grube paski przypominające wielkością frytki.
2. Schab pokrój w grube paski i oprósź obficie Przyprawą do mięsa Knorr, która nada potrawie odpowiedniego smaku oraz sprawi, że mięso będzie soczyste. Dodaj starty imbir i 2 łyżki oleju.
3. Na rozgrzanej patelni obsmaż mięso ze wszystkich stron, a następnie wrzuć paprykę pokrojoną w grube słupki i cebulę pokrojoną w plastry. Smaż chwilę, aż cebula zacznie robić się szklista.
4. Dodaj bakłażana, groszek i sos Hoisin. Pod koniec smażenia dodaj listki kolendry. Całość dokładnie wymieszaj podzuczając składniki w sosie. Gotową wieprzowinę podawaj z ryżem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Włoskie medaliony z polędwiczki



### Składniki:

- polędwiczka wieprzowa - 2 sztuki
- Przyprawa do mięs Knorr** - 1 opakowanie
- świeży estragon - 0.5 pęczków
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- pieczarki - 10 sztuk
- oliwa - 0.5 szklanek

 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Mięso oczyść z błon. Następnie pokrój na steki po około 8 dekagramów. Każdy stek delikatnie spłaszcz w dłoniach tak, aby powstał medalion.
2. Mięso zamarynuj w oliwie, przeciśniętym czosnku, posiekanym estragonie oraz przyprawie Knorr.
3. Pieczarki oczyść i przekrój na pół. Dodaj do mięsa i całość marynuj co najmniej 1 godzinę.
4. Mięso grilluj po 5-6 minut z każdej strony przewracając co jakiś czas. Wraz z mięsem smaź również pieczarki. Po usmażeniu ułóż pieczarki na wierzchu mięsa i skrop pozostałą marynatą. Podawaj samodzielnie lub z sałatką.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Zrazy wołowe w sosie cebulowym



### Składniki:

- wołowina na zrazy - 4 plastry
- cebula - 2 sztuki
- Esencja do duszonych mięs Knorr** - 1 sztuka
- musztarda sarepska - 1 łyżka
- boczek wędzony - 4 plastry
- ogórek konserwowy lub kiszony (pokrojony w słupki) - 1 sztuka
- świeżo mielony pieprz

60 minut 4 osoby Średnie

### Sposób przygotowania:

1. Wołowinę rozbij na bardzo cienkie płyty. Posyp z jednej strony świeżo zmielonym pieprzem.
2. Następnie posmaruj musztardą, na niej ułóż plaster boczku i ćwiartkę ogórka.
3. Całość zawiń ciasno i zepnij wykałaczkami, oprósz mąką po czym obsmaż na oleju.
4. Dodaj cebulę pokrojoną w piórka i podsmaż ją wraz z mięsem.
5. Następnie do garnka wlej 500 ml wody, zagotuj, wrzuć Esencję do duszonych mięs Knorr, która wzbogaci smak potrawy. Następnie duś zrazy do momentu aż będą miękkie (ok. 1 godziny). Pamiętaj żeby przed podaniem usunąć wykałaczki. Gotowe zrazy podawaj z ulubioną kaszą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)