



**ИДЕИ
ЗА САЛАТИ
ОТ ГРАДИНАТА**

САЛАТА С БУРАТА И ДОМАТИ С ПЕЧЕНИ БРОКОЛИ И БАЛСАМОВ ВИНЕГРЕТ С ЯГОДИ

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

100 мл **Hellmann's Балсамов винегрет**
500 г ягоди
100 г зехтин
1,5 кг микс домати
10 бр. бурата
800 г броколи
150 г тиквени семки
50 г пресен босилек
400 г айсберг

Украса:

босилково олио
кресон

ПРИГОТВЯНЕ:

Измийте и нарежете домати на различни форми. Запържете тиквените семки в малко растително масло. Пригответе олио от босилек, като смесите босилека с растително масло и го пасирате. Броколите се почистват, поръсват се със зехтин и морска сол и се запичат във фурната. Измийте и подсушете айсберга. Смесете съставките в чиния. Накъсайте бурата върху салатата и подправете с малко босилково олио. Пасирайте ягодите със зехтин и Hellmann's Балсамов винегрет. Прецедете дресинга и залейте салатата. Гарнирайте с печени тиквени семки, кресон и босилек.



САЛАТА С КУСКУС И ПЕЧЕНИ ДОМАТИ С КОЗЕ СИРЕНЕ И ДРЕСИНГ HELLMANN'S МЕД & ГОРЧИЦА

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

350 мл **Hellmann's Мед и горчица**
1,2 кг микс домати
350 г кускус
600 мл зеленчуков бульон
200 г орехи
200 г прясно козе сирене
100 г листа млад спанак
300 г зелена ябълка
30 г магданоз
50 мл зехтин

Украса:

кресон или рукола

ПРИГОТВЯНЕ:

Нарежете домати наполовина, залейте с малко зехтин и запечете във фурната за 10 минути на 150 градуса. Измийте и нарежете магданоза на ситно. Нарежете ябълката на много фини кубчета. Пригответе кускуса като залеете със зеленчуковия бульон и го оставете да изстине. Смесете ябълките, спаначените листа, магданоза и винегрета с дресинга мед и горчица. Натрошете и запечете орехите в тиган с малко растително масло. Поставете всички съставки в хубава чиния или в купа. Поръсете с натрошено козе сирене и гарнирайте с кресон и малко настъргана лимонова кора.



САЛАТА С ГРИЛОВАНА ДИНЯ И КИНОА С ЦВЕКЛО И БАЛСАМОВ ВИНЕГРЕТ С МАЛИНИ

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

2 кг диня, обелена
100 мл **Hellmann's Балсамов винегрет**
300 г малини
100 мл зехтин
500 г киноа
500 г домати
100 г рукола
300 г извара
50 г див лук
30 г магданоз

Украса:

дехидратирано цвекло

ПРИГОТВЯНЕ:

Смесете балсамовия винегрет с малините и зехтина. Пасирайте и прецедете. Нарезете динята на резени с дебелина 2 см. Запечете на скара или плоча за кратко. Сварете и охладете киноата. Смесете я в купа с нарязаните на кубчета домати, накълцаните див лук и магданоз. Добавете руколата, изварата и овкусете с винегрета. Разбъркайте добре. Подредете в чиния салатата и украсете с дехидратирано цвекло.



САЛАТА С МАНГО И СКАРИДИ С ОРИЗОВИ НУДЪЛИ И ВИНЕГРЕТ С АНАНАС И КОКОС

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

200 мл кокосово мляко
200 мл **Hellmann's Цитрусов Винегрет**
100 г ананас, нарязан на кубчета
1 кг авокадо
300 г оризов нудълс
50 г люти пресни чушки
400 г пак Чой
100 г черен и бял сусам
600 г белени скариди
700 г манго

Украса:

перо зелен лук
150 г чери домати

ПРИГОТВЯНЕ:

Смесете кокосово мляко, цитрус винегрет и ананас в кана и пасирайте. Нарезете мангото и авокадото на филийки. Сгответе оризовия нудълс и охладете. Нарезете чушките на тънки филийки. Изпечете сусама. Оваляйте скаридите в сусам и ги сгответе на тиган или плоча в масло и зехтин. Нарезете пак чой на четвъртинки и го сгответе за кратко на тиган в зехтин. Смесете продуктите и залейте със дресинга. Украсете със зелен лук и чери домати.



САЛАТА С ПОМЕЛО

С ГРИЛОВАНА СКУМРИЯ И HELLMANN'S ЦИТРУСОВ ВИНЕГРЕТ

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

300 мл **Hellmann's Цитрусов винегрет**

1,5 кг помело

150 г бобови кълнове

1 кг филе от скумрия

200 г червена чушка

200 г чери домати

1 кг папая

500 г краставица

100 г фъстъци

Украса:

кориандър и див лук

ПРИГОТВЯНЕ:

Почистете помелото и го нарежете на малки парчета.

Нарежете чилито, домати, чушките, папаята и краставицата.

Запечете натрошените фъстъци в малко растително масло.

Овкусете рибата със сол и черен пипер, и я запечете на скара или на тиган.

Смесете продуктите за салатата в купа и ги овкусете с винегрета.

Поставете овкусената салата в чиния и аранжирайте рибата отгоре.

Украсете с кориандър, фъстъци и див лук.



САЛАТА С КИНОА И ГРИЛОВАНО ПИЛЕ

С ПЕЧЕНИ МОРКОВИ И ВИНЕГРЕТ С БИЛКИ И ГОРЧИЦА

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

350 мл **Hellmann's Винегрет с билки и горчица**

350 г киноа микс

800 г пилешко филе

50 г зелени люти чушки

200 г червени чушки

1 кг моркови микс

400 г краставици

100 г зелен лук

100 г кейл

50 г магданоз

Украса:

копър

сушени листа кейл

ПРИГОТВЯНЕ:

Сварете киноата и я охладете. Подправете и гриловайте пилешкото филе, добавете наситнената люта чушка, и запечете още малко в конвектомат. Почистете морковите и ги нарежете на различни форми и ги запечете в конвектомат. Бланширайте и изсушете листата кейл в дехидрататор. Нарежете краставицата на дълги филийки и ги навийте на руло. Смесете киноата с морковите, копъра и зеления лук и червените чушки на кубчета. Подправете с винегрет с билки и горчица. Подредете салатата и добавете резени печено пиле, украсете с чушка, краставица, копър и кейл.



САЛАТА СЪС ЗАПЕЧЕН КАРФИОЛ И НАР С ДРЕСИНГ HELLMANN'S ХИЛЯДА ОСТРОВА

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

350 мл **Дресинг Hellmann's Хиляда острова**
600 г карфиол
60 г зелен лук
200 г нар
800 г зелени аспержи
600 г зелена ябълка
600 г жълто цвекло
100 мл **Hellmann's цитрусов винегрет**

Украса:

микро цветя

ПРИГОТВЯНЕ:

Запечете пресния лук на тиган.
Почистете карфиола и аспержите, бланширайте и запечете в тиган.
Нарежете зелената ябълка и жълтото цвекло на слайсове и ги маринуйте с цитрусов винегрет.
Смесете всички съставки за салатата в купа и овкусете с дресинга хиляда острова. Сложете в чиния.
Украсете с лук, нар и микро цветя.



САЛАТА С ПЕЧЕНА ТИКВА И ЛЕЩА С ЦИТРУСОВИ ВИНЕГРЕТ И ФЕНЕЛ

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

300 мл **Hellmann's Цитрусов винегрет**
350 г леща
200 г боб
1,5 кг тиква
200 г червен лук
600 г бейби маруля
70 г див лук
80 г магданоз
300 г фенел

Украса:

филиран бадем
кресон

ПРИГОТВЯНЕ:

Почистете тиквата и нарежете на равни парчета, подправете със сол, зехтин и печете в конвектомат за 20 мин.
Запечете нарязания червен лук в конвектомат.
Сварете лещата и боба.
Нарежете марулята на четвъртинки и я запечете.
Пресните билки и дивият лук нарежете на ситно.
Смесете цитрус винегрет с част от нарязания дребно фенел и пасирайте.
Нарежете останалия фенел на мандолина.
Смесете всички съставки и овкусете с приготвеният винегрет.
Гарнирайте с бадеми и кресон.



САЛАТА ОТ КАФЯВ ОРИЗ С КОКОС И ГЪБИ ЕНОКИ

С ВИНЕГРЕТ С БИЛКИ И ГОРЧИЦА

ЗА 10 ПОРЦИИ:

Съставки:

350 мл **Hellmann's Винегрет с билки и горчица**

500 г ананас

60 г зелен лук

600 г сварен кафяв ориз

150 г маринован червен лук

700 г бок чой

40 г червена люта чушка

30 г мента

150 г гъби еноки

10 мл оризов оцет

600 г китайско зеле

Украса:

нарязан кокосов орех

ПРИГОТВЯНЕ:

Почистете ананаса и го нарежете на кубчета. Измийте и нарежете бок чой. Смесете сварения див ориз с ананас, ситно нарязани люти чушки, мента, маринован червен лук, пресен лук и овкусете с винегрета. В сварения ориз добавете настърган кокос. Мариновайте гъбата еноки в оризовия оцет. Поставете съставките, като използвате горната част на китайското зеле. Завършете с винегрет от билки и горчица и украсете с резени кокос.



САЛАТНИ ДРЕСИНГИ HELLMANN'S



**ПРЕВЪЗХОДНО КАЧЕСТВО,
СЪСТАВКИ И ВКУС!**

