



Łaciaty i ja

I TYLE OKAZJI, ŻEBY SIĘ ZBLIŻYĆ.

Przepisy od ręki





BEZ OKAZJI I Z OKAZJI...

BO KAŻDA JEST DOBRA, BY SIĘ ZBLIŻYĆ.

Codziennie jest najlepszy czas, by się do siebie zbliżyć!

Bo z serkiem Łaciatym każdy dzień roku to szansa, by świętować bycie blisko. Jak? Oczywiście poprzez wspólne posiłki! Czy wiesz, że jedząc przy jednym stole, łatwiej się na siebie otworzyć i poczuć bliskość z... bliskimi? Naturalnie nie potrzeba do tego specjalnych okazji, ale jeśli szukasz sposobu, by zachęcić innych do wspólnego posiłku, znajdziesz tutaj kilkadziesiąt przepisów i propozycji dań na najróżniejsze okazje. Dzień dobrych wiadomości, dzień całowania, a może po prostu zwykły... dzień?

Jest tyle świetnych okazji do wspólnego posiłku. To, co je łączy, to doskonały smak serków Łaciatych. Przygotujesz je od ręki, to takie łatwe z Łaciatym.

Smacznego!

Skala łatwości przygotowania



OD RĘKI :)



OD RĘKI, ALE PRZYDAŁABY SIĘ I TA DRUGA :)



OD RĘKI, CHOĆ NAJLEPIEJ MIEĆ DO POMOCY JESZCZE JEDNĄ PARĘ RĄK :)



KANAPKI

👉 Kanapka na rozpoczęcie szkoły.	4
👉 Kanapka do szkolnej śniadaniówki.	5
👉 Kanapka z kurczakiem i serkiem z kurkami	6
👉 Amerykańska kanapka BLT.	7
👉 Kanapka z pesto.	8
👉 Kanapka „Uśmiechnięta buźka”.	9
👉 Kanapka z szynką i młodymi warzywami.	10
👉 Kanapki z kielkami z parapetu.	11

PRZYSTAWKI

👉 Roladki z bakłażana z serkiem smak indyjski	13
👉 Pizza dla zakochanych.	14
👉 Tacosy z warzywami i dipem z serkiem meksykański smak.	15
👉 „Sushi” z tortilli.	16
👉 Pasta jajeczna z rzodkiewką.	17
👉 Pasta rybna.	18
👉 Pasta paprykowa.	19

DANIA GŁÓWNE

👉 Kluski leniwe z truskawkami.	21
👉 Kluski leniwe w kremowym sosie ziołowym.	22
👉 Makaron w kremowym sosie z pomidorkami	23
👉 Buraczane ravioli.	24

DESERY

👉 Ekspresowe całuski.	26
👉 Serniczek cytrynowy.	27
👉 Serniczek czekoladowy.	28
👉 Minitarty z malinami.	29

KANAPKI

KANAPKI?! SĄ ICH TYSIĄCE RODZAJÓW!

Małe, duże, okrągłe, długie, prostokątne, piętrowe, opiekane lub tylko z masłem. Kanapka to królowa przekąsek! Czy potrzeba specjalnej okazji, by zjeść kanapkę? Oczywiście, że nie. W końcu kanapki towarzyszą nam od wieków i już w neolicie ludzie robili pierwsze kanapki. Jak? Po prostu: pieczone na ogniu placki zbożowe wypełniali kawałkami mięsa i warzyw. Przez wieki ludzie doskonalili się w sztuce robienia kanapek, jednak za ojca współczesnej kanapki uważa się Johna Montagu, czwartego hrabiego Sandwich, który nie chcąc odrywać się od ukochanej gry w karty, umieszczał kawałki mięsa pomiędzy kromkami chleba. Od jego nazwiska pochodzi właśnie angielska nazwa kanapki: „sandwich”.

Dziś kanapki królują wśród przekąsek, bez względu na okazję. I Ty także możesz królować w towarzystwie, kiedy tylko podzielisz się z innymi jednym z naszych przepisów na przepyszne kanapki z serkiem Łaciatym!





KANAPKA NA ROZPOCZĘCIE SZKOŁY

Najpyszniejsza okazja:

1 września, czyli Pierwszy Dzień Szkoły. Z tą kanapką każdy uczeń zacznie rok szkolny ze zdwojoną energią. Po takiej długiej przerwie dobrze być znowu razem, nie tylko na przerwach.

Składniki:

- 2 łyżki **serka śmietankowego puszystego Łaciaty z czosnkiem** (ok. 40 g),
- 2 plastry szynki,
- 2 kromki razowego chleba ze słonecznikiem,
- 2 liście sałaty karbowanej,
- 2 plastry pomidora.

Sposób przygotowania:

1. Kromkę chleba posmaruj grubą warstwą serka, ułóż na niej szynkę, sałatę i pomidora. Przykryj drugą kromką.

CZY WIESZ, ŻE...

... doskonałym sposobem na to, by kanapki nie zwilgotniały od warzyw, jest uprzednie posmarowanie ich serkiem?



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól



KANAPKA DO SZKOLNEJ ŚNIADANIÓWKI

Najpyszniejsza okazja:

Ogólnopolski Dzień Drugiego Śniadania, 12 września. Naturalnie jemy wtedy razem pierwsze śniadanie. Ale nawet pierwsze dni szkoły nie mogą obyć się bez drugiego śniadania!

Składniki:

- 1 ciabatta,
- 2 łyżki **serka śmietankowego Łaciatygo z łososiem i koperkiem** (ok. 40 g),
- 2 plastry pomidora,
- 2 liście sałaty,
- nasiona czarnuszki do posypania.

Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekrój wzdłuż na pół, posmaruj serkiem. Na spodzie ułóż sałatę i pomidory, posyp czarnuszką i przykryj drugą częścią bułki.

CZY WIESZ, JAK...

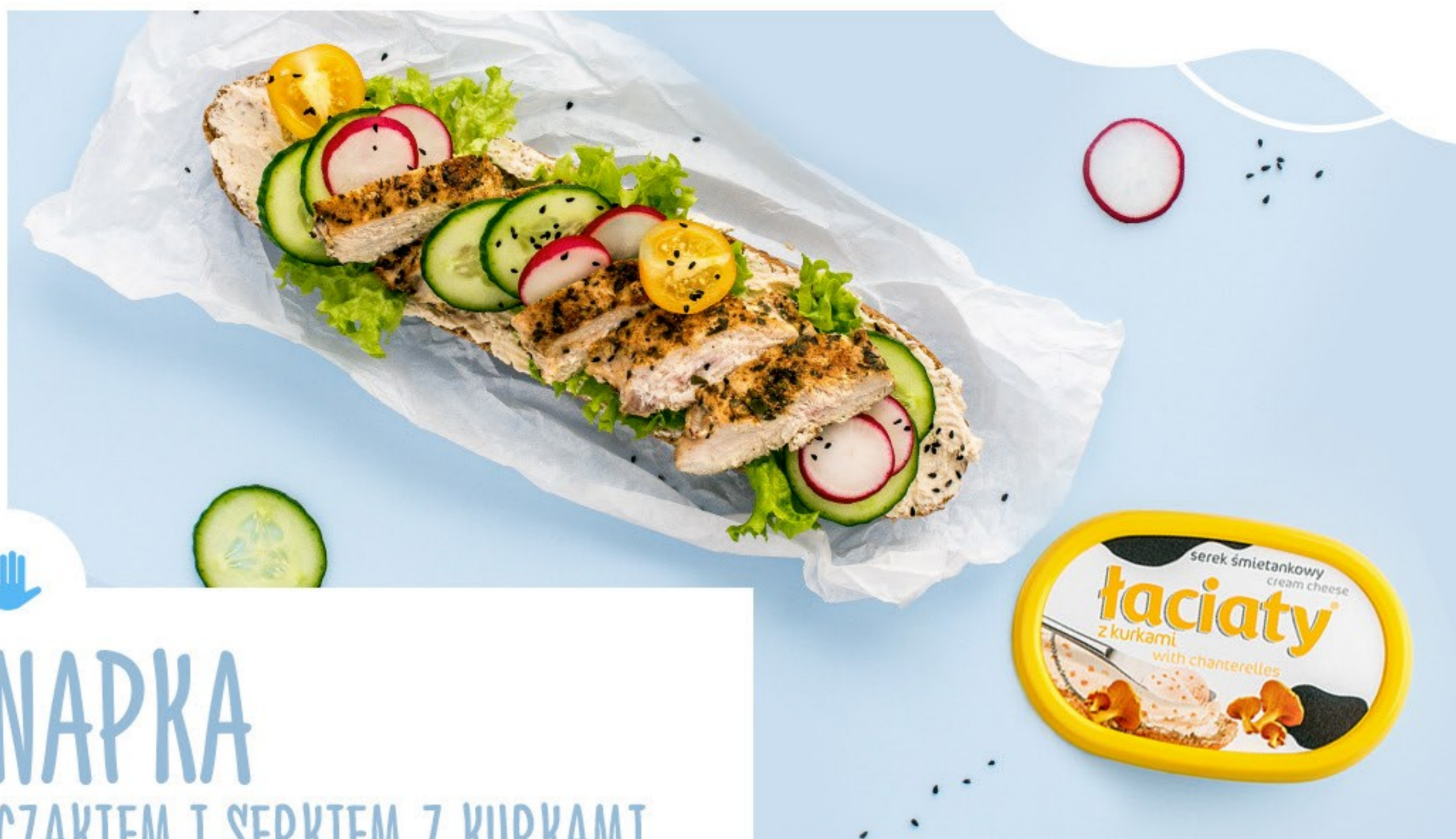
... przedłużyć świeżość selera, brokuła i sałaty? Przed umieszczeniem ich w lodówce - owiń je folią aluminiową!



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1038 kJ / 251 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
13 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,0 g	Węglowodany
3,0 g	W tym cukry
7,0 g	Białko
1,0 g	Sól





KANAPKA

Z KURCZAKIEM I SERKIEM Z KURKAMI

Najpyszniejsza okazja:

Na tak pyszną kanapkę codziennie jest najlepsza okazja. Spróbujecie raz, a codziennie będziecie szukać okazji, by spróbować raz jeszcze. I jeszcze raz.

Składniki:

- 1 mała pierś z kurczaka,
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka,
- 1 krótka bagietka z ziarnami,
- pół opakowania **serka śmietankowego Łaciatego z kurkami** (ok. 70 g),
- 1 łyżka oleju,
- 2 liście sałaty karbowanej,
- kilka plasterków ogórka,
- kilka plasterków rzodkiewki,
- 2 pomidorki koktajlowe,
- czarny sezam do posypania.

Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka natrzyj przyprawą i polej olejem. Piecz w temp. 200 stopni (grzałka góra-dół) przez 25 minut. Mięso odstaw do ostygnięcia, a następnie pokrój w plastry.
2. Bagietkę przekrój wzdłuż na pół, posmaruj serkiem. Na wierzchu ułóż sałatę, mięso, pokrojone w plastry warzywa. Całość posyp sezamem.

CZY WIESZ, ŻE...

... najlepszym sposobem na przechowywanie ogórków wcale nie jest trzymanie ich w lodówce, tylko przechowywanie ich w temperaturze pokojowej?



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA

wartość w 100 g.

967 kJ / 234 kcal	Wartość energetyczna
21 g	Tłuszcz
14 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
5,7 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,5 g	Białko
0,8 g	Sól



AMERYKAŃSKA KANAPKA BLT

Najpyszniejsza okazja:

Międzynarodowy Dzień Bekonu, 5 września. Amerykańskie kanapki BLT, czyli B jak Bacon, L jak Lettuce, T jak Tomato, to już klasyka. Kiedy pojawią się na Waszym stole, nie pozostaną długo w nienaruszonym stanie...

Składniki:

- 1 krótka bagietka,
- pół opakowania **serka śmietankowego puszystego Łaciatego z chrzanem** (ok. 75 g),
- 4 liście sałaty rzymskiej,
- 4 plastry pomidora,
- 4 plastry wędzonego boczku.

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik nagrzej do 180 stopni (grzałka góra-dół). Bagietkę przekrój wzdłuż na pół, podgrzej 3-4 minuty.
2. Boczek usmaż z obu stron, aż stanie się chrupiący.
3. Bagietkę posmaruj serkiem. Do środka włóż sałatę, plastry boczku i pomidora. Podawaj od razu po przygotowaniu.

CZY WIESZ, ŻE...

... najlepszy sposób na przechowywanie pomidorów to pozostawienie ich w temperaturze pokojowej z dala od słońca?



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

956 kJ / 231 kcal	Wartość energetyczna
21 g	Tłuszcz
14 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
5,0 g	Węglowodany
3,9 g	W tym cukry
5,5 g	Białko
0,7 g	Sól



KANAPKA Z PESTO

Najpyszniejsza okazja:

Dzień Kuchni Włoskiej, 17 stycznia. Mamma mia! Jakie to jest pyszne!
Aż chce się zasiąść do wspólnego śniadania!

Składniki:

- 1 bułka panini,
- pół opakowania **serka śmietankowego Łaciatego z suszonymi pomidorami** (ok. 70 g),
- 2 łyżki pesto z bazylii,
- 1 mały pomidor,
- garść młodych listków rukoli,
- kilka listków świeżej bazylii.

Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekrój wzdłuż na pół, posmaruj serkiem, a następnie pesto.
2. Do środka panini włóż plastry pomidora, rukolę i bazylię. Podawaj od razu po przygotowaniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





KANAPKA

„UŚMIECHNIĘTA BUŻKA”

Najpyszniejsza okazja:

Światowy Dzień Emotikona, 19 września. Zrób uśmiechniętą bużkę przy stole :). Nic nie musisz wysyłać, ale możesz podać jeszcze jedną kanapkę :).

Składniki:

- 2 czubate łyżki **serka śmietankowego Łaciatego z cebulą i szczypiorkiem** (ok. 40 g),
- 1 ulubiona bułka,
- kawałek czerwonej papryki,
- 2 plasterki ogórka.

Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekrój na pół, posmaruj serkiem.
2. Z papryki wykroj „uśmiech” i ułóż na kanapce. Dodaj „oczy” z ogórka.

CZY WIESZ, ŻE...

... buraki przetrwają dłużej bez liści? Dzięki temu będą wolniej traciły wodę i nie zrobią się miękkie.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól



KANAPKA

Z SZYNKĄ I MŁODYMI WARZYWAMI

Najpyszniejsza okazja:

Dzień Dobrych Wiadomości, 8 września. Tak wspaniała w smaku kanapka to najlepsza wiadomość dnia. Przekaż dalej. Nie tylko bliskim.

Składniki:

- 1 ulubiona bułka,
- 2 łyżki **serka śmietankowego Łaciatego z chrzanem** (ok. 40 g),
- 2 rzodkiewki,
- 3-centymetrowy kawałek ogórka,
- 2 plastry sałaty karbowanej,
- 2 plastry szynki.

Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekrój na pół, posmaruj serkiem.
2. Rzodkiewki i ogórek pokrój w plasterki. Na połówce bułki połóż liście sałaty, szynkę i pozostałe warzywa. Przykryj drugą częścią bułki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

956 kJ / 231 kcal	Wartość energetyczna
21 g	Tłuszcz
14 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
5,0 g	Węglowodany
3,9 g	W tym cukry
5,5 g	Białko
0,7 g	Sól





KANAPKI Z KIEŁKAMI Z PARAPETU

Najpyszniejsza okazja:

Światowy Dzień Owoców i Warzyw, 15 października. Czy owoce są smaczniejsze od warzyw? A czy warzywa są zdrowsze od owoców? Ten dylemat można rozstrzygnąć wyłącznie razem, przy obiedzie!

Składniki (na 2 porcje):

- 6 kromek chleba razowego z ziarnami,
- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego z ziołami** (135 g),
- kilka rzodkiewek,
- kawałek świeżego ogórka,
- kilka strączków groszku cukrowego,
- ulubione kiełki do posypania.

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj serkiem. Warzywa pokrój w plasterki i ułóż na kanapkach. Całość obficie posyp ulubionymi kiełkami.

CZY WIESZ, ŻE...

... nie musisz wyrzucać opakowania po serku Łaciatym? Możesz go użyć jako doniczki do wyhodowania jadalnych kiełków roślin, które potem mogą trafić na kanapki i wzbogacić je w cenne witaminy, a także być pysznym dodatkiem do wielu dań.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.


1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól






PRZYSTAWKI


NIE MOŻECIE DOCZekać SIĘ JUŻ WSPÓLNEGO OBIADU...



Od czego są przystawki?! To nie pierwsza lepsza, a **NAJLEPSZA** okazja, by wziąć do ręki tacosy, kawałek pizzy czy roladkę i w miłym towarzystwie od razu poczuć się bliżej innych. Na zimno lub na gorąco, przystawki sprawdzą się zawsze przed daniami głównymi i w zasadzie każda okazja jest do tego najlepsza, a każdy dzień wprost wymarzony na takie przyjemności razem. Ale jeśli potrzebujesz szczególnej okazji, oto i ona: Dzień Przyjaźni!



Prawdziwy przyjaciel to ktoś, kto nie pozwoli Ci zrobić głupich rzeczy... samemu. Nie jest to ktoś, z kim dzielisz sekrety, ale ktoś, z kim robisz nowe! To ktoś, kto wie o Tobie wszystko, a i tak Cię lubi. Taką przyjaźń trzeba celebrować. Ale i karmić! Małymi, sympatycznymi gestami i drobnymi prezentami, które umacniają nasze więzi nie mniej niż wspomnienia wspólnych miłych chwil. Dlatego w Dniu Przyjaciela zaprzyjaźnij się z naszymi przepisami i zrób swojemu druhowi pyszną przekąskę z serkiem Łaciatym.



Ale uwaga, te przystawki są tak dobre, że każdy, kto ich spróbuje, od razu będzie chciał być Twoim przyjacielem!





ROLADKI

Z BAKŁAŻANA Z SERKIEM SMAK INDIJSKI

Najpyszniejsza okazja:

Dzień Bakłażana, 10 marca. Czy warzywo to, czy owoc? Choć smakuje jak warzywo, z botanicznego punktu widzenia to... owoc. Gwarantowana pomyłka przy wadze sklepowej. Inna nazwa bakłażana to gruszka miłosna, czyli owoc, choć wciąż warzywo. Sprawdźcie razem, jak smakuje!

Składniki (na 2 porcje):

- 1 bakłażan,
- 2 plastry marynowanej papryki,
- pół opakowania **serka śmietankowego Łaciatego smak indyjski z konopiami i czarnuszką** (100 g),
- 1 gałązka bazylii.

Sposób przygotowania:

1. Bakłażan pokrój wzdłuż, w plastry o grubości 8 mm, grilluj po 5 minut z każdej strony i odłóż na talerz do ostygnięcia.
2. Paprykę pokrój w paseczki. Każdy plaster bakłażana posmaruj serkiem, na środku ułóż 2 kawałki papryki i listek bazylii. Ciasno zwiń w roladkę i zepnij wykałaczką.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

998 kJ / 241 kcal	Wartość energetyczna
21 g	Tłuszcz
14 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
7,5 g	Węglowodany
6,0 g	W tym cukry
5,5 g	Białko
0,9 g	Sól



PIZZA DLA ZAKOCHANYCH



Najpyszniejsza okazja:

Walentynki, 14 lutego. Coś na romantyczną kolację razem.
W pizzy dla zakochanych nie można się odkochać.

Składniki (na 2 porcje):

- 1 opakowanie ciasta drożdżowego (500 g),
- 2 łyżki mąki pszennej,
- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego z suszonymi pomidorami** (135 g),
- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego meksykański smak** (135 g),
- garść rukoli,
- 2 plastry wędzonego łososia,
- 2 łyżki czarnych oliwek,
- kilka plasterków papryczki chilli,
- 2 plastry szynki długodojrzej,
- czarnuszka do posypania.



Sposób przygotowania:

1. Piekarnik nagrzej do 250 stopni. Ciasto ociepl, przełóż na posypaną mąką blachę do pieczenia i uformuj w kształt serca.
2. Połowę ciasta posmaruj serkiem z suszonymi pomidorami, z kolei drugą serkiem meksykański smak. Piecz 12 minut lub dłużej, aż spód się zarumieni.
3. Na jedną połowę pizzy nałóż kawałki łososia, rukolę i czarnuszkę, na drugą kawałki szynki, chilli i oliwki.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal Wartość energetyczna

23 g Tłuszcz

16 g W tym kwasy tłuszczowe nasycone

4,9 g Węglowodany

3,8 g W tym cukry

5,8 g Białko

0,7 g Sól

1033 kJ / 250 kcal Wartość energetyczna

23 g Tłuszcz

16 g W tym kwasy tłuszczowe nasycone

4,9 g Węglowodany

3,8 g W tym cukry

5,8 g Białko

0,7 g Sól



TACOSY Z WARZYWAMI I DIPEM Z SERKA MEKSYKAŃSKI SMAK

Najpyszniejsza okazja:

Święto Dia del Taco, 31 marca i 4 października. Ta okazja jest tak pyszna, że pojawia się aż dwa razy w roku! To aż o jedną okazję więcej, by się do siebie zbliżyć.

Składniki:

- 3 czubate łyżki **serka śmietankowego puszystego Łaciatego meksykański smak** (ok. 60 g),
- 3 liście ulubionej sałaty,
- kawałek ogórka,
- pół dojrzałego awokado,
- garść pomidorków koktajlowych,
- pół małej czerwonej cebulki,
- pół łyżeczki cukru,
- 1 łyżka octu z czerwonego wina,
- 3 kukurydziane muszle tacos,
- nać kolendry do dekoracji.

Sposób przygotowania:

1. Pomidorki pokrój na pół, awokado i ogórek pokrój w plasterki.
2. Cebulę obierz, pokrój w krążki, przełóż do miseczki, posyp cukrem i polej octem. Odstaw na 10 minut do zamarynowania.
3. Muszle napełnij warzywami, na wierzch dodaj kilka kleksów z serka. Udekoruj kolendrą i odsączoną z marynaty cebulką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





„SUSHI”
Z TORTILLI

Najpyszniejsza okazja:

Międzynarodowy Dzień Tortilli jest 16 czerwca, a Międzynarodowy Dzień Sushi 18 czerwca. Kiedy powinien zatem wypaść Międzynarodowy Dzień Sushi z Tortilli? Jak najbliżej, czyli oczywiście 17 czerwca.

Składniki:

- 1 ogórek gruntowy,
- ¼ czerwonej papryki,
- 2 placki tortilli,
- garść liści młodego szpinaku,
- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego z grillowanymi warzywami** (200 g),
- 100 g łososa wędzonego na zimno.

Sposób przygotowania:

1. Paprykę i ogórek pokrój w podłużne paski.
2. Placki posmaruj serkiem. Ułóż na nich listki szpinaku, kawałki łososa i warzywne słupki. Całość zwiń w ciasną roladkę i odstaw do lodówki na 10 minut.
3. Tortille pokrój ostrym nożem na kawałki o długości 3 cm.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

990 kJ / 239 kcal	Wartość energetyczna
21 g	Tłuszcz
14 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
6,5 g	Węglowodany
5,4 g	W tym cukry
6,0 g	Białko
0,9 g	Sól





PASTA JAJECZNA

Najpyszniejsza okazja:

Światowy Dzień Jaja, w każdy drugi piątek października. Czy wiesz, że jajko zawiera komplet aminokwasów i jest bogatym źródłem witamin i składników mineralnych? Warto przybliżyć tę wiedzę najmłodszym podczas wspólnych posiłków. A czym skorupka za młodu nasiąknie...

Składniki:

- 3 jajka ugotowane na twardo,
- pół opakowania **serka śmietankowego Łaciatego z ziołami** (ok. 70 g),
- pół pęczka rzodkiewki,
- 2 łyżki posiekanego szczypioru,
- sól i pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:

1. Jajka obierz, pokrój w kostkę. Rzodkiewkę drobno posiekaj.
2. Przełóż do miski jajka, rzodkiewkę, serek i szczypior. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Wymieszaj.

CZY WIESZ, ŻE...

... z liści rzodkiewki możesz zrobić pyszne i wyjątkowo pożywne pesto? Liście rzodkiewki zawierają witaminę C, przeciwutleniacze, rutynę oraz beta-karoten.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól



PASTA RYBNA



Najpyszniejsza okazja:

Międzynarodowy Dzień Ryby, 20 grudnia. Chcesz mieć wpływ na apetyt swoich bliskich? Pasta rybna na to wpłynie. A kto je ryby, ten zdrow jak ryba :).

Składniki:

- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego z czosnkiem** (135 g),
- 1 łyżeczka chrzanu ze słoiczka,
- 150 g wędzonej makreli (waga po oddzieleniu skóry i ości),
- sól i pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:

1. Serek zblenduj z rybą i chrzanem. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





PASTA PAPRYKOWA



Najpyszniejsza okazja:

Każda, bo choć papryka nie ma swojego oficjalnego dnia w kalendarzu, to jej walory smakowe docenicie razem przy każdym śniadaniu. Poza tym to wspaniałe źródło witamin oraz składników mineralnych.



Składniki:

- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego z czosnkiem** (135 g),
- 1 plaster papryki konserwowej,
- 50 g ugotowanej lub konserwowej ciecierzycy odsączonej z wody,
- sól i pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:

1. Serek zblenduj z ciecierzycą i papryką na gładką pastę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.



CZY WIESZ, ŻE...

... z wody po ciecierzycy możesz zrobić wegański majonez? Potrzebujesz jeszcze musztardy, soku z cytryny i soli kalia namak. Wegański majonez smakuje dokładnie jak ten klasyczny, z jajkami!




WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól




DANIA GŁÓWNE

KIEDY JEST NAJLEPSZA OKAZJA NA DANIE GŁÓWNE?



Codziennie, pomiędzy 12 a 16, bo właśnie w tych godzinach zazwyczaj jemy obiad, ten najważniejszy posiłek dnia. Tylko najpierw trzeba go przygotować... a kto z nas by nie chciał, by obiad „podano mu pod nos”? Na szczęście jest na to rada! Możesz wyluzować się, odetchnąć i odpocząć, bo dania główne z serkiem Łaciatym robi się błyskawicznie. Wystarczy, że obudzisz w sobie wewnętrznego leniwca i wypróbujesz odświeżoną wersję klasycznego przepisu prosto z babcinego stołu, czyli leniwych.



I to tak leniwych, żeby się za dużo nie narobić! Albo leniwych na słodko - ze świeżymi truskawkami. Te akurat najlepiej spożywać, nie ruszając się z kanapy, zwłaszcza leniuchując z kimś przy boku. W końcu wstawanie bywa taaaakie męczące...

Już odpoczęliście po leniwych? Spróbujcie także innych łatwych w przygotowaniu dań głównych.





KLUSKI LENIWE Z TRUSKAWKAMI



Najpyszniejsza okazja:

Dzień Lenia, każdy dzień, cały rok. Jedyne, w czym nie warto się lenić, to wspólne leniuchowanie po obiedzie.

Składniki:

- 2 opakowania **serka śmietankowego Łaciatego naturalnego** (2 x 135 g),
- 1 małe jajko,
- 1-1 i ½ szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżka **masła ekstra marki Łaciate**,
- 300 g słodkich truskawek,
- 2 łyżki brązowego cukru,
- świeża mięta do dekoracji.

Sposób przygotowania:

1. Do miski przełóż serek, dodaj jajko i szklankę mąki. Wymieszaj łyżką, a następnie zagniataj dłońią. W trakcie dosypuj stopniowo więcej mąki, aż uzyskasz zwarte ciasto.
2. Ciasto podziel na 4 części, uformuj z niego długie wałeczki i oprósz mąką. Pokrój je ostrym nożem po skosie na kawałki długości 3 cm.
3. Truskawki pokrój w kostkę, przełóż do miski, wymieszaj z cukrem.
4. W dużym garnku zagotuj wodę. Kluski wrzucaj na wrzątek, gotuj 1,5-2 minuty od wypłynięcia. Odcedź i przełóż na talerz.
5. Masło rozpuść, polej nim kluski. Na wierzch dodaj truskawkową salsę i udekoruj listkami mięty. Podawaj od razu po przygotowaniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1031 kJ / 249 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,8 g	Węglowodany
3,7 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





KLUSKI LENIWE W KREMOWYM SOSIE ZIOŁOWYM

Najpyszniejsza okazja:

Dzień Leniwych Spacerów, 19 czerwca. Nie przespacerować się w taki dzień, to jak zjeść kluski leniwe bez kremowego sosu ziołowego...

Składniki:

- 2 opakowania **serka śmietankowego Łaciatego naturalnego** (2 x 135 g),
- 1 małe jajko,
- 1-1 i ½ szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżka **masła ekstra marki Łaciate**,
- 100 g pomidorków koktajlowych,
- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego z ziołami** (135 g),
- 3 łyżki **mleka marki Łaciate** świeże 3,2%,
- sól i pieprz do smaku,
- 1 łyżka masła klarowanego,
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku.

Sposób przygotowania:

1. Do miski przełóż serek naturalny, dodaj jajko i szklankę mąki. Wymieszaj łyżką, a następnie zagniataj dłonią. W trakcie dosypuj stopniowo więcej mąki, aż uzyskasz zwarte ciasto.
2. Ciasto podziel na 4 części, uformuj z niego długie wałeczki i oprósz mąką. Pokrój je ostrym nożem po skosie na kawałki długości 3 cm.
3. W dużym garnku zagotuj wodę. Kluski wrzucaj na wrzątek, gotuj 1,5-2 minuty od wypłynięcia. Odcedź i przełóż na talerz.
4. Pomidorki pokrój na pół. Na patelni rozgrzej masło, wrzuć pomidory, smaż 3 minuty. Dodaj serek z ziołami i mleko, wymieszaj i zagotuj sos. Dołóż kluski, przypraw danie solą i pieprzem. Przed podaniem posyp obficie szczypiorkiem.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól

1031 kJ / 249 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,8 g	Węglowodany
3,7 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól



MAKARON W KREMOWYM SOSIE Z POMIDORKAMI

Najpyszniejsza okazja:

Dzień Pomidora (La Tomatina), ostatnia środa sierpnia. To szczególne święto w Hiszpanii polega na wzajemnym obrzucaniu się pomidorami. Z tej okazji dorzućcie pomidorki do makaronu, nie odda... tylko odwdzięczy się przepyszny smakiem!

Składniki (na 2 porcje):

- 1 mała cebula,
- 100 g pomidorków koktajlowych,
- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego z suszonymi pomidorami** (135 g),
- sól i pieprz do smaku,
- 160 g ulubionego makaronu,
- listki bazylii do dekoracji,
- oliwa do smażenia.



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie. Zachowaj kilka łyżek wody z gotowania.
2. Gdy makaron się gotuje, przygotuj sos. Cebulę drobno posiekaj, pomidorki pokrój na pół. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, wrzuć warzywa, smaż 5 minut.
3. Dodaj serek i kilka łyżek wody z gotowania makaronu. Dokładnie wymieszaj do powstania kremowego sosu. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Dodaj makaron i podgrzewaj przez 1 minutę.
4. Danie nałóż na talerze, posyp listkami bazylii. Podawaj od razu po przygotowaniu.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





BURACZANE RAVIOLI

Najpyszniejsza okazja:

Dzień Buraka, 24 listopada. Jedno z najzdrowszych warzyw w naszym jadłospisie. Choć na pierwszy rzut oka brakuje mu ogłady, wystarczy, że wspólnie poświęcicie mu nieco czasu, a pokaże się od swojej wykwintnej strony.

Składniki:

- 1 opakowanie **serka śmietankowego puszystego Łaciatego z cebulą i szczypiorkiem** (150 g),
- 125 g mąki pszennej + do podsypiania,
- 1 jajko,
- 1,5 łyżeczki oliwy,
- 40 g puree z buraka,
- 1/3 łyżeczki soli,
- 1 łyżka **masła ekstra marki Łaciate**,
- listki bazylii do dekoracji.



Sposób przygotowania:

1. Mąkę wysyp na stolnicę i uformuj górkę. Zrób wgłębienie w środku, wbij w nie jajko, dodaj oliwę, puree z buraka oraz sól. Wyrób gładkie i elastyczne ciasto, w razie potrzeby delikatnie podsypując je mąką.
2. Ciasto przełóż do miski, przykryj czystą ściereczką i odstaw na 20 minut.
3. Ciasto rozwałkuj bardzo cienko na oprószonym mąką blacie. Używając foremki do ravioli, wykrój serduszka, a połowę z nich odłóż na bok. Z serka uformuj małe kulki i ułóż na środku wykrojonych serc. Brzegi ciasta zwilż zimną wodą, a następnie przykryj nadzienie odłożonymi kawałkami ciasta i dokładnie sklej, usuwając ze środka nadmiar powietrza.
4. Zagotuj osoloną wodę w dużym garnku. Ravioli wrzuć na wrzątek, gotuj 4-5 minut, a następnie odcedź.
5. Masło rozpuść na patelni, dodaj ravioli, wymieszaj. Danie nałóż na talerze, udekoruj listkami bazylii.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1033 kJ / 250 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,9 g	Węglowodany
3,8 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól



DESERY

SZARLOTKI, SERNIKI, BABKI DROŻDZOWE, MAKOWCE...

... pączki, mazurki, faworki, pierniczki, kremy, kisiele, musy, suflety, kompoty, lody, galaretki... Uff, jeśli już na samą myśl o tych słodkościach na Twojej twarzy pojawia się uśmiech, to znaczy, że wiesz, co to dobry deser! A śmiech jest zaraźliwy. Zupełnie jak smak serka Łaciatyego. Raz spróbujesz i chcesz więcej i więcej. Świetną okazją na spróbowanie przepisów na desery z Łaciatym jest Światowy Dzień Uśmiechu.

Pomysłodawcą tego święta był Harvey Ball, który w 1963 roku stworzył znany na całym świecie symbol żółtej, uśmiechniętej buzi. Uśmiech jest tak istotny w naszym życiu, że powstała nawet nauka zwana gelatologią, która bada jego działanie na nasz organizm.

Za każdym razem, gdy się uśmiechamy, nasz mózg zaczyna produkować endorfiny, zwane hormonem szczęścia. A te redukują stres i powodują, że chce nam się uśmiechać jeszcze bardziej. Warto zadbać o to, by każdego dnia mieć powód do uśmiechu. Dlatego - w ramach ćwiczeń - wypróbuj przepisy na desery z serkiem Łaciatym. Gryz i uśmiech, gryz i uśmiech!





EKSPRESOWE CAŁUSKI

Najpyszniejsza okazja:

Dzień niespodziewanego Całusa, 24 lutego.
Ekspresowo pocatuj najbliższą osobę! To takie słodkie!



Składniki (na 2 porcje):

- 1 opakowanie **serka śmietankowego Łaciatego naturalnego** (135 g),

- 12 podłużnych biszkoptów,
- 2 łyżki dżemu truskawkowego.
Dodatkowo: cukrowa posypka.

Sposób przygotowania:

1. Serek wymieszaj z dżemem, powstałym kremem przełóż biszkopty i ozdób cukrową posypką. Przed podaniem krótko schłódź w lodówce.



CZY WIESZ, ŻE...

... pesto możesz zrobić z liści truskawki?
Nie musisz ich wyrzucać, to doskonałe źródło witamin, związków mineralnych i antyoksydantów.



WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1031 kJ / 249 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,8 g	Węglowodany
3,7 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





SERNICZEK CYTRYNOWY

Najpyszniejsza okazja:

Międzynarodowy Dzień Sernika, 30 lipca. W czasach starożytnych sernik był rarytasem, którym częstowano jedynie zwycięzców olimpiady. Też możesz osiągnąć mistrzostwo w tej dyscyplinie. A że sernik to gra zespołowa, wszyscy będziecie zwycięzcami!

Składniki:

- 2 opakowania **serka śmietankowego Łaciatego naturalnego** (2 x 135 g),
- 100 g **jogurtu naturalnego Augustowskiego**,
- 1 płaska łyżeczka żelatyny,
- 2 łyżki ciepłego **mleka UHT marki Łaciate 3,2%**,
- skórka otarta z połowy cytryny,
- 2 łyżki soku z cytryny,
- 2-3 łyżki cukru pudru,
- jadalne kwiaty do dekoracji.

Sposób przygotowania:

1. Serek zmiksuj z jogurtem. Dodaj skórkę i sok z cytryny, wsyp cukier puder. Ponownie zmiksuj do połączenia składników.
2. Żelatynę namocz w ciepłym mleku i dokładnie wymieszaj, aż się rozpuści.
3. Do masy serowej wlej żelatynę, miksuj przez minutę i przełóż do małego słoiczka.
4. Serniczek odstaw do lodówki na całą noc. Przed podaniem udekoruj jadalnymi kwiatami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1031 kJ / 249 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,8 g	Węglowodany
3,7 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





SERNICZEK CZEKOLADOWY



Najpyszniejsza okazja:

Światowy Dzień Czekolady, 7 lipca. Najśrodszy dzień w roku, który zbliża do siebie nawet najbardziej oddalonych. Wystarczy, że postawisz serniczek czekoladowy na stole, a puste miejsca zapełnią się w okamgnieniu.

Składniki:

- 2 opakowania **serka śmietankowego Łaciatego naturalnego** (2 x 135 g),
- 50 g **jogurtu naturalnego Augustowskiego**,
- 30 g gorzkiej czekolady 75%,
- 1 łyżkę ciepłego **mleka UHT marki Łaciate** 3,2%,
- 2 łyżki cukru pudru,
- 1 kostka gorzkiej czekolady 75%, posiekana,
- jadalne kwiaty do dekoracji.

Sposób przygotowania:

1. Serek zmiksuj z jogurtem.
2. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej i przestudź. Wlej ją do serka, wsyp cukier puder. Ponownie zmiksuj do połączenia składników.
3. Masę serową przełóż do małego słoiczka i odstaw do lodówki na całą noc. Przed podaniem udekoruj posiekaną czekoladą i jadalnymi kwiatami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.

1031 kJ / 249 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,8 g	Węglowodany
3,7 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





MINITARTY Z MALINAMI



Najpyszniejsza okazja:

Międzynarodowy Dzień Pieczenia, 17 maja. I jak tu w taki dzień nie dostać wypieków? Albo nie zrobić wypieków dla najbliższych?

Składniki:

- 2 opakowania **serka śmietankowego puszystego Łaciatego naturalnego** (2 x 150 g),
- 120 g cukru pudru,
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii,
- 1 jajko,
- 250 g mąki pszennej,
- 125 g zimnego **masła ekstra marki Łaciate**,
- 300 g malin,
- listki mięty do dekoracji.

Sposób przygotowania:

1. Serek zmiksuj z połową cukru pudru i ekstraktem z wanilii. Odstaw do lodówki.
2. Mąkę wymieszaj z pozostałym cukrem. Dodaj pokrojone w kostkę zimne masło i jajko. Wyrób gładkie i zwarte ciasto, w razie potrzeby dolej 1-2 łyżeczki zimnej wody. Ciasto zawiń w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez 30 minut.
3. Piekarnik nagrzej do 180 stopni (grzałka góra-dół).
4. Ciasto rozwałkuj między dwoma arkuszami papieru do pieczenia na grubość 4 mm. Wylep nim foremki na minitarty. Piecz 12-15 minut, aż ciasto ładnie się zrumieni.
5. Po ostudzeniu wyjmuj tarty z foremek, napełnij kremem śmietankowym, udekoruj malinami i miętą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SERKA wartość w 100 g.


1031 kJ / 249 kcal	Wartość energetyczna
23 g	Tłuszcz
16 g	W tym kwasy tłuszczowe nasycone
4,8 g	Węglowodany
3,7 g	W tym cukry
5,8 g	Białko
0,7 g	Sól





A NA KONIEC...

TYLE OKAZJI, TYLE PRZEPISÓW DO PRZYGOTOWANIA
OD RĘKI I TYLE PORĘCZNYCH INSPIRACJI.



Z serkiem Łaciatym pod ręką – okazjom do wspólnego spędzania czasu nie ma końca! Każda chwila jest idealna, by przyrządzić razem coś prostego i pysznego, a w dodatku świetnie się bawić i zbliżyć się do siebie jeszcze bardziej. Czy to przy wspólnym szykowaniu ulubionych kanapek, łaciatych wariacji na temat pierogów leniwych, czy rozplywających się w ustach słodkości, a to wszystko w towarzystwie serka Łaciatego.

Jeśli towarzyszy Ci smakowity niedosyt i masz chrapkę na jeszcze więcej przepysznych okazji, odwiedź **laciatyja.pl**.



SPÓŁDZIELNIA MLECZARSKA
"MLEKPOL" W GRAJEWIE,
UL. ELEWATORSKA 13, 19-203 GRAJEWO

