

Salad Recipe Book





They did it again!

Η ομάδα των Chefs της Unilever Food Solutions έχει έμπνευση και θέλει να τη μοιραστεί απλόχερα μαζί σας. Ετοίμασε 10 απολαυστικές συνταγές για σαλάτα που καλύπτουν όλα τα διατροφικά γούστα και τις προτιμήσεις, με μεγάλο πρωταγωνιστή τα Hellmann's Dressings.

Enjoy!





Πράσινη σαλάτα με τραγανό πανέ κοτόπουλο και Fine Herbs-Chives Dressing

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 2 τμχ. κοτόπουλο στήθος
- 125 γρ. αλεύρι ΓΟΧ
- 50 γρ. πάνκο
- 50 γρ. μούσλι
- 30 γρ. παρμεζάνα
- 10 ml ελαιόλαδο
- 5 γρ. Knorr Aromat Κλασικό
- 5 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 5 γρ. καπνιστή πάπρικα
- 3 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 3 αυγά

Για τη σαλάτα

- 500 γρ. πράσινα φυλλώματα
- 300 γρ. τοματίνια cherry
- 160 ml Hellmann's Fine Herbs-Chives Dressing
- ½ κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο ζουλιέν

Εκτέλεση

- 1 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.
- 2 Καρυκεύουμε το στήθος κοτόπουλο με το Knorr Aromat Κλασικό, την Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο, την πάπρικα και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- 3 Αναμειγνύουμε το πάνκο με την παρμεζάνα και το μούσλι.
- 4 Πανάρουμε το κοτόπουλο με τη γνωστή διαδικασία, και το ψήνουμε (αφού πρώτα το έχουμε ραντίσει με ελαιόλαδο) για 20 με 25' (πρέπει να έχουμε 75°C στην καρδιά του φιλέτου). (Μπορούμε να το τηγανίσουμε και σε φριτέζα.)
- 5 Αναμειγνύουμε τα φυλλώματα με τα τοματίνια, το κρεμμύδι και το μισό Hellmann's Fine Herbs-Chives Dressing.
- 6 Τελειώνουμε με το πανέ κοτόπουλο και το υπόλοιπο Hellmann's Fine Herbs-Chives Dressing.





Ταco σαλάτα με γαρίδες, αβοκάντο και Classic Dressing

Υλικά (Για 3 άτομα)

- 450 γρ. καθαρισμένες γαρίδες
- 100 γρ. Hellmann's Classic Dressing
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 10 γρ. κρεμμύδι μπρινουάζ
- 10 γρ. κόλιανδρος ψιλοκομμένος
- 5 γρ. Knorr Aromat Κλασικό
- 5 γρ. κύμινο
- 5 γρ. τζίντζερ
- 3 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 3 γρ. τσίλι
- 4 τομάτες μέτριες, κομμένες καρέ
- 1 λάιμ (χυμός και ξύσμα)
- 1 μαρούλι ελληνικό
- 1 αβοκάντο, κομμένο ζουλιέν
- ½ πιπεριά Jalapeno, καθαρισμένη και κομμένη μπρινουάζ
- ½ κρεμμύδι κόκκινο, κομμένο ζουλιέν
- 2 tortillas κομμένες και τηγανισμένες για ντεκόρ

Εκτέλεση

- 1 Μαρινάρουμε τις γαρίδες με το Knorr Aromat Κλασικό, το πιπέρι, το κύμινο, το κρεμμύδι, το τζίντζερ, την Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο, το λάιμ και το τσίλι, και στη συνέχεια σοτάρουμε τις γαρίδες για 2'.
- 2 Σε μπασίνα ομογενοποιούμε το μαρούλι, τις γαρίδες, την τομάτα, το κρεμμύδι, το αβοκάντο και το Hellman's Classic Dressing.
- 3 Τελειώνουμε με την πιπεριά Jalapeno και τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο, ντεκοράρουμε με τα τσιπς tortillas.





Σαλάτα με σιτάρι, αγγούρι και Fine Herbs-Chives Dressing

Υλικά (Για 2 άτομα)

- 250 γρ. σιτάρι ωμό
- 150 γρ. Hellmann's Fine Herbs-Chives Dressing
- 80 γρ. φρέσκο κρεμμύδι
- 50 γρ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 50 γρ. μυρώνια
- 3 τομάτες
- 1 αγγούρι

Εκτέλεση

- 1 Ξεπλύνουμε καλά το σιτάρι και στη συνέχεια το τοποθετούμε σε κατσαρόλα με κρύο νερό και το βράζουμε για 25-30' ή μέχρι να μαλακώσει.
- 2 Κόβουμε το αγγούρι καρέ, το αλατίζουμε και το αφήνουμε για 15'. Μετά ξεπλύνουμε με καθαρό νερό.
- 3 Στη συνέχεια κόβουμε και τις τομάτες καρέ.
- 4 Αναμειγνύουμε σε μπασίνα το σιτάρι με το αγγούρι, την τομάτα, το φρέσκο κρεμμύδι, τα μυρώνια και το Hellmann's Fine Herbs-Chives Dressing. Ντεκοράρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.





Σαλάτα του Καίσαρα με ζυμαρικά και κοτόπουλο

Υλικά (Για 2 άτομα)

- 1 τμχ. κοτόπουλο στήθος
- 500 γρ. πάστα
- 100 γρ. τοματίνια κομμένα στη μέση
- 160 γρ. Hellmann's Caesar Dressing
- 50 γρ. crispy μπέικον
- 30 γρ. κρουτόν
- 25 γρ. παρμεζάνα τριμμένη

Για το κοτόπουλο

- 10 γρ. ελαιόλαδο
- 3 γρ. Knorr Aromat Κλασικό
- 3 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι
- 3 γρ. καπνιστή πάπρικα

Εκτέλεση

- 1 Μαρινάρουμε το κοτόπουλο με τα μπαχαρικά και το ελαιόλαδο, και στη συνέχεια ψήνουμε σε φούρνο ή grill.
- 2 Βράζουμε την πάστα σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.
- 3 Τοποθετούμε σε μπασίνα την πάστα, τα τοματίνια, το κοτόπουλο, και ομογενοποιούμε με το Hellmann's Caesar Dressing.
- 4 Τελειώνουμε με το κρουτόν και την παρμεζάνα.





Σαλάτα με ψητό κουνουπίδι, καρότο και Fine Herbs-Chives Dressing

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 1 κουνουπίδι κομμένο σε τούφες
- 3 καρότα καθαρισμένα και κομμένα καρέ
- 70 γρ. Hellmann's Fine Herbs-Chives Dressing
- 30 ml ελαιόλαδο
- 10 γρ. ραπανάκι
- 5 γρ. κύμινο
- 5 γρ. καπνιστή πάπρικα
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 5 γρ. Knorr Aromat Κλασικό
- ½ κρεμμύδι κόκκινο, κομμένο ζουλιέν
- Μαϊντανός ψιλοκομμένος
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Kale για σερβίρισμα

Εκτέλεση

- 1 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.
- 2 Καρυκεύουμε το κουνουπίδι και το καρότο με τα μπαχαρικά και το Knorr Aromat Κλασικό, ραντίζουμε με ελαιόλαδο, στρώνουμε σε αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε για 25-30'.
- 3 Αναμειγνύουμε το κρεμμύδι με τα ψητά λαχανικά και το Hellmann's Fine Herbs-Chives Dressing, τελειώνουμε με τον μαϊντανό και σερβίρουμε επάνω σε φύλλα από kale.





Κλασική σαλάτα κηπουρού, αρωματισμένη με 1000 Island Dressing

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 450 γρ. μείγμα φυλλωμάτων
- 240 γρ. Hellmann's 1000 Island Dressing
- 150 γρ. άσπρο λάχανο
- 6 φέτες γαλοπούλα κομμένες ζουλιέν
- 6 φέτες ζαμπόν κομμένες ζουλιέν
- 4 αυγά βραστά, σφικτά
- 3 τομάτες κομμένες καρέ

Εκτέλεση

1 Ομογενοποιούμε σε μπασίνα τα φυλλώματα με το ψιλοκομμένο λάχανο, την τομάτα κομμένη σε καρέ, τη γαλοπούλα και το ζαμπόν. Τελειώνουμε με το Hellmann's 1000 Island Dressing και πριν το σερβίρισμα προσθέτουμε το τριμμένο αυγό.



Σαλάτα με όσπρια και Classic Dressing

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 425 γρ. ρεβίθια βρασμένα
- 425 γρ. κόκκινα φασόλια βρασμένα
- 425 γρ. φασόλια βρασμένα
- 150 γρ. Hellmann's Classic Dressing
- 30 γρ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 10 γρ. φρέσκια ρίγανη ψιλοκομμένη
- 1 αγγούρι καρέ
- ½ κόκκινο κρεμμύδι ζουλιέν
- ½ μάτσο μυρώνια ψιλοκομμένα
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 Τοποθετούμε σε μπασίνα τα όσπρια μαζί με το κομμένο αγγούρι, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό, ντρεσάρουμε με το Hellmann's Classic Dressing και ομογενοποιούμε.
- 2 Τελειώνουμε με τη ρίγανη και τα ψιλοκομμένα μυρώνια.





Σαλάτα με σπανάκι, φράουλες, μούρα και Balsamic Dressing

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 160 γρ. καραμελωμένα καρύδια
- 140 γρ. baby σπανάκι
- 140 γρ. φράουλες, κομμένες σε φέτες
- 60 γρ. raspberries
- 60 γρ. blueberries
- 1 μπανανόμηλο κομμένο ζουλιέν
- ½ κρεμμύδι κομμένο ζουλιέν

Για το dressing

- 100 ml Hellmann's Balsamic Dressing
- 10 γρ. μουστάρδα
- 10 γρ. μέλι
- 3 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 Για το dressing, τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μπλέντερ και ομογενοποιούμε.
- 2 Στη συνέχεια κόβουμε το κρεμμύδι και τις φράουλες και τα τοποθετούμε σε μπασίνα μαζί με το σπανάκι, τα μούρα, το μπανανόμηλο, και ανακατεύουμε με το Hellmann's Balsamic Dressing.
- 3 Τελειώνουμε με τα καραμελωμένα καρύδια.





Σαλάτα κοτόπουλο με Honey Mustard Dressing

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 4 φιλέτα κοτόπουλο

Για το μαρινάρισμα

- 80 γρ. Hellmann's Honey Mustard Dressing
- 10 γρ. μηλόξιδο
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σαλάτα

- 600 γρ. μαρούλι Romaine χοντροκομμένο
- 340 γρ. Hellmann's Honey Mustard Dressing
- 200 γρ. τοματίνια cherry
- 150 γρ. crispy μπίικον
- 2 αβοκάντο κομμένα ζουλιέν
- 2 καλαμπόκια ψημένα
- 1 κρεμμύδι κόκκινο, κομμένο ζουλιέν

Εκτέλεση

- 1 Μαρινάρουμε τα φιλέτα κοτόπουλο με τα παραπάνω υλικά και τοποθετούμε στο ψυγείο για 2 ώρες.
- 2 Στη συνέχεια ψήνουμε και κόβουμε το κοτόπουλο σε λεπτά κομμάτια.
- 3 Σε μια μπασίνα αναμειγνύουμε το Hellmann's Honey Mustard Dressing με τα φυλλώματα, το κοτόπουλο, τα τοματίνια, το κρεμμύδι και το καλαμπόκι. Τελειώνουμε με το crispy μπίικον και το αβοκάντο.





Σαλάτα με αβοκάντο και μοσχάρι, αρωματισμένη με Classic Dressing

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 450 γρ. μοσχάρι κόντρα άνευ οστού
- 400 γρ. τοματίνια cherry
- 200 γρ. Hellmann's Classic Dressing
- 10 γρ. ελαιόλαδο
- 5 γρ. Knorr Aromat Κλασικό
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι
- 3 αυγά βραστά
- 2 μαρούλια ελληνικά
- 2 αβοκάντο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε το μοσχάρι σε φέτες, και στη συνέχεια καρυκεύουμε με αλάτι, πιπέρι, Knorr Aromat Κλασικό, Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι και ελαιόλαδο.
- 2 Σοτάρουμε σε προθερμασμένο τηγάνι και τελειώνουμε το κρέας μας αροζάροντάς το με Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι και βούτυρο.
- 3 Προσθέτουμε σε μπασίνα το κομμένο μαρούλι, τα τοματίνια, το κομμένο αβοκάντο, το μοσχάρι, και τελειώνουμε με το Hellmann's Classic Dressing και τα κομμένα βραστά αυγά.



Hellmann's Dressings



Unilever
Food
Solutions

HELLMANN'S
EST.1913



**Unilever
Food
Solutions**

[www. unileverfoodsolutions.gr](http://www.unileverfoodsolutions.gr)