



50+1

REȚETE CU Cottage Cheese



Fie că o savurezi simplă sau în rețete inedite, Brânza Cottage de la Olympus este întotdeauna un deliciu!

Oferă-ți un moment pentru tine, savurând granulele fine de brânză cu smântână, dar încearcă și rețetele noastre, în orice moment ai nevoie de o idee bună: dimineața, la prânz sau seara.



Mic-dejun

Clătite cu brânză cottage	pag 5
Omletă cu spanac și brânză cottage	pag 6
Ouă scrambled cu brânză cottage și sparanghel	pag 7
Pancakes cu brânză cottage	pag 8
Sandwich grill cu brânză cottage și afine	pag 9
Sandwich cu vinete și brânză cottage	pag 10
Toast caprese cu brânză cottage	pag 11
Toast cu afine, brânză cottage și unt de arahide	pag 12
Toast cu avocado și brânză cottage	pag 13
Toast cu brânză cottage și banană caramelizată	pag 14
Toast cu brânză cottage și căpșuni	pag 15
Toast cu brânză cottage și mere coapte	pag 16
Toast cu brânză cottage și struguri	pag 17
Toast cu brânză cottage, castraveți, ridichi și susan negru	pag 18
Toast cu brânză cottage, pere și nucă	pag 19
Toast cu brânză cottage, rucola și somon afumat	pag 20
Toast cu orez expandat și brânză cottage	pag 21
Toast cu ou, brânză cottage și spanac	pag 22
Toast cu piersici și brânză cottage	pag 23
Toast cu roșii coapte și brânză cottage	pag 24
Toast cu sfeclă roșie și brânză cottage	pag 25

Prânz

Biscuiți aperitiv cu brânză cottage și rodie	pag 26
Chec cu brânză cottage	pag 27
Chec cu brânză cottage, piersici și afine	pag 28
Macaroane cu brânză cottage	pag 29
Milksake cu brânză cottage și căpșuni	pag 30
Plăcintă cu brânză cottage și stafide	pag 31
Rulouri cu scorțișoară și brânză cottage	pag 32
Tiramisu cu brânză cottage	pag 33
Brioșe aperitiv cu brânză cottage	pag 34
Falafel cu brânză cottage	pag 35
Plăcintă cu spanac și brânză cottage	pag 36
Pere coapte cu brânză cottage	pag 37
Rulouri cu zucchini, somon și brânză cottage	pag 38
Salată cu ton și brânză cottage	pag 39
Tartă cu brânză cottage, busuioc și roșii	pag 40

Cină

Cannelloni cu spanac și brânză cottage	pag 41
Cartof copt cu brânză cottage, usturoi și roșii	pag 42
Cartofi dulci copti, cu ton și brânză cottage	pag 43
Cheesecake cu brânză cottage	pag 44
Cookies cu ciocolată și brânză cottage	pag 45
Lasagna cu brânză cottage	pag 46
Mere coapte cu brânză cottage	pag 47
Mini prăjituri cu brânză cottage	pag 48
Paste cu brânză cottage	pag 49
Piersici coapte cu brânză cottage	pag 50
Pită cu sparanghel și brânză cottage	pag 51
Piure cu brânză cottage	pag 52
Salată cu brânză cottage	pag 53
Salată waldorf cu brânză cottage	pag 54
Supă cu zucchini și brânză cottage	pag 55



CLĂTITE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 120 g făină
- ½ linguriță praf de copt
- 2 linguri zahăr
- 4 ouă
- 160 g brânză cottage Olympus
- 2 linguri cu ulei
- 120 ml lapte
- 100 g sirop de arțar
- 300 g fructe proaspete

Cum se face:

Într-un bol, amestecă făina, praful de copt, sarea și zahărul.

Separat, bate ouăle și amestecă cu brânza cottage, laptele și uleiul.

Adaugă amestecul de ingrediente uscate peste ouă și omogenizează.

Încinge puțin ulei într-o tigaie și prăjește pe rând clătitele.

Servește cu sirop de arțar și fructe proaspete.



OMLETĂ CU SPANAC ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 ouă
- 1 lingură cu lapte
- ½ lingură cu unt
- 225 g spanac baby
- 3 linguri cu brânză cottage Olympus
- 1 praf de sare
- Piper

Cum se face:

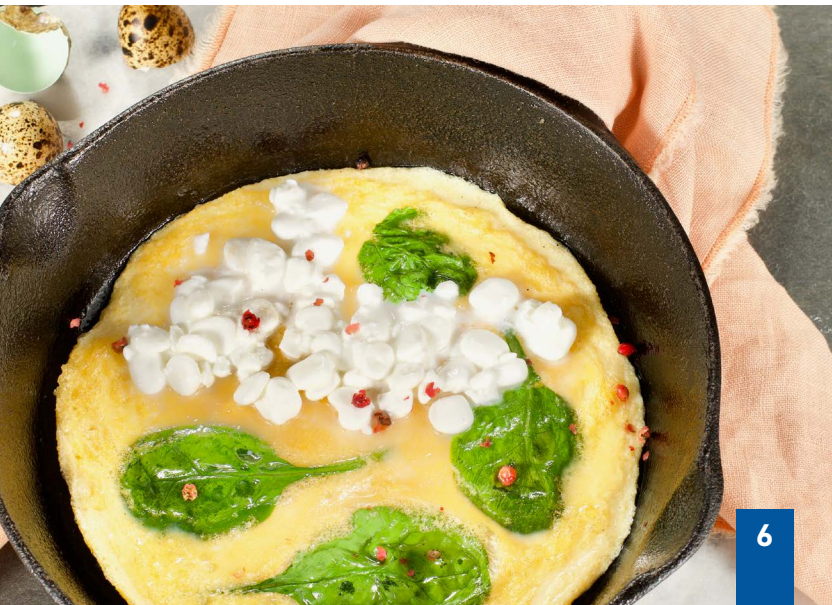
Bate bine ouăle cu laptele, sarea și piperul.

Topește untul într-o tigaie.

Adaugă spanacul și gătește cca. 1 min.

Adaugă ouăle, dă focul mic și acoperă cu un capac.

Când omleta este aproape gata, adaugă brânza cottage pe o parte a omletei și ia de pe foc.



OUĂ SCRAMBLED CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI SPARANGHEL

Ingrediente:

- 1 linguriță cu unt
- 1 linguriță cu ulei
- 4 ouă
- 2 linguri cu brânză cottage Olympus
- 1 linguriță cu chives tocat mărunt (sau ceapă verde)
- 2-3 bucăți de sparanghel
- Sare, piper

Cum se face:

Încinge o tigaie în care ai pus uleiul și untul.

Sparge ouăle într-un bol, adaugă brânza cottage și omogenizează.

Pune amestecul în tigaie.

Cu ajutorul unei spatule sau linguri de lemn, amestecă constant ouăle în tigaie.

Servește ouăle cu sparanghel.



PANCAKES CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 120 g făină
- ½ linguriță praf de copt
- 2 linguri zahăr
- 4 ouă
- 160 g brânză cottage Olympus
- 2 linguri cu ulei
- 120 ml lapte
- 100 g sirop de arțar
- 300 g fructe proaspete

Cum se face:

Într-un bol, amestecă făina, praful de copt, sarea și zahărul.

Separat, bate ouăle și amestecă cu brânza cottage, laptele și uleiul.

Adaugă amestecul de ingrediente uscate peste ouă și omogenizează.

Încinge puțin ulei într-o tigaie și prăjește pe rând clătitele.

Servește cu sirop de arțar și fructe proaspete.



SANDWICH GRILL CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI AFINE

Ingrediente:

- 4 felii de pâine toast
- 200 g afine
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 linguri cu ulei de cocos

Cum se face:

Încinge grill-ul.

Adaugă uleiul de cocos.

Pune brânză pe fiecare felie, adaugă afine, din nou brânză într-un strat fin și cea de-a doua felie de pâine.

Pune sandwich-urile pe grill.

Gătește pe fiecare parte 1-2 min.

Servește cald.



SANDWICH CU VINETE ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus, scursă
- 100 g roșii uscate
- Ulei de măsline
- 2 linguri cu frunze de busuioc
- 2 vinete tăiate rondele
- Sare, piper

Cum se face:

Unge vinetele cu puțin ulei și gătește-le pe un grill încins.

Amestecă brânza cottage cu roșiile uscate, busuioc, sare și piper.

Pune umplutura de brânză, pe o felie de vânată și acoperă cu încă o felie de vânată, astfel încât să formezi un Sandwich.



TOAST CAPRESE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 4 felii de pâine cu semințe
- Câteva frunze de busuioc proaspăt
- 1 lingură cu cremă de oțet balsamic
- 65 g nuci coapte cu sare
- 200 g brânză cottage
- 200 g mix roșii cherry
- 1 lingură cu ulei de măsline
- Sare, piper

Cum se face:

Coace puțin miezul de nucă cu puțină sare, cca 10. min la temperatură mare.

Taie roșiile și amestecă-le cu busuioc tocat și puțin ulei de măsline.

Pune un strat de brânză cottage pe fiecare felie de pâine, apoi roșii.

Decorează cu busuioc și nuci coapte.



TOAST CU AFINE, BRÂNZĂ COTTAGE ȘI UNT DE ARAHIDE

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 felii de pâine
- 2 linguri cu unt de arahide
- 2 linguri cu dulceață de afine
- 2 linguri cu fructe proaspete: afine, căpșuni sau zmeură
- 1 linguriță cu fulgi de migdale
- Mentă pentru decor

Cum se face:

Prăjește feliile de pâine în toaster.

Pune câte o lingură cu unt de arahide pe fiecare felie de pâine, după ce s-a răcit puțin.

Adaugă 1-2 linguri cu brânză cottage și dulceața preferată.

Pune câteva fructe proaspete pe fiecare felie de pâine.

Decorează cu frunze de mentă și fulgi de migdale.



TOAST CU AVOCADO ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 felii de pâine cu semințe
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 1 avocado copt
- ½ lămâie
- 1 roșie mare
- Sare, piper

Cum se face:

Taie avocado în felii și stropește cu suc de lămâie.

Pune un strat de brânză cottage pe fiecare felie.

Adaugă avocado și roși.

Presară sare și piper.



TOAST CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI BANANĂ CARAMELIZATĂ

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 felii de pâine cu secară
- 2 banane potrivite
- 1 lingură cu unt
- 2 linguri cu alune de pădure
- 2 linguri cu ciocolata cu lapte – topită
- Câteva frunze de mentă

Cum se face:

Încinge untul într-o tigaie.

Taie bananele pe lung și pune-le în tigaie.

Gătește 3-4 minute, până se caramelizează.

Prăjește feliile de pâine.

Pune brânza cottage pe fiecare felie de pâine.

Adaugă bananele caramelizate, alune și ciocolată.



TOAST CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI CĂPȘUNI

Ingrediente pentru crusta de biscuiți:

- 2 felii de pâine toast
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 5-6 căpșuni
- Câteva frunze de salată
- 1-2 linguri cremă de oțet balsamic

Cum se face:

Prăjește pâinea.

Pune 1-2 linguri cu brânză cottage pe fiecare felie de pâine.

Spală și taie căpșunile în felii potrivite.

Pune pe fiecare felie de pâine, 1-2 căpșuni feliate.

Pune câteva frunze de salată și presară crema de oțet balsamic.



TOAST CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI MERE COAPTE

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 1 linguriță cu scorțișoară
- 2 felii de pâine cu stafide sau smochine (sau orice alt fruct uscat)
- 1 lingură cu unt
- 2 linguri cu zahăr brun
- 2 linguri cu suc de lămâie
- 1 lingură cu stafide
- 2 mere
- 1 linguriță cu esență de rom
- 4 linguri cu fistic copt și sărat
- 4 linguri cu miere

Cum se face:

Taie merele în felii potrivite și curăță-le de cotoare.

Pune untul într-o tigaie și adaugă, pe rând, feliile de mere.

Presară puțin zahăr brun și adaugă sucul de lămâie.

Adaugă apoi stafidele și esența de rom.

Pune pe fiecare felie de pâine, brânză cottage, apoi merele caramelizate și stafide.

Presară pe fiecare felie de pâine, fistic zdrobit.



TOAST CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI STRUGURI

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 felii de pâine cu maia
- 200 g struguri negri
- Sucul de la ½ portocală
- Coaja de la 1 portocală
- 2 linguri cu miere
- 2 linguri cu migdale prăjite și sărate
- Câteva frunze de mentă

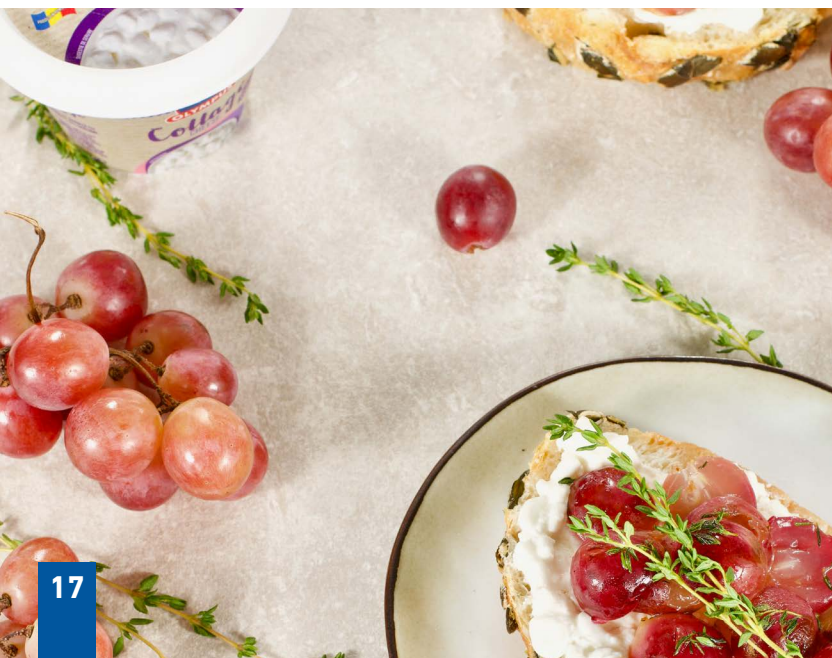
Cum se face:

Amestecă brânza cottage cu sucul și coaja de portocală.

Pune 1-2 linguri cu brânză pe fiecare felie de pâine.

Adaugă strugurii tăiați în jumătăți.

Presară fulgii de migdale, miere și mentă.



TOAST CU BRÂNZĂ COTTAGE, CASTRAVEȚI, RIDICHI ȘI SUSAN NEGRU

Ingrediente:

- 2 felii de pâine prăjită
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 1 castravete
- 2 ridichi
- 1 linguriță cu susan negru
- 1 lingură sos mirin

Cum se face:

Amestecă feliile de castraveți și ridichi cu sosul mirin.

Pune pe fiecare felie de pâine prăjită, 2 linguri cu brânză cottage.

Pune câteva felii de legume peste brânză și presară semințe de susan negru.



TOAST CU BRÂNZĂ COTTAGE, PERE ȘI NUCI

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 felii de pâine cu maia
- 1 pară fermă
- 1 linguriță cu suc de lămâie
- 2 lingurițe cu miere
- 2 linguri cu miez de nucă
- Câteva frunze de mentă

Cum se face:

Prăjește feliile de pâine.

Pune pe fiecare felie 2 linguri cu brânză cottage.

Adaugă câteva felii de pere pe care le-ai amestecat cu suc de lămâie.

Adaugă nuci și miere.

Servete cu frunze proaspete de mentă.



TOAST CU BRÂNZĂ COTTAGE, RUCOLA ȘI SOMON AFUMAT

Ingrediente:

- 2 felii de pâine cu semințe
- 100 g somon afumat
- 1 avocado
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 50 g rucola
- 1 castravete
- Puțin suc de lămâie
- Sare, piper

Cum se face:

Prăjește feliile de pâine.

Pune pe fiecare felie 2 linguri cu brânză cottage.

Adaugă câteva felii de castraveți.

Amestecă fâșiile de somon afumat cu puțin suc de lămâie.

Taie avocado în 2, curăță de coajă și sâmbure și pasează cu furculița.

Amestecă avocado cu suc de lămâie.

Amestecă brânza cottage cu avocado.

Pune un strat de cremă de brânză și avocado, pe feliile de pâine, apoi câteva felii de castravete.

Adaugă somonul peste toast și decorează cu câteva frunze de rucola.



TOAST CU OREZ EXPANDAT ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 rondele de orez expandat
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 1 măr
- 2 linguri cu fructele uscate preferate
- 2 linguri cu mix nuci-semințe preferate (migdale, caju, fistic etc.)
- Sucul de la o lămâie
- Puțină miere

Cum se face:

Pune 1-2 linguri de brânză cottage pe fiecare felie de orez expandat.

Taie mărul în felii subțiri, stropește cu puțin suc de lămâie.

Pune pe fiecare felie de orez, câteva felii de măr.

Adaugă fructele uscate, semințele și puțină miere.



TOAST CU OU, BRÂNZĂ COTTAGE ȘI SPANAC

Ingrediente:

- 2 felii de pâine
- 100 g spanac proaspăt
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță cu unt
- 2 lingurițe ulei de măsline
- 2 ouă
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- Sare, piper

Cum se face:

Pune uleiul și untul într-o tigaie.

Adaugă spanacul și usturoiul tocat mărunt.

Călește cca 4-5 min.

Într-o altă tigaie, pune 1 linguriță cu ulei și lasă focul mic.

Pune ouăle în tigaie, acoperă cu un capac și gătește cca. 3-4 min, până ce albușul se coagulează.

Pune puțin spanac pe fiecare felie de pâine, apoi 1-2 linguri cu brânză cottage și ou ochi.



TOAST CU PIERȘICI ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 felii de pâine prăjită
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 piersici
- 2 linguri cu fistic
- 2 linguri cu miere

Cum se face:

Pune pe fiecare felie de pâine, brânză cottage, felii de piersici și fistic. Presară puțină miere.



TOAST CU ROȘII COAPTE ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 felii de pâine
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 200 g mix roșii cherry
- 2 căței usturoi
- 1 lingură cu ulei de măsline
- Câteva fire de busuioc
- Sare, piper

Cum se face:

Încinge cuptorul la 180 de grade.

Taie roșiile în jumătăți, amestecă-le cu ulei de măsline și usturoi zdrobit.

Pune la cuptor cca. 25-30 de min.

Unge pâinea cu puțin usturoi și ulei de măsline.

Pune feliile de pâine în cuptor pentru 5-8 min.

Pune 2 linguri cu brânză cottage pe fiecare toast, adaugă roșii cherry coapte și frunze de busuioc.

Presară sare și piper.



TOAST CU SFECLĂ ROȘIE ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 felii de pâine
- 50 g rucola
- 100 g sfecla roșie coaptă
- 1 linguriță pastă de hrean
- 1 lingură cu zeamă de lămâie
- 1 lingură cu semințe de pin coapte

Cum se face:

Prăjește pâinea.

Taie sfecla felii și amestecă, ușor, cu pasta de hrean și sucul de lămâie.

Pune pe fiecare felie de pâine două linguri cu brânză cottage, adaugă frunzele de rucola, feliile de sfecla roșie și semințele de pin.

Presară sare și piper.



BISCUIȚI APERITIV CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI RODIE

Ingrediente:

- 8 biscuiți – crackers
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 1 rodie
- 4 linguri cu miere
- 1 praf de sare
- Câteva fire de cimbru proaspăt

Cum se face:

Amestecă 2 linguri cu miere cu brânză cottage și sare.

Adaugă și câteva firicele de cimbru proaspăt.

Pune pe fiecare biscuit, puțină brânză.

Pune câteva boabe de rodie pe fiecare biscuit.

Presară puțină miere și cimbru.



CHEC CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 150 g zahăr
- 150 g brânză cottage Olympus
- 150 g făină
- 1 linguriță praf de copt
- 70 g unt
- 2 ouă
- 1 praf de sare
- 1 lingură cu zahăr Bourbon

Cum se face:

Amestecă bine cu un mixer untul la temperatura camerei, cu zahărul.

Adaugă ouăle, pe rând.

Adaugă brânza cottage, zahărul vanilat și sarea.

Adaugă făina cernută și praful de copt.

Pune umplutura în tavă cu hârtie de copt și coace la 180 de grade 30-40 min.



CHEC CU BRÂNZĂ COTTAGE, PIERȘICI ȘI AFINE

Ingrediente:

- 3 ouă
- 100 g zahăr + 1 lingură cu zahăr
- 6 linguri cu unt topit
- 160 g brânză cottage Olympus
- 245 g iaurt grecesc
- 1 linguriță extract de vanilie
- 100 g făină
- ½ linguriță sare
- 1 pliculeț cu praf de copt
- 250 gr. piersici feliate proaspete sau compot
- 50 gr. afine

Cum se face:

Încinge cuptorul la 170 de grade.

Bate ouăle cu zahărul.

Adaugă untul topit, brânza cottage, iaurtul, vanilia și omogenizează.

Adaugă făina, sarea, praful de copt și omogenizează.

Pune compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și adaugă feliile de piersici.

Coace cca. 50 min.

Lasă prăjitura să se răcească în tavă cca. 30 min.



MACAROANE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 linguri cu unt
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 500 ml lapte
- 1 linguriță muștar pudră
- 1 nucșoară
- 450 g brânză cheddar
- 250 g paste
- Salată fresh
- Sare, piper

Cum se face:

Încinge cuptorul la 170 de grade.

Unge cu unt o tavă dreptunghiulară sau tăvi mai mici.

Pune într-un blender brânza cottage, laptele, muștarul, sare, piper și mixează.

Pune deoparte cca. 110 de grame de brânză cheddar.

Separat, amestecă 340 g Cheddar ras cu amestecul de lapte și pastele negătite.

Pune în tava unsă, acoperă cu folie de aluminiu și coace cca. 30 min.

După cele 30 de min., scoate folia, adaugă brânza cheddar pusă deoparte.

Mai coace încă 30 de min, până se rumenește frumos pe deasupra.



MILKSAKE CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI CĂPȘUNI

Ingrediente:

- 250 ml lapte
- ½ banană
- 160 g brânză cottage Olympus
- 300 g căpșuni congelate
- ½ linguriță extract vanilie

Cum se face:

Combină toate ingredientele într-un blender și mixează bine.



PLĂCINTĂ CU BRÂNZĂ COTTAGE ȘI STAFIDE

Ingrediente:

- 1 pachet foi de plăcintă
- 100 g unt
- 150 g stafide
- 1 linguriță rom
- 2 ouă mari, separate
- 200 g zahăr
- 500 g brânză cottage Olympus
- 130 g smântână fermentată
- Semințele de la o păstaie de vanilie
- Cojile de la o lămâie și un lime
- Sare

Cum se face:

Încinge cuptorul la 170 de grade.

Hidratează stafidele în puțină apă fierbinte în care ai adăugat 1 linguriță rom.

Bate albușurile cu zahărul până devin o spumă consistentă.

Amestecă gălbenușurile cu brânza cottage și smântâna.

Adaugă albușurile în umplutura de brânză.

Adaugă sare, coaja de lămâie și semințele păstăii de vanilie.

Scurge stafidele și adaugă-le în umplutură.

Unge fiecare foaie de plăcintă cu unt.

Pune foaie peste foaie, unse.

Pune jumătate din foi la baza unei tăvi unse cu puțin unt.

Adaugă umplutura și pune deasupra restul de foi unse și suprapuse una peste alta.

Coace cca. 35-40 min.



RULOURI CU SCORȚIȘOARĂ ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 350 ml apă caldută
- 1 lingură cu drojdie
- 1 lingură zahăr brun
- 360 g făină
- 1 linguriță cu sare
- 1 linguriță cu scorțișoară
- 1 lingură cu unt topit

Ingrediente umplutură:

- 4 linguri zahăr brun
- 2 linguri scorțișoară
- 100 g unt la temperatura camerei
- ½ linguriță nucșoară
- ½ linguriță ghimbir

Ingrediente glazură:

- 1 cutie brânză cottage Olympus
- 2 linguri zahăr pudră cu vanilie

Cum se face:

Dizolvă drojdia cu 2 linguri de apă caldută, adaugă zahărul brun și o lingură cu făină. Lasă să dospească cca. 15 min.

Amestecă apoi drojdia cu făina, restul de apă caldută, sarea, scorțișoara și untul topit. Frământă bine toate ingredientele.

Acoperă și lasă la dospit cca. 35-45 de min.

Încinge cuptorul la 180 de grade.

Pentru umplutură, amestecă toate ingredientele într-un bol.

Întinde aluatul cu un sucitor.

Peste aluatul întins, adaugă umplutura și întinde cu ajutorul unei spatule.

Rulează strâns aluatul și apoi taie rulouri.

Așază fiecare rulou într-o tavă tapetată cu hârtie de copt.

Coace rulourile în cuptorul încins cca. 20-25 de min.

Pentru glazură, mixează brânza cottage împreună cu zahărul pudră.

Pune glazură pe fiecare rulou și servește cald.



Ingrediente:

- 500 g brânză cottage Olympus
- 2 ouă
- 250 g pișcoturi
- 4 linguri cu miere
- 400 ml cafea
- 50 ml lichior migdale
- 50 g cacao
- Fructe proaspete pentru decor
- Sare

Cum se face:

Amestecă lichiorul cu cafea.

Pune în blender brânza cottage și mierea și mixează bine.

Însiropează pișcoturile în amestecul de cafea.

Spargе ouăle într-un bol, adaugă puțină sare și bate bine cu un mixer.

Incorporează amestecul de brânză în amestecul de ouă bine spumate.

Pune un strat de pișcoturi la baza unei tăvi, adaugă cremă apoi iar un strat de pișcoturi și iar cremă.

Pudrează cu cacao și decorează cu fructe proaspete.



BRIOȘE APERITIV CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 150 g mix legume tocate potrivit
- 70 g piept de pui fiert, tăiat în bucăți potrivite
- 50 g frunze baby spanac
- 1 lingură ulei
- 5 ouă
- 122 g brânză cottage Olympus
- 50 g brânză cheddar rasă
- 1 linguriță boia dulce
- Sare, piper

Cum se face:

Încinge cuptorul la 180 de grade.

Sotează legumele împreună cu puiul, boiaua dulce și frunzele de spanac, cca. 5-6 min.

Într-un bol, amestecă brânza cottage, brânza cheddar și ouăle.

Adaugă legumele, puiul și omogenizează; potrivește gustul cu sare și piper.

Pune compoziție în formele de brioșe unse cu puțin ulei și coace cca. 30 de min.



Ingrediente pentru sosul Tzatziki:

- 100 g brânză cottage Olympus
- 2 lingurițe cu mentă tocată mărunt
- 1 cățel de usturoi, tocat foarte mărunt
- Coaja rasă de la 2 castraveți
- Sare, piper

Ingrediente pentru Falafel:

- 165 g năut fiert
- 2 caței de usturoi tocați mărunt
- 1 linguriță coriandru tocat
- 1 linguriță chimion măcinat
- 1 vârf de linguriță chili – boia iute
- 1 linguriță praf de copt
- 2 lingurițe suc de lămâie
- Sare, piper

Cum se face:

Pentru sosul tzatziki, amestecă toate ingredientele.

Lasă la frigider cca. 30 de minute înainte de servire.

Încinge cuptorul la 170 de grade.

Pune într-un blender, toate ingredientele pentru falafel.

Amestecă bine. Dacă este cazul, mai adaugă puțină apă.

Formează chiftele din compoziție.

Pune-le la copt pentru 20 de minute.

Servește cu salata tabbouleh și sos tzatziki.



PLĂCINTĂ CU SPANAC ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 pachet foi de plăcintă fresh
- 100 g unt
- 800 g spanac congelat
- 1 praz
- 2 linguri ulei
- 3 ouă
- 150 g iaurt grecesc
- 300 g brânză cottage Olympus
- Sare, piper

Cum se face:

Toacă prazul și călește-l cu cele 2 linguri de ulei.

Adaugă spanacul și continuă să călești.

Ia de pe foc, adaugă ouăle, iaurtul și brânza.

Topește untul.

Unge jumătate din foile de plăcintă cu unt topit și pune-le în tava de copt.

Adaugă umplutura.

Unge jumătatea de foi rămase cu unt topit, și pune deasupra plăcintei.

Cu un cuțit zimțat, porționează plăcinta.

Unge și ultima foaie cu unt și presară puțină sare.

Coace la 180 grade cca. 45-55 min.



PERE COAPTE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 pachet foi de plăcintă fresh
- 100 g unt
- 800 g spanac congelat
- 1 praz
- 2 linguri ulei
- 3 ouă
- 150 g iaurt grecesc
- 300 g brânză cottage Olympus
- Sare, piper

Cum se face:

Toacă prazul și călește-l cu cele 2 linguri de ulei.

Adaugă spanacul și continuă să călești.

Ia de pe foc, adaugă ouăle, iaurtul și brânza.

Topește untul.

Unge jumătate din foile de plăcintă cu unt topit și pune-le în tava de copt.

Adaugă umplutura.

Unge jumătatea de foi rămase cu unt topit, și pune deasupra plăcintei.

Cu un cuțit zimțat, porționează plăcinta.

Unge și ultima foaie cu unt și presară puțină sare.

Coace la 180 grade cca. 45-55 min.



RULOURI CU ZUCCHINI, SOMON ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 dovlecei (zucchini)
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 100 g somon afumat
- Sucul de la 1 lime
- Câteva frunze de țelină
- Câteva scobitori
- Sare, piper

Cum se face:

Spală dovleceii și feliază-i pe lung, cu peeler-ul de legume.

Amesteca fâșiile de somon cu suc de lămâie.

Pune brânză cottage pe fiecare rulou de dovlecel, adaugă puțin somon și rulează.

Strânge ruloul cu o scobitoare.

Decorează cu frunze de țelină.



SALATĂ CU TON ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 1 conservă de ton în suc propriu – scurs
- 2 linguri cu porumb
- 1 lingură cu ardei gras roșu
- ½ avocado
- 5-6 roșii cherry mix
- 2 linguri cu măsline fără sămburi
- 1 linguriță muștar Dijon
- 1 linguriță miere
- Sucul de la ½ lămâie
- Sare, piperr

Cum se face:

Amestecă toate ingredientele.

Servește salata ca atare sau pune-o într-o lipie și ia-o cu tine la birou.



TARTĂ CU BRÂNZĂ COTTAGE, BUSUIOC ȘI ROȘII

Ingrediente:

- 1 pachet foi de plăcintă
- 100 g unt topit
- 400 g roșii mix
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 căței de usturoi
- Câteva frunze de busuioc
- 1 ou
- Sare, piper

Cum se face:

Lasă foile să se dezghețe conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Curăță usturoiul și toacă-l mărunț.

Taie roșiile în felii potrivite, amestecă-le cu usturoi, sare, piper și puțin ulei și coace în cuptorul încins la 180 de grade cca. 30-40 de min.

Când sunt gata, scurge sucul lăsat de roșii și dă deoparte roșiile coapte.

Unge fiecare foaie de plăcintă cu unt topit și suprapune foaie peste foaie, până termini foile din pachet.

Adaugă roșiile coapte și brânza cottage peste foile unse și suprapuse. Împăturește cu grijă marginile foilor, dând o forma rotunda plăcintei.

Unge marginile cu unt topit.

Coace la 180 de grade cca. 35-45 de min.

Servește cu busuioc proaspăt.



CANNELLONI CU SPANAC ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 12 cannelloni
- 400 g brânză cottage Olympus
- 300 g spanac proaspăt
- 1 ou
- 50 g parmezan
- 600 g mix roșii cherry
- 1 cățel de usturoi
- Câteva frunze de busuioc
- Ulei de măsline
- Sare, piper

Pentru sosul bechamel:

- 700 ml. lapte
- 40 g unt
- 40 g făină
- ½ linguriță nucșoară
- Sare, piper

Cum se face:

Pentru sos, pune laptele pe foc până atinge punctul de fierbere.

Separat, într-o cratiță, pune untul și făina și amestecă constant până se omogenizează.

Toarnă apoi, treptat, laptele.

Adaugă sare, piper și nucșoară.

Pune apa la fiert cu puțină sare.

Adaugă cannelloni și ține-l max. 3 min.

Scurge cannelloni și așază-i cu spațiu între ei ca să nu se lipească.

Pentru umplutură, sotează spanacul în puțin ulei de măsline.

Amestecă apoi cu brânză cottage, sare, piper, ou și parmezan.

Umple fiecare cannelloni cu umplutură.

Pune jumătate din bechamel într-o tavă unsă cu puțin unt sau ulei.

Adaugă cannelloni și restul de sos bechamel.

Coace la 180 de grade, timp de 20 min.

Spală roșiile cherry, stropește-le cu ulei de măsline, sare, piper, adaugă cățelul de usturoi tocat mărunt și bagă la cuptor 15 min.

Servește cannelloni cu roșii coapte și busuioc pe deasupra.



CARTOF COPT CU BRÂNZĂ COTTAGE, USTUROI ȘI ROȘII

Ingrediente:

- 4 cartofi potriviți
- 2 căței de usturoi
- 4 lingurițe cu unt
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 400 g mix roșii cherry
- Busuioc
- Ulei de măsline
- Câteva fire de cepșoară
- Sare, piper

Cum se face:

Spală cartofii.

Încinge cuptorul la 180 de grade.

Pune cartofii la copt pentru cca. 40-50 de min.

Spală roșiile și amestecă-le cu ulei de măsline și usturoi zdrobit.

Pune roșiile la cuptor 20 de min.

Când cartofii sunt gata, zdrobește-i ușor, adaugă unt, brânza cottage și roșiile coapte.

Presară busuioc și chives.



CARTOFI DULCI COPTI, CU TON ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 4 cartofi dulci
- 1 conservă de ton în suc propriu, scurs
- ½ ceapă roșie, tăiată Julien
- 1 lingură cu ulei de măsline
- 4 linguri cu brânză cottage Olympus
- Câteva frunze de coriandru
- Sucul de la un lime
- Sare, piper
- Opțional – 1 ardei iute

Cum se face:

Spală cartofii și taie-i în jumătate.

Creștează-i puțin cu cuțitul și unge-i cu puțin ulei de măsline.

Coace cartofii în cuptorul încins la 180 de grade, 25-30 de min, până sunt moi.

Amestecă tonul cu sucul de lime și pune câte 1 lingură de ton pe fiecare cartof.

Adaugă ceapa, 1 lingură de brânză cottage, frunze de coriandru și ardei iute.



Ingrediente pentru crusta de biscuiți:

- 140 g biscuiți digestivi
- 50 g zahăr tos
- 85 g unt topit
- ½ linguriță scorțișoară

Ingrediente pentru crusta de biscuiți:

- 500 g brânză cottage Olympus
- 200 g iaurt grecesc
- 2 ouă mari
- 75 g sirop de arțar
- 2 lingurițe cu făină
- ½ păstaie de vanilie
- 200 g dulceață preferată
- Câteva fructe proaspete pentru decor

Cum se face:

Într-un blender, mixează toate ingredientele pentru crusta de biscuiți.

Presează crusta într-o tavă rotundă cu diametrul de 22 cm.

Coace crusta în cuptorul încins la 180 de grade, cca. 15 min.

Separat, mixează (cu un robot de bucătărie sau blender) brânza cottage împreună cu iaurtul, până devine o pastă cremoasă.

Într-un bol, bate cele două ouă, adaugă siropul de arțar și făina.

Adaugă și semințele de la păstaia de vanilie.

Toarnă compoziția peste crusta coaptă și bagă din nou la cuptor pentru cca. 1 oră, la 160 de grade.

Lasă cheesecake-ul să se răcească, apoi decorează cu dulceață și fructe proaspete.



COOKIES CU CIOCOLATĂ ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 albuș de ou
- 80 g de brânză cottage Olympus
- ½ linguriță extract de vanilie
- 4 linguri cu ulei de cocos
- 100 g făină de ovăz
- 2 linguri cu cacao
- ½ linguriță cu praf de copt
- ½ linguriță cu bicarbonat de sodiu
- 1 praf de sare
- 90 g bucăți de ciocolată

Cum se face:

Încinge cuptorul la 170 de grade.

Mixează albușul de ou cu brânza cottage, extractul de vanilie, sare și uleiul de cocos.

Adaugă praful de copt, bicarbonatul de sodiu, cacao și făina.

Adaugă fulgii de ciocolată și omogenizează.

Cu o lingură pentru înghețată, pune cate un scoop pe hârtia de copt.

Coace 10-12 min la 170 de grade.

Pudrează cu zahăr pudră.



Ingrediente:

- 500 g carne tocată de vită
- 250 g carnați proaspeți
- 3 caței de usturoi
- 1 ceapă
- 500 ml suc de roșii
- 300 g pastă de roșii
- 1 lingură cu oregano proaspăt
- 2 ouă
- 500 g brânză cottage Olympus
- 150 g parmezan ras
- 2 linguri cu busuioc
- 1 pachet de foi lasagna
- 150 g mozzarella felii
- Busuioc proaspăt pentru decor
- Sare, piper

Cum se face:

Pentru sosul de carne, încinge puțin ulei într-o tigaie și sotează ceapa și usturoiul.

Adaugă apoi carnea tocată și carnații, fără coajă/pieleță și gătește cca. 10 min.

Adaugă sucul de roșii, pasta de roșii, oregano, sare și piper.

Dă focul mic și gătește încă 30 de minute, amestecând între timp.

Pentru umplutura de brânză, amestecă ouăle cu brânza cottage, parmazan, busuioc, sare și piper.

Încinge cuptorul la 170 de grade.

Unge o tavă cu puțin ulei sau unt.

Pune un strat de foi, apoi un strat de umplutură de brânză, câteva felii de mozzarella și puțin sos de carne.

Continuă tot așa, în straturi, până se termină ingredientele.

Pune la cuptor pentru 45-60 de minute.



MERE COAPTE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 4 mere
- 2 linguri cu zahăr pudră cu vanilie
- 1 gălbenuș
- 100 g miez de nucă

Cum se face:

Pune brânza cottage într-o sită fină și presează-o ușor cu o lingură, astfel încât brânza să devină fină și omogenă.

Amestecă brânza cu 1 lingură cu zahăr și gălbenușul.

Spală merele și curăță-le de semințe și cotor.

Umple fiecare măr cu umplutura de brânză.

Coace merele la 170 de grade cca. 10 min.

Pudrează merele cu zahăr și servește cu miez de nucă.



MINI PRĂJITURI CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 3 ouă
- 100 g zahăr
- 6 linguri cu unt topit
- 160 g brânză cottage Olympus
- 245 g iaurt grecesc
- 1 linguriță extract de vanilie
- 100 g făină
- ½ linguriță sare
- 1 pliculeț cu praf de copt

Ingrediente pentru glazură:

- 2 cutii cu brânză cottage Olympus
- 4 linguri cu zahăr pudră cu vanilie
- Coaja și sucul de la 1 lămâie
- Fructe proaspete pentru decor

Cum se face:

Încinge cuptorul la 170 de grade.

Bate ouăle cu zahărul.

Adaugă untul topit, brânza cottage, iaurtul, vanilia și omogenizează.

Adaugă făina, sarea, praful de copt și omogenizează.

Pune compoziția în mini formele de prăjituri.

Coace cca. 15-20 de min.

Pentru glazură, mixează toate ingredientele până obții o pastă fină.

Lasă glazura la frigider cca. 30 de min, până se răcesc mini prăjiturile.

Decorează fiecare mini prăjitură cu glazură și fructe proaspete.



PASTE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 1 lingură cu busuioc proaspăt
- ¼ linguriță cu usturoi uscat
- 1 linguriță cu oregano proaspăt
- 1 linguriță cu pătrunjel proaspăt
- 1 linguriță amidon
- 100 g brânză cottage Olympus
- 240 ml lapte
- 100 g parmezan ras
- 200 g paste
- Sare, piper

Cum se face:

Fierbe pastele în 2 litri de apă cu sare, cca 4-5 min.

Pune într-un blender: laptele, brânza cottage, parmezanul, usturoiul, sare, piper și mixează bine.

Pune amestecul într-o tigaie înaltă și adaugă busuioc și oregano.

Gătește la foc mic, câteva minute.

Adaugă în tigaie pastele fierte și scurse.

Servește cu busuioc proaspăt.



PIERSICI COAPTE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 4 piersici
- 1 cutie cu brânză cottage Olympus
- 2 linguri cu miere
- ½ linguriță esență vanilie
- 50 g fulgi de migdale
- 50 g miez de nucă
- Frunze de mentă pentru decor

Cum se face:

Curăță piersicile de sâmburi și taie-le în jumătăți.

Unge fiecare jumătate cu puțină miere și esență de vanilie.

Coace jumătățile de piersici în cuptorul încins la 180 de grade cca. 20-30 min.

După ce s-au răcit puțin, umple fiecare jumătate de piersica cu brânză cottage.

Aduagă miere, fulgii de migdale și nuci.



PITĂ CU SPARANGHEL ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 250 g sparanghel
- 1 lingură ulei de măsline
- 160 g de brânză cottage Olympus
- 200 g mozzarella
- 1 lingură cu ierburi aromatice: busuioc, chives, pătrunjel
- 3 pite – lipii
- Sare, piper

Cum se face:

Încinge cuptorul la 220 de grade.

Amestecă sparanghelul cu ulei, pune-l într-o tavă și bagă la cuptor 5 minute.

Pune brânza cottage într-un blender și mixează până devine o cremă fină.

Adaugă mozzarella rasă, sare, piper și ierburile aromatice.

Pune un strat de amestec de brânză pe fiecare pită, adaugă sparanghelul și pune la cuptor 15-20 minute.



PIURE CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 4 cartofi
- 1 cățel de usturoi
- 50 ml smântâna de gătit
- 1 lingură cu unt
- 50 g brânză cottage Olympus - bine scursă
- 1 linguriță cu chives
- Servește cu salata fresh

Cum se face:

Fierbe cartofii tăiați cubulețe, în apă cu sare.

Între timp, într-o tigaie, adaugă smântâna, usturoiul, untul și lasă pe foc până atinge punctul de fierbere apoi dă deoparte.

Scurge cartofii și pasează-i.

Adaugă amestecul de smântână.

Adaugă brânza cottage și chives tocat mărunt.



SALATĂ CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente salată:

- 100 g rucola
- 100 g roșii cherry mix
- 2 castraveți cornișon
- 1 ceapă roșie mică
- 1 cutie brânză cottage Olympus
- 50 g linte verde
- 1 lingură mix semințe

Ingrediente dressing:

- 1 lingură ulei măsline
- 1 linguriță zeama de lămâie
- 1 linguriță muștar
- 1 lingură miere

Cum se face:

Pune linte verde într-o oală și adaugă apă rece, respectând raportul de volum linte/apă = 1/3. Pune la fiert, amestecând regulat până dă în clocot. La foc mic, acoperă oala cu un capac și lasă la fiert încă 25 min.

Pentru dressing, amestecă toate ingredientele într-un borcănel mic.

Spală legume și toacă-le în dimensiuni potrivite.

Pune toate ingredientele într-un bol, adaugă brânza cottage, dressing-ul și semințele preferate.



SALATĂ WALDORF CU BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 250 g struguri tăiați în jumătate
- 2 bucăți de piept de pui gătit pe grill
- 500 g brânză cottage Olympus
- 2 linguri cu stafide sau merișoare
- 200 g miez de nucă
- 200 g tulpină țelină
- 200 g mere
- Sare, piper

Cum se face:

Spală și taie în bucăți potrivite legumele și fructele.

Amestecă toate ingredientele și potrivește gustul cu sare și piper.



SUPĂ CU ZUCCHINI ȘI BRÂNZĂ COTTAGE

Ingrediente:

- 2 cepe
- 3 zucchini
- 500 ml supă de legume
- 3 linguri cu brânză cottage Olympus
- 2 căței de usturoi
- Ulei de măsline
- Sare, piper

Cum se face:

Începe puțin ulei într-o cratiță, adaugă ceapa și zucchini tăiate potrivit.

Gătește 8-10 minute.

Adaugă usturoiul și supa de legume.

Ține pe foc până dă în clocot.

Pune supa și restul ingredientelor în vasul de blender. Mixează bine.

Potrivește gustul cu sare și piper.

Servește supa cu pâine prăjită și ulei aromatizat.



GUSTĂ VIAȚA DIN PLIN !





www.51retete.olympusdairy.ro