



TAK
SMAKUJE
ŚWIAT



POZNAJ PRODUKTY



OD PONIEDZIAŁKU 13.09 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

DANIA W STYLU IBERYJSKIM NA TWOIM STOLE



PAELLA, – DANIE NA PATELNIĘ

Paella Sol&Mar to kwintesencja hiszpańskiej kuchni! To aromatyczne danie pochodzi z regionu Walencji, a jego głównym składnikiem jest ryż, przyrządzony np. z mięsem, rybą, owocami morza i warzywami.

EMPANADAS

Pieczone pierożki z kruchego ciasta, niezwykle popularne w kuchni Hiszpanii i Ameryki Południowej. Nadziewane np. wieprzowiną lub tuńczykiem oraz warzywami. Pieróg niejedno ma imię!



KAŁAMARNICE W CIEŚCIE

Potrawa wywodząca się z Andaluzji. Mięso kałamarów w postaci krążków obtaczanych w cieście i smażonych w głębokim tłuszczu. Podaj chrupiące kałamarnice jako oryginalną przekąskę!



TORTILLA

To rodzaj omletu przyrządzanego z ziemniaków, cebuli, masy jajecznej i innych dodatków. Podaje się ją jako samodzielne danie lub w formie tapas. Prosta i pyszna! Spróbuj naszych wariantów: z papryką, ze szpinakiem lub z chorizo.



PIZZA CHORIZO

Połączenie najlepszych kuchni świata! Włoska pizza z hiszpańskim temperamentem! Na cieście – w roli głównej – kiełbasa chorizo.

Spróbuj wyrazistych WĘDLIN I SERÓW



SER MANCHEGO

Jeden z najsmaczniejszych hiszpańskich serów! Tradycyjnie wytwarzany jest z tłustego mleka owiec rasy manchego. Jego barwa zależy od stopnia dojrzałości – może być żółty, a nawet jasnoszary.

KIEŁBASA CHORIZO

Kiełbasa wieprzowa o charakterystycznym paprykowym smaku. Możesz podawać ją jako przekąskę lub dodawać do potraw – doda im charakteru!



KIEŁBASA CHORIZO IBERICO

Kiełbasa chorizo wytwarzana z najwyższej jakości mięsa świń rasy iberyjskiej. Charakteryzuje się wyjątkową kruchością. To luksusowy produkt o wyrafinowanym smaku.





SZYNKA JAMÓN SERRANO

Tę długo dojrzewającą szynkę produkuje się z całych udźców wieprzowych. Powolne suszenie w odpowiednich warunkach sprawia, że szynka nabiera kruchości i wspaniałego aromatu.



SER MAHÓN

Ten aromatyczny ser pochodzi z Menorki. Wytwarzany jest wyłącznie na terenie tej wyspy. Takie warunki wpływają na jego wyjątkowy smak – wyraźny i słonawy.

KIEŁBASA FUET

Kiełbasa wieprzowa o podłużnym kształcie pokryta szlachetną pleśnią. Tradycyjnie doprawiana np. pieprzem, goździkami, czosnkiem czy kolendrą, ma lekko pikantny smak. Pokrój ją na plasterki, dodawaj do potraw i kanapek lub serwuj jako przekąskę.



ANDALUZYJSKA KANAPKA SERRANITO



KAROL OKRASA



0:45



ŁATWY



2 PORCJE

SKŁADNIKI

KANAPKA SERRANITO

- jajko – 2 szt.
- **kiełbasa fuet Sol&Mar** – 85 g
- **pikantna kiełbasa chorizo Sol&Mar** – 100 g
- **ser mahón menorca Sol&Mar** – 60 g (ok. 16 plastrów)

DODATKOWO

- olej słonecznikowy – do smażenia omleta
- bułka ciabatta – 2 szt.
- sałata rzymska mini – 2 szt.
- **serca karczochów z zalewy Sol&Mar** – 4-6 szt.

SALSA

- kapary – 60 g
- grillowane papryczki piquillo w zalewie – 4-5 szt.
- **serca karczochów z zalewy Sol&Mar** – 4-6 szt.
- natka pietruszki – ½ pęczka
- sardynki w oliwie – 60 g
- ocet winny – 1 łyżka
- olej słonecznikowy – 1 łyżka
- czosnek – 2 ząbki
- **sos piri piri Sol&Mar** – kilka kropli

PRZYGOTUJ

Ręcznik papierowy, grill elektryczny, sitko o drobnych oczkach.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY OMLETY

Jajka rozmącamy w miseczce za pomocą widelca. Doprawiamy solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy olej, a jego nadmiar usuwamy za pomocą ręcznika papierowego.

Na rozgrzaną patelnię przelewamy rozmącone jajko – tak by rozlało się po całej powierzchni. W ten sposób przygotowujemy kolejno 2 omlety. Gdy omlet się zetnie, przerzucamy go na drugą stronę. Smażymy chwilę. Gotowe omlety przekładamy na deskę i zwijamy w rulony.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SALSĘ

Kapary i paprykę odsączamy z zalewy na sitku, a następnie drobno siekamy i przekładamy do miseczki. Dodajemy rozgnieciony i drobno posiekany czosnek, posiekaną natkę pietruszki i posiekane serca karczochów. Dodajemy posiekane sardynki oraz połowę oleju po sardynkach. Dodajemy ocet i olej słonecznikowy. Mieszamy. Odstawiamy, by smaki się przegryzły.

KROK 3: SKŁADAMY KANAPKI

Butki przekrawamy na pół. Część mięszu górnych połówek bułek wyjmujemy, by stworzyć zagłębienie na salsę.

Na spodach bułek układamy plasterki sera, chorizo pokrojone w cienkie plasterki, zwinięte w rulon omlety, pokrojoną w cienkie plasterki kielbasę fuet i kolejną warstwę sera pokrojonego w plasterki.

Miejsce po mięszu wypełniamy salsą. Składamy kanapki. Górną część bułek lekko dociskamy.

KROK 4: GRILLUJEMY KANAPKI

Kanapki podgrzewamy w grillu elektrycznym, aż ser się rozpuści, a bułki ładnie przypieką się z obu stron.

KROK 5: PODAJEMY KANAPKI

Salatę rzymską dzielimy na pojedyncze liście, które następnie układamy na talerzu. Na liściach rozprowadzamy resztę salsy i układamy serca karczochów pokrojone w ćwiartki.

Podpieczone kanapki przekrawamy na pół po skosie. Układamy na talerzu obok liści sałaty.

Skosztuj RYB I OWOCÓW MORZA!*



TUŃCZYK BIAŁY W OLIWIE

Filety z tuńczyka rzadko spotykanego na polskim rynku, o delikatnym mięsie i wykwintnym smaku. Nie jest tak tłusty jak klasyczny tuńczyk. Idealny do pieczenia, grillowania, smażenia oraz podawania na surowo (np. w sushi).



OWOCY MORZA

Małże oraz zestaw różnych owoców morza – idealne do paelli, makaronów lub jako samodzielne danie. Wprowadź morskie przy-smaki do swojej kuchni!



* Wersje do wyboru.

Przedstawione opisy są poglądowe, a skład poszczególnych produktów może różnić się od prezentowanego w opisie.



SARDELE W OLEJU SŁONECZNIKOWYM (ANCHOIS)

Wykwintne sardele są wspaniałym dodatkiem do makaronów, pizzy i sosów. Mają intensywny smak, który doda Twoim potrawom charakteru.



TUŃCZYK W OLIWIE Z PAPRYKĄ

Delikatne fileciki z tuńczyka doprawione aromatyczną papryką. Sprawdzą się jako przystawka, tapas lub składnik wybornej kanapki.

TUŃCZYK W OLEJU

Warto włączyć tuńczyka do codziennej diety. Ta pyszna ryba wspaniale urozmaici nasze menu. Jadajmy ryby przynajmniej raz w tygodniu!



PAELLA Z OWOCAMI MORZA



KAROL OKRASA



1:00



ŚREDNI



6 PORCJI

SKŁADNIKI

KURCZAK W MARYNACIE

- skrzydełka kurczaka – ½ kg
- papryczka chili – 1 szt.
- czosnek – 1 ząbek
- **oliwa z oliwek Sol&Mar** – 50 ml
- świeży tymianek – 1 gałązka
- sól – 1 szczypta
- pieprz – 1 szczypta
- olej rzepakowy – do smażenia

OWOCE MORZA

- **miks owoców morza Sol&Mar** – ½ kg
- skórka starta z ½ limonki
- sok wyciśnięty z ½ limonki
- **oliwa z oliwek Sol&Mar** – 1 łyżka
- sól – 1 szczypta
- pieprz – 1 szczypta

DODATKOWO

- **ryż do paelli Sol&Mar** – 400 g
- **chorizo Sol&Mar** – 100 g
- szafran – 1 duża szczypta (lub 2 łyżeczki kurkumy)
- czosnek – 1 ząbek
- pomidory obrane ze skórki – 2 szt.
- białe wino – 100 ml
- bulion drobiowy – 1 l
- fasola szparagowa lub zielony groszek (mrożony) – 100 g
- sól – 2 szczypty

DO PODANIA

- papryczka chili – 1 szt.
- limonka – 1 szt.
- świeża mięta – kilka listków
- świeża bazylia – kilka listków



PRZYGOTUJ

Tarkę o drobnych oczkach, patelnię do paelli, folię aluminiową.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: MARYNUJEMY I SMAŻYMY KURCZAKA

Čzosnek i papryczkę chili kroimy w plasterki i przekładamy do miski. Dodajemy oliwę z oliwek i listki tymianku. Skrzydełka obtaczamy w marynacie, a następnie smażymy z obu stron na złoty kolor na rozgrzanym oleju. Dodajemy chorizo pokrojone w plasterki. Doprawiamy solą i pieprzem. Zdejmujemy z ognia.

KROK 2: DODAJEMY WINO, PRZYPRAWY I WARZYWA

Kurczaka z chorizo zalewamy winem. Dodajemy szafran i ponownie wstawiamy na ogień. Mieshamy.

Dodajemy obrane pomidory pokrojone w kostkę i czosnek pokrojony w plasterki. Doprawiamy solą, mieszamy i zagotowujemy.

KROK 3: ZALEWAMY SKŁADNIKI BULIONEM

Całość zalewamy bulionem drobiowym (750 ml). Ponownie zagotowujemy. Dodajemy surowy ryż i mieszamy, aż wchłonie część płynu. W razie potrzeby (jeśli ryż zbyt szybko wchłonie płyn) w trakcie gotowania dolewamy resztę bulionu.

KROK 4: DUSIMY SKŁADNIKI

Na wierzchu układamy fasolkę. Patelnię nakrywamy folią aluminiową i dusimy składniki na małym ogniu przez ok. 15-20 minut.

KROK 5: DODAJEMY OWOCE MORZA

Owoce morza łączymy w misce ze skórką startą z limonki i wyciśniętym z niej sokiem. Dodajemy oliwę z oliwek, sól i pieprz. Mieshamy.

Gdy fasolka się uparuje, a ryż lekko przypiecze, wykładamy na patelnię owoce morza, by lekko się podgrzały.

KROK 6: PODAJEMY PAELLĘ

Na wierzchu układamy papryczkę chili pokrojoną w plasterki, cząstki limonki oraz listki bazylii i mięty.

PRZEPIS **KAROLA OKRASY** DLA



KUCHNIALIDLA.PL

OLIWY I OLIWKI

– posmakuj najwyższej jakości

OLIWA ANDORINHA

Portugalska oliwa najwyższej jakości – lekka, o wyjątkowo aksamitnym smaku. Idealna jako dodatek do potraw lub do gotowania. Portugalia nie jest największym producentem oliwy, jednak bez wątpienia jednym z najlepszych!



W 100% HISPZAŃSKA OLIWA Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA

Wzbogać swoje dania o oliwę z pierwszego tłoczenia! Jej atutem jest delikatny smak, który idealnie skomponuje się z Twoimi ulubionymi potrawami.



OLIWKI OLBRZYMIE Z PESTKĄ

Wielkie oliwki o mięsistym, soczystym miąższu i pysznym smaku! Idealne jako tapas lub przekąska. Zachwycą Twoich gości!



ZIELONE OLIWKI Z PASTĄ Z SARDELI

Te aromatyczne oliwki o wyrazistym smaku będą przebojem Twojej kuchni! Delikatny miąższ i intensywne w smaku sardele to kompozycja doskonała.



ZIELONE OLIWKI FASZEROWANE PAPRYKĄ

Zielone oliwki faszerowane pastą paprykową. Idealne połączenie słonego mięszu i słodkiej papryki.



CZARNE OLIWKI CACEREÑA BEZ PESTEK

Oliwki cacerena to jedna z najbardziej wyjątkowych odmian. Charakteryzują się harmonijnym smakiem – pikantnym, słodkim, gorzkim.

OLIWA Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA (MONOGATUNKOWA)

Oliwa wysokiej jakości pozyskana z jednego gatunku oliwek. Warto zwrócić na to uwagę, gdyż na rynku dominują produkty będące mieszaniną różnych rodzajów oliwy. U nas dostępna w wersjach z oliwek arbequina, hojiblanca lub picual.



ZIELONE OLIWKI W OLEJU

Klasyczne zielone oliwki w trzech wariantach: z dodatkiem czosnku, ziół lub papryki jalapeño. Mają delikatny miąższ, są idealną przekąską i składnikiem wielu dań.

EMPANADAS Z TUŃCZYKIEM I OLIWKAMI



1:10



ŚREDNI



12 PORCJI

SKŁADNIKI

CIASTO

- mąka – 200 g
- sól – ½ łyżeczki
- masło – 50 g

DODATKOWO

- mąka do przygotowania
- żółtko do posmarowania – 1 szt.

FARSZ

- jajka – 2 szt.
- **puszka tuńczyka w oleju Sol&Mar** – 185 g
- zielone oliwki (bez pestek) – 50 g
- ugotowany ryż (z poprzedniego dnia) – 125 g
- twaróg naturalny – 100 g
- pieprz – 1 szczypta
- sól – 1 szczypta

PRZYGOTUJ

Watek, papier do pieczenia, pędzelek kuchenny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1:

Mąkę, ½ łyżeczki soli, pokrojone w kostkę masło i 75 ml letniej wody zagnieść na gładkie ciasto. Pozostawić pod przykryciem w temperaturze pokojowej mniej więcej na 30 minut.

KROK 2:

Jajka gotować na twardo we wrzącej wodzie przez 10 minut. Odcedzić, przelać zimną wodą i pozostawić do ostygnięcia, następnie obrać i grubo posiekać. Tuńczyka i oliwki osączyć, oliwki grubo posiekać. Oba składniki wymieszać z jajkiem, ryżem i twarogiem, doprawić solą i pieprzem.

KROK 3:

Ciasto cienko rozwałkować na 2-3 mm, podsypując mąką, a następnie wyciąć 12 krążków (o średnicy ok. 12 cm każdy). Na środku każdego krążka umieścić trochę farszu, ciasto złożyć w półksiężycy i docisnąć złączone brzegi widelcem.

Pierozki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmarować żółtkiem. Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 200°C przez mniej więcej 25 minut na złotobrazowy kolor, aż będą chrupiące.

Podawać na ciepło lub na zimno. Znakomicie smakują z chutney pomidorowym lub guacamole.



CZAS NA DESER!*

JOGURT KREMOWY W STYLU HISZPAŃSKIM

Idealnie kremowy jogurt zachwyci Cię aksamitną konsystencją i dodatkiem owocowego musu! Zdrowa i pyszna przekąska każdego dnia.



BUŁECZKI ŚRÓDZIEMNOMORSKIE

Chrupiące tostowane bułeczki o pomidorowym aromacie. Podaj je z oliwą jako przystawkę lub schrup na przekąskę w ciągu dnia!



CIASTKA CYNAMONOWE

Pyszne kruche ciasteczka z cynamonową nutą będą miłym dodatkiem do kawy. Idealny deser na jesienne wieczory!



* Wersje do wyboru.

Przedstawione opisy są poglądowe, a skład poszczególnych produktów może różnić się od prezentowanego w opisie.



CHIPSY W STYLU HISZPAŃSKIM

Chrupiące chipsy w dwóch wersjach: solone i paprykowe. Będą świetne z dodatkiem dipu lub jako samodzielna przekąska.

DESER FLAN

Król hiszpańskich deserów!
Powstaje z jajek, mleka i cukru.
Lekki i pyszny w swej prostocie!



PALUSZKI CHLEBOWE ZE SŁONECZNIKIEM

Chrupiące paluszki chlebowe z dodatkiem słonecznika to świetne urozmaicenie każdej imprezy! Zachwyć gości, serwując paluszki z oliwą.

PORTUGALSKIE MIODY SERRAMEL

Portugalskie miody są najbardziej cenione na świecie! Mają intensywny, kwiatowy aromat i bursztynową barwę.





JESZCZE WIĘCEJ PRODUKTÓW SOL&MAR



ZOBACZ OFERTĘ