LIDL

TAK SMAKUJE ŚWIAT

1001 delights

PRZEPISY W STYLU **ORIENTALNYM**

OD WTORKU, 19.04 DO SOBOTY, 23.04

lub do wyczerpania zapasów. Dowiedz się więcej na www.lidl.pl

SPIS TREŚCI

- 8 przekąsek idealnych na orientalny wieczór ze znajomymi 4
- Sałatka z falafelami i dipem miętowym 6
- Burek z serem kozim i oliwkami 8
- Orientalna sałatka z bakłażana 10
- Koszyczki z ciasta filo z kremem i owocami 12
- Hummus paprykowy z aromatycznym jogurtem 14
- Pilaw z kaszy bulgur z dorszem 16
- Pikantne curry z kurczakiem i ciecierzycą 18

1001 delights

Orient nie ma sobie równych pod względem bogactwa smaków, kolorów i aromatów. Odkryj pełną paletę kulinarnych doświadczeń dzięki **produktom marki 1001 delights** i nakarm swoje zmysły tym, co nowe i inspirujące: **do gotowania, do próbowania, do częstowania bliskich**. To przygoda, która poprowadzi Cię przez kraje Bliskiego Wschodu i północnej Afryki, których kuchnia wciąż czeka na to, by zostać w pełni odkrytą. Poznaj ją od wytrawnej i słodkiej strony: skosztuj **falafeli**, **chlebków pita**, **hummusów** oraz słodkości: **baklawy**, **chałwy z pastą sezamową** czy **płatków róży w cukrze**. Rusz w podróż po wyrazistych, niepowtarzalnych smakach kuchni w stylu orientalnym z marką 1001 delights!

8 PRZEKĄSEK IDEALNYCH NA ORIENTALNY WIECZÓR ZE ZNAJOMYMI

Planowanie wieczoru ze znajomymi łączy się często z wymyśleniem, jakie przekąski podać. Chętnie sięgamy po krakersy, sery, winogrona i ciasteczka, ale czasem chcemy poszerzyć horyzonty. Warto wtedy spojrzeć w stronę marki 1001 Delights, oferującej produkty inspirowane kuchnią Bliskiego Wschodu i północnej Afryki.

Jakie przekąski idealnie sprawdzą się podczas takiego wieczoru z kuchnią orientalną?

- **Hummus** – pasta z ciecierzycy, która będzie pasować do bagietki, pity, a nawet marchewki. Można ją podać jako zastępstwo dla popularniejszych dipów lub użyć jej zamiast sosu we wrapach.
- **Falafele** – kotleciki z ciecierzycy do podania na ciepło lub na zimno. Świetnie sprawdzą się zarówno jako samodzielna przekąska (chociaż w połączeniu z sosem lub hummusem smakują jeszcze lepiej) jak i jako nadzienie tortilli lub pity.
- **Börek** – ciasto filo nadziewane szpinakiem i białym serem lub ziemniakami. Trudno wyobrazić sobie lepszą przekąskę, jest idealna na jednego lub dwa gryzy i nie potrzebuje żadnych dodatków.

- **Pide** – turecka przekąska z ciasta drożdżowego nadziewanego serem lub serem i mięsem, uformowana w kształt łódki. Po pokrojeniu w paski świetnie zastąpi pizzę na wielu spotkaniach ze znajomymi.
- **Pita** – doskonała jako pieczywo, które nadziejecie falafelami i świeżymi warzywami lub pokroicie na kawałki i podpieczecie, aby wygodnie nabierać nią hummus.
- **Lokum (rachatłukum)** – wyrabiane ze skrobi kukurydzianej z dodatkiem wody różanej, soku z cytryny lub orzechów. Pyszny, wegański smakołyk, który zasmakuje każdemu, kto uwielbia słodycze.
- **Chałwa z pastą sezamową** – wyjątkowy, sezamowy przysmak, który na pewno osłodzi niejeden wieczór ze znajomymi. Można ją łatwo podać, pokrojoną na małe kawałki i nabitą na wykałaczki.
- **Baklawa** – występuje w wielu smakach, jednak zawsze jest pełna orzechów. Ta składająca się z ciasta filo przekładanego słodkim nadzieniem przekąska ucieszy nawet najbardziej wymagających gości.

Grillowana papryka w oleju

Kotleciki falafel

Ras el hanout

Ser kozi twarogowy

Ciasto filo

KINGA PARUZEL

4 porcje

czas przygotowania 1:20

poziom średni

SAŁATKA Z FALAFELAMI I DIPEM MIĘTOWYM

Smak świeżej mięty to symbol kuchni w stylu orientalnym. Odkryj ją dzięki przepisowi Kingi na sałatkę z falafelami, granatem i miętowym dipem!

SKŁADNIKI

- mieszanka sałat – 4 garście
- pomidorki koktajlowe – ½ szklanki
- czerwona cebula – 1 szt.
- **kotleciki falafel** – 160 g (1 opakowanie)
- ser feta – 80 g (lub wegański majonez)
- naturalny jogurt wegański – ½ szklanki
- świeża mięta – 1 garść
- oliwa z oliwek – 1 łyżka
- pestki granatu – 3 łyżki
- sól – do smaku
- mielony pieprz czarny – do smaku

PRZYGOTUJ: blender

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1 SMAŻYMY FALAFELE

Falafele smażymy na patelni na rozgrzanej oliwie według instrukcji umieszczonej na opakowaniu.

KROK 2 KOMPONUJEMY SAŁATKĘ

Cebulę kroimy w talarki, przekładamy do miski i zalewamy zimną wodą. Odstawiamy na ok. 30 minut. Mieszankę sałat przekładamy do osobnej miski, skrapiamy oliwą z oliwek. Dodajemy przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Mieszamy. Całość delikatnie oprószamy solą i przekładamy do misek.

KROK 3 PRZYGOTOWUJEMY DIP

Ser feta (lub majonez roślinny w wersji wegańskiej), jogurt, szczyptę pieprzu oraz miętę łączymy w naczyniu blendera, miksujemy na gładki, jednolity dip i przekładamy do małych naczynek.

KROK 4 PODAJEMY SAŁATKĘ

Na wierzch sałaty wykładamy odcedzoną cebulę i przesmażone falafele. Całość posypujemy pestkami granatu.

Kotleciki falafel

8 porcji

czas przygotowania
0:30

poziom
średni

BUREK Z SEREM KOZIM I OLIWKAMI

Przygotuj jedno z najpopularniejszych dań kuchni tureckiej! Burek, czyli ciasto zapiekane z serem kozim i oliwkami.

SKŁADNIKI

- orzeszki piniowe – 1 łyżka
- **ser kozi twarogowy** – 200 g
- zielone oliwki bez pestek – 50 g
- natka pietruszki – 1 pęczek
- trójkątne płaty ciasta yufka lub filo (po 15 g) – 8 szt.
- olej
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1 PRZYGOTOWUJEMY KREM Z SERA KOZIEGO

Orzeszki piniowe lekko podsmażamy na patelni bez dodatku tłuszczu, studzimy, a następnie siekamy. Ser kozi wyjmujemy z opakowania. Oliwki osączamy i siekamy. Listki pietruszki obrywamy i również siekamy. Wszystkie składniki mieszamy i doprawiamy pieprzem.

KROK 2 ZWIJAMY CIASTO YUFKA Z KREMEM

Płaty ciasta yufka smarujemy cienko wodą. Na każdy płat, wzdłuż jego szerszego brzegu, nakładamy porcję kremu z sera koziego, brzegi ostrożnie zakładamy, a następnie ciasto szczelnie zwijamy w rulon.

KROK 3 SMAŻYMY BUREK

Olej mocno rozgrzewamy na patelni. Burek smażymy porcjami przez 1-2 minuty, co jakiś czas obracając. Odsączamy na ręczniku kuchennym. Podajemy na gorąco lub na zimno.

Ser kozi twarogowy

KAROL OKRASA

2 porcje

czas przygotowania 0:35

poziom łatwy

ORIENTALNA SAŁATKA Z BAKŁAŻANA

Grillowany bakłażan, świeże warzywa, mięta i orientalne przyprawy tworzą kompozycję smaków, które przeniosą Cię prosto do słonecznego Maroka! To sałatka, której musisz spróbować!

SKŁADNIKI

- bakłażan – 1 szt.
- papryczka chili – 1 szt.
- świeża mięta – 1 garść
- cebula szalotka – 1 szt.
- pomidorki koktajlowe na gałązce – 12 szt.
- ser feta – 60 g
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- chlebek naan – 2 szt.
- **ras el hanout** – 2 szczypty
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek

PRZYGOTUJ: patelnię grillową

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1 GRILLUJEMY BAKŁAŻAN

Z bakłażana odkrawamy końce, a następnie kroimy go wzdłuż na plastry o grubości ok. 1-1,5 cm. Obficie skrapiamy oliwą, którą wsmarowujemy w każdy plaster.

Układamy bakłażan na suchej patelni grillowej. Długo grillujemy z obu stron na średnim ogniu, tak by wewnątrz nie był surowy, a z wierzchu mocno się przypiekł. W trakcie grillowania co jakiś czas odwracamy plastry.

KROK 2 KROIMY WARZYWA

Cebulę pokrojoną w grubą kostkę i drobno posiekana papryczkę chili łączymy w miseczce. Dodajemy sok z cytryny i oliwę. Doprawiamy pieprzem, mieszamy.

Dodajemy grubo posiekaną miętę i połówki pomidorków koktajlowych.

KROK 3 DOPRAWIAMY I KROIMY BAKŁAŻAN

Gdy bakłażan mocno się przypiecze, doprawiamy go z obu stron przyprawą ras el hanout i chwilę grillujemy.

Gotowe plastry bakłażana zdejmujemy z patelni, odstawiamy, by lekko przestygły, a następnie kroimy w szerokie paski.

KROK 4 ŁĄCZYMY BAKŁAŻAN Z RESZTĄ SKŁADNIKÓW

Paski bakłażana dodajemy do miseczki. Na wierzch kruszymy ser, a całość skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny.

Sałatkę doprawiamy delikatnie przyprawą ras el hanout. Tuż przed podaniem mieszamy. Podajemy z chlebkiem naan podgrzanym na suchej patelni.

Ras el hanout

PAWEŁ MAŁECKI

12 porcji

czas przygotowania 1:00

poziom łatwy

KOSZYCZKI Z CIASTA FILO Z KREMEM I OWOCAMI

Lekki deser na cieplejsze dni! Lekkie ciasto filo wypełnione kremem, dżemem i sezonowymi owocami! Pokochasz ten smak!

SKŁADNIKI

- **ciasto filo** – 3 arkusze
- masło – 20 g
- woda – 50 ml
- dżem malinowy bio – 6 łyżek
- maliny – 200 g
- borówki – 200 g
- cukier puder

KREM

- mleko – 400 ml
- żółtka – 4 szt.
- cukier – 80 g
- mąka ziemniaczana – 20 g
- mąka pszenna – 20 g
- laska wanilii – 1 szt.
- masło – 20 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1 PRZYGOTOWUJEMY KOSZYCZKI Z CIASTA FILO

3 arkusze ciasta układamy równo jeden na drugim, dłuższym bokiem do dołu. Kroimy pionowo na 4 równe części. Każdy z pasków kroimy na 3 kwadratowe części.

Roztopione masło łączymy z wodą i mieszamy. Wgłębienia formy do muffinów smarujemy mieszanką. Każdy kawałek ciasta smarujemy mieszanką i układamy ukośnie jeden na drugim 3 kwadraty. Następnie przekładamy ciasto filo w zagłębienia formy do muffinów, czynność powtarzamy 12 razy.

KROK 2 PRZYGOTOWUJEMY KREM

Do garnka wlewamy 300 ml mleka i zagotowujemy. Do miski przekładamy żółtka. Dodajemy połowę cukru i ucieramy za pomocą rózgi. Po chwili dosypujemy resztę cukru – mieszamy. Dodajemy mąkę pszenną i ziemniaczaną – dalej dokładnie mieszamy. Laskę wanilii przekrawamy wzdłuż na pół, tępą stroną noża wyciągamy nasionka i dodajemy do masy. Dolewamy 100 ml mleka i całość dokładnie mieszamy.

Zagotowane mleko wlewamy do miski – całość łączymy, następnie znów przelewamy do garnka i na małym ogniu mieszamy do zagotowania i zgęstnienia kremu. Krem ściągamy z ognia i dodajemy masło. Dokładnie mieszamy.

KROK 3 PIECZEMY KOSZYCZKI

Do każdego z koszyczków nakładamy ok. 2 łyżek kremu. Formę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 170°C i pieczemy ok. 12-15 minut, aż ciasto uzyska złoty kolor. Po upieczeniu odkładamy do wystudzenia.

KROK 4 DEKORUJEMY KOSZYCZKI OWOCAMI

Wystudzone ciastka wyciągamy delikatnie z formy. Do każdego koszyczka nakładamy pół łyżeczki dżemu. Dekorujemy borówkami i malinami. Całość delikatnie oprószamy cukrem pudrem.

Ciasto filo

4-6 porcji

czas przygotowania
0:15

poziom
łatwy

HUMMUS PAPRYKOWY Z AROMATYCZNYM JOGURTEM

SKŁADNIKI

- ciecierzyca – 1 puszka (480 g po odsączeniu)
- pasta sezamowa – 75 g
- **grillowana papryka w oleju (odsączona)** – 150 g
- przyprawa harissa – ½ łyżeczki
- jogurt turecki (10% tłuszczu) – 400 g
- **mieszanka przypraw orientalna tajine**
- prażony sezam – 1–2 łyżeczki
- czosnek – 2 ząbki
- papryka słodka mielona
- sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1

Ciecierzycę odcedzić, przepłukać na sitku i pozostawić do odcieknięcia. Utrzeć na gładką masę z pastą sezamową, grillowaną papryką i ok. 75 ml wody. Doprawić harissą, solą i papryką mieloną. Przełożyć do miski i oprószyć odrobiną papryki.

KROK 2

Obrać czosnek i przecisnąć go przez praskę. Wymieszać z jogurtem i doprawić mieszanką przypraw tajine oraz solą. Przełożyć do drugiej miski i posypać ziarnami sezamu.

WSKAZÓWKA

Do hummusu i jogurtu można podać np. tureckie bajgle, chlebki pita lub warzywa pokrojone w słupki.

Mieszanka przypraw

Papryka grillowana w oleju

4 porcje

czas przygotowania
0:40

poziom
łatwy

PILAW Z KASZY BULGUR Z DORSZEM

SKŁADNIKI

- mrożone filety z dorsza – 600 g
- orzeszki piniowe – 20 g
- mieszanka przypraw tajine – 1–2 łyżeczki
- **kasza bulgur** – 200 g
- bulion warzywny – 600 ml
- mrożony groszek – 100 g
- mrożony szpinak – 200 g
- **suszone daktyle na gałązce (bez pestek)** – 50 g
- sok z cytryny – 2 łyżeczki
- pestki granatu w soku z granatu (ze słoika, odsączone) – 30 g
- oliwa z oliwek – 4 łyżki
- cebula – 1 szt.
- czosnek – 2 ząbki
- pieprz
- sól
- opcjonalnie: świeża kolendra do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1

Filety z dorsza rozmrozić zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę oraz czosnek obrać i drobno posiekać.

KROK 2

Orzeszki piniowe uprażyć na dużej patelni bez tłuszczu i zdjąć z patelni. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy i zeszklić na niej cebulę i czosnek. Dodać mieszankę przypraw tajine i dusić około 1 minuty. Dodać kaszę bulgur i krótko podsmażyć. Wlać bulion, doprawić solą oraz pieprzem i doprowadzić do wrzenia. Dodać mrożone groszek i szpinak, a następnie dusić pod przykryciem przez 10–12 minut.

KROK 3

W międzyczasie pokroić daktyle w drobną kostkę. Rybę opłukać w zimnej wodzie, osuszyć i pokroić na duże kawałki. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

KROK 4

Dodać daktyle do pilawu. Na wierzchu rozłożyć kawałki ryby i skropić pozostałą oliwą. Przykryć i dusić jeszcze przez 8 minut. Całość posypać orzeszkami piniowymi, pestkami granatu i posiekaną kolendrą.

Bulgur

Suszone daktyle na gałązce

4 porcje

czas przygotowania
0:45

poziom
łatwy

PIKANTNE CURRY Z KURCZAKIEM I CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI

- kasza kuskus – 125 g
- marchew – 300 g
- suszone figi – 60 g
- ciecierzyca – 1 puszka (480 g po odsączeniu)
- filet z piersi kurczaka – 600 g
- bulion warzywny – ok. 400 ml
- olej słonecznikowy – 3 łyżki
- kmin mielony – ½ łyżeczki
- sok z ½ pomarańczy
- przyprawa harissa – ½ łyżeczki
- pietruszka w doniczce – ½ natki
- cebula – 1 szt.
- czosnek – 2 ząbki
- sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1

Cebulę oraz czosnek obrać i drobno posiekać. Marchewki obrać i pokroić w plasterki. Figi pokroić w kosteczkę. Ciecierzycę odcedzić, przepłukać na sitku i pozostawić do odcieknięcia.

KROK 2

Filety z piersi kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Smażyć na 2 łyżkach gorącego oleju, stale obracając. Doprawić kminem, solą i harissą, a następnie wyjąć z garnka. Smażyć w garnku cebulę i czosnek wraz z pozostałym olejem i podsmażyć do zeszklenia. Dodać marchew i figi, a następnie smażyć, mieszając. Dodać kurczaka i ciecierzycę. Wlać 400 ml bulionu i sok pomarańczowy, a następnie przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 15–20 minut, dolewając w razie potrzeby bulionu.

KROK 3

Kuskus wsypać do miski razem ze szczyptą soli. Zalać 180 ml wrzącej wody, przykryć i pozostawić do namoczenia na 7–10 minut. Natkę pietruszki umyć, osuszyć, oberwać liście i grubo posiekać.

KROK 4

W razie potrzeby doprawić curry większą ilością harissy. Posypać natką pietruszki i podawać z kuskusem.

WIĘCEJ CIEKAWYCH

PRZEPISÓW

ZNAJDZIESZ NA STRONIE

LIDL KUCHNIALIDLA.PL