LIDL

TAK SMAKUJE ŚWIAT

ERIDANOUS
GREEK STYLE





OFERTA WAŻNA OD 06.06 DO 11.06 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SPIS TREŚCI

ARTYKUŁ: POCHODZENIE MA (O)ZNACZENIE 04

BRIAM – ZAPIEKANKA WARZYWNA W STYLU GRECKIM 08

GRECKIE PIEROŻKI Z SEREM GRAVIERA 10

BROWNIE Z CHAŁWĄ 12

SMAŻONE HALLOUMI W BOCZKU 14

SMAŻONA FETA W SEZAMIE Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW 16



ERIDANOUS
GREEK STYLE

W tej części świata, w której wszechobecne słońce można uznać za jedną z przypraw, powstała kuchnia pełna autentyczności, oryginalności i prostoty: **kuchnia grecka**.

To właśnie z jej smaków i wartości czerpie marka produktów **Eridanous**.

Gdy zaczniesz odkrywać **oliwy**, **sery**, **pasty**, **sosy**, **oliwki**, **antipasti** i **słodkości** marki **Eridanous**, poczujesz się tak, jakbyś przemierzał białe, słoneczne uliczki śródziemnomorskich miasteczek, częstując się lokalnymi specjałami tamtejszej kuchni.

Urządź greckie przyjęcie lub przygotuj nietuzinkowy obiad dla bliskich: pełen pieczonych **warzyw**, **ziół**, **doskonałej oliwy** i innych składników **w greckim stylu** od **Eridanous**.

Pochodzenie ma (O)ZNACZENIE

Czym jest oznaczenie ChNP (PDO)?

Czy jakość i pochodzenie produktu można rozpoznać wyłącznie po jego opakowaniu? Można, jeśli znajdziesz na nim czerwono-żółty symbol **chronionej nazwy pochodzenia**, w skrócie **ChNP** (ang. Protected Designation of Origin, w skrócie PDO).





Właśnie takie oznaczenie przyznaje się europejskim produktom wytwarzanym w **konkretnym regionie geograficznym**, których nazwa nawiązuje bezpośrednio do tego właśnie regionu. Właściwości tych produktów są ściśle powiązane z czynnikami geograficznymi (tj. klimat) i ludzkimi charakterystycznymi dla danego regionu.

Wybierając oliwy i sery Eridanous ze znakiem ChNP, masz więc pewność, że **wszystkie składniki użyte do ich wytworzenia są oryginalnie greckie, a cały proces produkcyjny także odbywa się w kraju ich pochodzenia.**

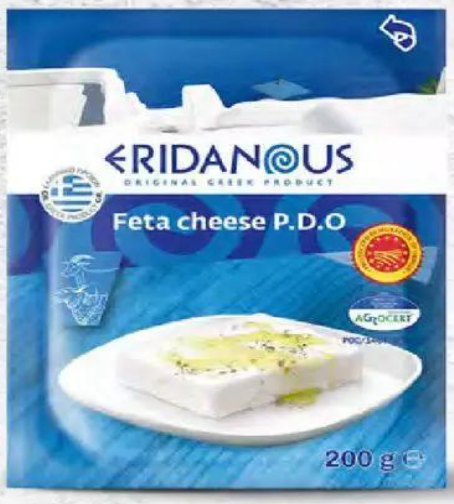
To ważna informacja dla każdego, kto chce odkrywać prawdziwe smaki kuchni świata: tradycyjne, regionalne, zgodne z filozofią gotowania wyznawaną w konkretnym kraju. Próbując produktów Eridanous z oznaczeniem ChNP, możesz więc spodziewać się, że ich smak przeniesie Cię na pełne słońca uliczki śródziemnomorskich miasteczek. Szukaj ich na półkach Lidla i przygotuj dla siebie i bliskich dania tak smaczne jak greckie oryginały.

Wybieranie produktów z oznaczeniem ChNP to ponadto wyraźny, coraz szerzej obserwowany trend świadczący o rosnącej świadomości konsumenckiej. Przykładając wagę do składu, pochodzenia produktów i tradycyjnych, często przekazywanych z pokolenia na pokolenie metod ich wytwarzania, wspierasz lokalnych producentów żywności.

Ponadto, dzięki oznaczeniu ChNP, unikatowe receptury wyróżniające dany region na tle innych są **chronione prawnie**. Dla producentów to gwarancja bezpieczeństwa, dla konsumentów to gwarancja smaku i jakości.



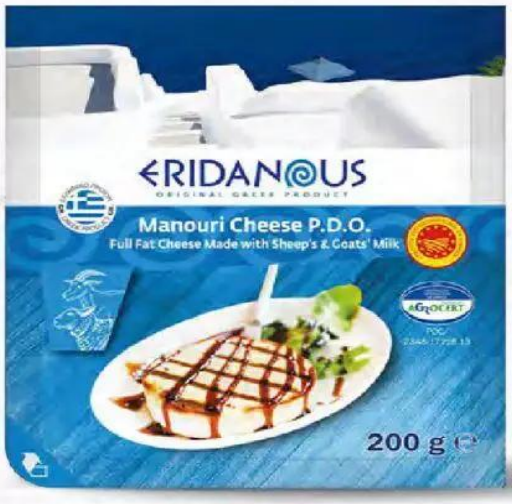
GRECKI SER FETA P.D.O. Z CHALKIDIKI



Tradycyjny, pozbawiony konserwantów **ser feta**, który bardzo dobrze znają konsumenci w Grecji i wielu innych krajach Europy. Jest wytwarzany z mleka owczego i koziego zbieranego codziennie od producentów z całego regionu w okolicy miasteczka **Galatista** na półwyspie **Chalkidiki**.

Składniki: pasteryzowane mleko owcze i kozie w proporcji 70% : 30%, podpuszczka, kultury bakterii kwasu mlekowego, sól. Przechowywany w naturalnej solance z wody i soli bez żadnych dodatków. Maksymalna wilgotność: 56%. Zawartość tłuszczu w suchej masie: 43%.

SER MANOURI P.D.O.



Ser manouri to grecki ser wytwarzany z serwatki z mleka owczego i koziego z dodatkiem mleka i śmietany. Jest produkowany wyłącznie **w środkowej i północnej Grecji**. Charakteryzuje się bogatym, mlecznym, słodkim smakiem i bardzo delikatnym aromatem.

To wyjątkowy ser serwatkowy o niskiej zawartości soli, kremowej konsystencji i gładkiej, zwartej strukturze, dzięki której nie kruszy się podczas krojenia.

Plastry świeżego lub zapiekanego sera manouri świetnie nadają się do przygotowywania przystawek oraz różnego rodzaju słodkich lub pikantnych deserów na ciepło bądź na zimno.

KRETEŃSKI SER GRAVIERA P.D.O.



Graviera to jeden z najpopularniejszych w Grecji gatunków sera, wręcz symbol diety kreteńskiej, którego tradycja wytwarzania sięga wielu wieków. Jest produkowany według **tradycyjnej receptury**, na bazie mleka owczego i koziego i dojrzewa przez co najmniej 3 miesiące. Charakteryzuje się delikatnym, słodkawym i lekko słonawym smakiem, jasnożółtym kolorem i asymetrycznymi dziurami.

SITIA LASITHIOU P.D.O.

Oliwa extra virgin **Sitia Lasithiou Kritis P.D.O.** wytwarzana z oliwek uprawianych i zbieranych na Krecie, w okolicy miejscowości Sitia w regionie **Lasiti**, jest ceniona za wyśmienity owocowy smak i aromat, subtelną nutę pieprzu i delikatną konsystencję.
Jako produkt z oznaczeniem „**Chroniona nazwa pochodzenia**" oliwa ta wytwarzana jest w ograniczonych ilościach oraz zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i metod produkcji. Mediana smaku owocowego powyżej 3 punktów, a mediana goryczy poniżej 5.







KINGA PARUZEL

0:20 CZAS PRZYGOTOWANIA

POZIOM ŁATWY

8 LICZBA PORCJI

WEGETARIAŃSKIE

BRIAM – ZAPIEKANKA WARZYWNA W STYLU GRECKIM

SKŁADNIKI

ziemniaki – **2 szt.**
bakłażan – **1 szt.**
cukinia – **1 szt.**
czerwona cebula – **1 szt.**
czosnek – **2 ząbki**
pomidor – **1 szt.**
suszone oregano – **1 łyżeczka**
suszony tymianek – **¼ łyżeczki**
suszony rozmaryn – **¼ łyżeczki**
pomidory w puszce – **1 puszka 400 g**
pieprz – **⅓ łyżeczki**
sól – **⅓ łyżeczki**
oliwa z oliwek Eridanous – **⅓ szklanki**
ser feta Eridanous – **50 g**
woda – **⅓ szklanki**

PRZYGOTUJ

naczynie żaroodporne
folię aluminiową
piekarnik rozgrzany do temperatury 200°C

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY WARZYWA

Ziemniaki obieramy i myjemy. Wszystkie warzywa kroimy w talarki o grubości ok. 1 cm, wkładamy do miski, skrapiamy oliwą, dodajemy sól, zioła i pokrojony w plasterki czosnek.

KROK 2: UKŁADAMY SKŁADNIKI

Pomidory z puszki mieszamy z 1/3 szklanki wody.
Tak przygotowany sos wykładamy na dno naczynia żaroodpornego i przykrywamy warzywami.
Całość oprószamy serem feta i przykrywamy folią aluminiową.



KROK 3: PIECZEMY BRIAM

Danie pieczemy przez ok. 30 minut (do momentu, aż ziemniaki będą miękkie). Po tym czasie zdejmujemy folię aluminiową i pieczemy kolejne 10-20 minut, aż sos się zredukuje, a warzywa nabiorą złotobrązowego koloru.

Wskazówka: warzywa można ułożyć w ciekawy wzór, np. w okręgi (jak na zdjęciu), lub rzędami, dzięki czemu danie pięknie przyozdobi stół.

OLIWA Z OLIWEK ERIDANOUS





KINGA PARUZEL

1:45 CZAS PRZYGOTOWANIA

POZIOM ŁATWY

9 LICZBA PORCJI

WEGETARIAŃSKIE

GRECKIE PIEROŻKI Z SEREM GRAVIERA

SKŁADNIKI

CIASTO

mąka pszenna – **250 g**
proszek do pieczenia – **⅓ łyżeczki**
masło – **80 g**
oliwa – **90 ml**
jogurt grecki – 100 g
sól – **½ łyżeczki**
ocet jabłkowy – **½ łyżeczki**

FARSZ

starty ser graviera Eridanous – 200 g
jajko – **1 szt.**
świeżo mielony pieprz – **½ łyżeczki**

DODATKOWO

jajko – **1 szt.**
jasny sezam – **1 łyżka**

PRZYGOTUJ

wałek
sito
ring lub miskę o średnicy 15 cm
pędzelek
blachę do pieczenia
papier do pieczenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY CIASTO

Do miski przesiewamy mąkę z proszkiem i solą. Dodajemy miękkie masło oraz pozostałe składniki. Wyrabiamy jednolite, gładkie ciasto. Jeśli ciasto będzie się kleiło do dłoni, dodajemy odrobinę mąki. Ciasto przykrywamy ściereczką i wkładamy do lodówki na minimum godzinę.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY FARSZ

W miseczce mieszamy wszystkie składniki farszu.

KROK 3: LEPIMY PIEROŻKI

Ciasto wyciągamy z lodówki i rozwałkowujemy na posypanym mąką blacie na grubość ok. 3 mm. Za pomocą wykrawaczki (ringu lub miseczki) wycinamy kółka o średnicy 15 cm. Na każdy krążek wykładamy farsz, następnie krążki składamy na pół, tworząc pierożki. Mocno sklejamy boki pierogów – możemy je ozdobić widelcem. Pierogi kładziemy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 4: PIECZEMY PIEROGI

Pierożki smarujemy roztrzepanym jajkiem i posypujemy z wierzchu sezamem. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 30 minut lub do momentu, gdy nabiorą złotego koloru. Podajemy wystudzone.



JOGURT GRECKI

GRAVIERA ERIDANOUS



0:45 CZAS PRZYGOTOWANIA | POZIOM ŚREDNI | 8 LICZBA PORCJI | WEGETARIAŃSKIE

BROWNIE Z CHAŁWĄ

SKŁADNIKI

BROWNIE Z CHAŁWĄ

masło – **200 g**
gorzka czekolada **– 200 g**
jajko (rozmiar M) – **3 szt.**
cukier – **80 g**
sól – **1 szczypta**
mąka pszenna – **120 g**
kakao – **2 łyżki**
proszek do pieczenia – **1 łyżeczka**
chałwa waniliowa Eridanous – **100 g**

PODANIE

lody waniliowe – **4 gałki**
świeże owoce jagodowe (np. truskawki) – **100 g**

PRZYGOTUJ

piekarnik rozgrzany do temperatury 160°C (z funkcją grzania góra-dół)
blachę o wymiarach 20 x 30 cm
papier do pieczenia
sitko

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY BROWNIE

Masło i gorzką czekoladę łączymy w metalowej miseczce umieszczonej nad garnkiem z gotującą się wodą i rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Kiedy masa stanie się płynna, zdejmujemy ją i odstawiamy na chwilę, aby przestygła. Jajka ubijamy z cukrem i szczyptą soli i delikatnie dodajemy do masy czekoladowej.
Mąkę, kakao, proszek do pieczenia i sól mieszamy ze sobą i przesiewamy przez sitko do masy jajeczno-czekoladowej. Krótko mieszamy, jedynie do połączenia składników.

KROK 2: PIECZEMY BROWNIE

Chałwę siekamy na dość duże kawałki. Ciasto wylewamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i posypujemy chałwą. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 160°C na ok. 25 minut.

KROK 3: PODAJEMY BROWNIE

Po wyjęciu ciasta z piekarnika pozostawiamy je do ostygnięcia. Brownie podajemy z lodami waniliowymi i ulubionymi owocami jagodowymi (np. truskawkami, malinami, borówkami).



HAŁWA WANILIOWA ERIDANOUS



0:25 CZAS PRZYGOTOWANIA | POZIOM ŁATWY | 4 LICZBA PORCJI | WIEPRZOWINA

SMAŻONE HALLOUMI W BOCZKU

SKŁADNIKI

HALLOUMI Z BOCZKIEM

ser halloumi Eridanous – 450 g
boczek – **8 plastrów**
mini sałata rzymska – **2 szt.**
oliwa z oliwek Eridanous – 2 łyżki
biała fasola w zalewie – **400 g**
skórka starta z **½ cytryny**
natka pietruszki – **2 gałązki**

DRESSING

ser feta Eridanous – 100 g
sok wyciśnięty z **½ cytryny**
jogurt grecki Eridanous – 200 g
cukier – **2 łyżki**
oliwa z oliwek Eridanous – 2 łyżki
sól
pieprz czarny

PRZYGOTUJ

sitko

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: SMAŻYMY SER

Ser halloumi odsączamy z zalewy, kroimy na ok. 8 równych kawałków i owijamy każdy 1 plasterkiem boczku.
Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy kawałki halloumi ze wszystkich stron na średnim ogniu przez ok. 3-5 minut.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SAŁATKĘ

Fasolę odsączamy z zalewy, przepłukujemy w zimnej wodzie na sitku i mieszamy w misce ze skórką z cytryny, solą, pieprzem, oliwą z oliwy i posiekaną natką pietruszki.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY DRESSING

Ser feta kruszymy na mniejsze kawałki. Składniki dressingu umieszczamy w misce i mieszamy ze sobą dokładnie do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4: PODAJEMY DANIE

Sałatę myjemy, osuszamy i przekrawamy na pół. Układamy na talerzu. Obok układamy porcję sałatki z fasolki. Całość polewamy dressingiem. Na każdym talerzu układamy po 4 kawałki usmażonego halloumi w boczku.



SER HALLOUMI



0:40 CZAS PRZYGOTOWANIA | POZIOM ŁATWY | 4 LICZBA PORCJI | WEGETARIAŃSKIE

SMAŻONA FETA W SEZAMIE Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW

SKŁADNIKI

SMAŻONA FETA Z SEZAMEM

ser feta Eridanous – **200 g**
skórka starta z 1 cytryny
ziarna jasnego sezamu – **100 g**
mąka pszenna – **100 g**
jajka (rozmiar M) – **2 szt.**
olej słonecznikowy – **2 łyżki**
pieprz czarny

DO PODANIA

pomidor bawole serce – **2 szt. (ok. 250 g)**
czerwona cebula – **1 szt.**
świeże oregano – **3-4 gałązki**
ocet winny – **2-3 łyżki**
oliwa z oliwek Eridanous – **5-6 łyżek**
natka pietruszki – **4 gałązki**
cytryna – **½ szt.**
miód – **2 łyżki**
sól
pieprz czarny

PRZYGOTUJ

ręcznik kuchenny papierowy
tarkę o drobnych oczkach

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYPRAWIAMY SER

Ser odsączamy z zalewy i przekrawamy na pół po przekątnej. Posypujemy delikatnie skórką startą z cytryny i pieprzem.

KROK 2: PANIERUJEMY SER

Jajka delikatnie rozmącamy w miseczce. Do dwóch płaskich misek wsypujemy osobno mąkę i ziarna sezamu. Trójkąty fety obtaczamy najpierw w mące, następnie w jajku i ziarnach sezamu.

KROK 3: SMAŻYMY SER

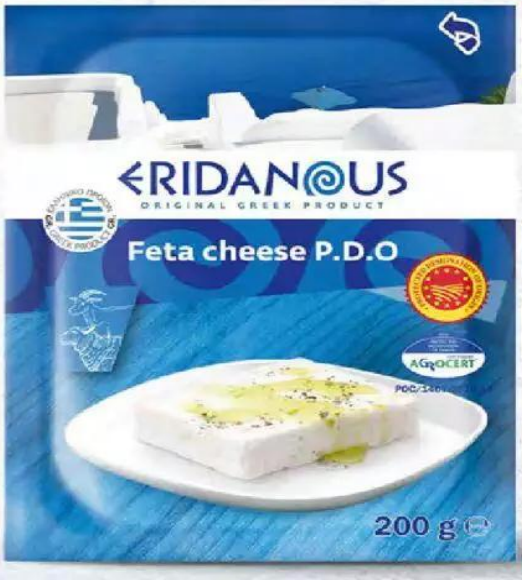
Na patelni rozgrzewamy olej. Fetę smażymy na złoty kolor i odsączamy z nadmiaru tłuszczu na kawałku ręcznika papierowego.

KROK 4: PRZYGOTOWUJEMY SAŁATKĘ Z POMIDORÓW

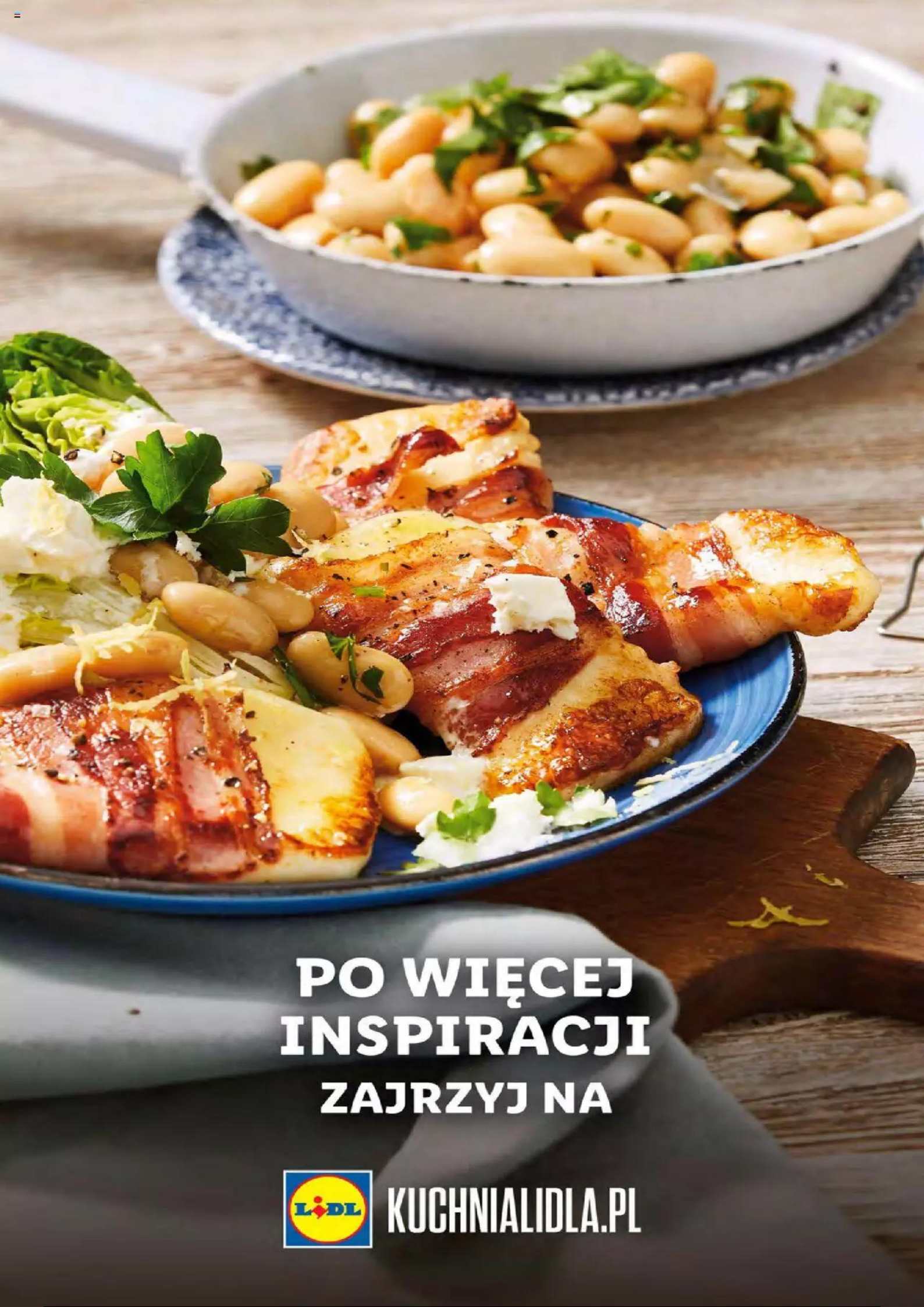
Pomidory myjemy i kroimy w kawałki o wielkości ok. 2 cm. Cebulę kroimy w bardzo drobną kostkę. Pietruszkę i oregano myjemy, obrywamy listki i grubo siekamy. Mieszamy całość z dodatkiem oliwy, octu, soli i pieprzu.

KROK 5: PODAJEMY DANIE

Połowę cytryny kroimy na 8 części. Na każdy talerz wykładamy ser feta, porcję sałatki z pomidorów i po dwie cząstki cytryny. Kawałki sera polewamy odrobiną płynnego miodu.



SER FETA


PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA
LIDL
KUCHNIALIDLA.PL