



**TAK
SMAKUJE
ŚWIAT**



OFERTA WAŻNA OD 12.09 DO 17.09 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW



SPIIS TREŚCI



Kurczak z chorizo i serem manchego

6



Makaron po katalońsku z kielbasą fuet

8



Krokiety z szynką serrano

10



Ziemniaki z 2 sosami

12



PROSTO Z KRAJÓW WYPEŁNIONYCH RADOŚCIĄ
I SŁOŃCEM... NA TWÓJ STÓŁ!

Produkty marki **Sol&Mar** opowiedzą Ci poprzez smak o tym, co jest ważne dla kuchni **hiszpańskiej** i **portugalskiej**, zabierając Cię w podróż po różnorodnych regionach tego wyjątkowego zakątka Europy.

To dzięki nim poznasz tradycję przygotowywania przekąsek, tzw. **tapas**: dowiesz się, z jakich produktów najczęściej powstają i jak je łączyć, by zachwycić znajomych talerzem pełnym **hiszpańskich** i **portugalskich** smaków podczas najbliższej imprezy. Na tę okazję przydadzą Ci się na pewno przekąski mięsne, takie jak: **kielbasa chorizo** oraz **kielbasa fuet**, a także **szynka serrano**.

Dodatkowo sięgnij także po **ser manchego**. Wybierając produkty **Sol&Mar**, nie zapomnij także o świeżych krewetkach oraz aromatycznej oliwie. W ofercie **Sol&Mar** znajdziesz ponadto apetyczne **tortille**, **suszone pomidory**, a nawet **owcze sery**.

Poznaj wszystkie oblicza kuchni pełnej słońca
i dziel się nią z bliskimi!



KUCHNIALIDL.PL

SPIS TREŚCI >

3



Kiełbasa Fuet Extra



**Szynka
Chorizo
Extra**

**Ser
Manchego
DOP**



**Ser Tapas
de queso**



Szynka Duroc Serrano Gran Reserva



Oliwki zielone Aceitunas verdes con especias



Kiełbasa Chorizo extra dulce



Oliwa z oliwek Aceite de Oliva Virgen Extra



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS TREŚCI >



KAROL
OKRASA

0:30



CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
(ŁATWY)

4



LICZBA
PORCJI



DRÓB

KURCZAK Z CHORIZO I SEREM MANCHEGO

Soczysty filet z dodatkami w hiszpańskim stylu. Proste, efektowne, wyraziste i smaczne danie, które ugotuje każdy.

SKŁADNIKI

- 4 pojedyncze piersi kurczaka – 680 g
- salami Chorizo – 70 g
- ser Manchego – 50 g
- czosnek – 2 ząbki
- cytryna – 1 szt.
- sól – do smaku
- pieprz czarny ziarnisty – 1 opakowanie
- olej rzepakowy – 30 ml
- młode ziemniaki – 500 g
- oliwki – 40 g
- pomidor – 3 szt.
- cebula – 1 szt.
- sok z cytryny – do smaku
- bazylia – 20 listków
- oliwa z oliwek – 50 ml
- pieprz – do smaku

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY KURCZAKA

Piersi kurczaka solimy z obu stron, obsypujemy zmiażdżonym w moździerzu pieprzem oraz startą skórką z cytryny. Odstawiamy na 15 minut, żeby przeszły aromatem.

Następnie smażymy je na rozgrzanym oleju rzepakowym z dodatkiem ząbka czosnku – do momentu, aż się zarumienią (mięso powinno być surowe w środku).

Usmażone piersi wyjmujemy na deskę i wykrawamy w nich kieszonki (wzdłuż). Do każdej z kieszzonek wkładamy po 2 plasterki Chorizo i po 2-3 średnie listki bazylii.

Spinamy całość wykałaczkami, wkładamy do żaroodpornego naczynia, posypujemy startym serem Manchego.

Całość pieczemy w 180°C z termoobiegiem przez 10 minut.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SALSĘ

Do czystej miseczki wrzucamy posiekany w kosteczkę ząbek czosnku, pomidory bez gniazd, pokrojone w drobną kosteczkę, cebulę, pokrojone w talarki oliwki i pokrojoną w cienkie paseczki bazylię. Dodajemy 50 ml (ok. 3 łyżki) oliwy z oliwek, szczyptę pieprzu i soli. Wszystko skrapiamy sokiem z cytryny i mieszamy. Upieczone kawałki kurczaka kroimy ukośnie, dzieląc każdy na 3-4 części, układamy na talerz razem z salsą. Przystrajamy kilkoma listkami bazylii i resztą pokruszonego pieprzu.

JAK PODAWAĆ?

Podajemy z młodymi ziemniakami.

Ser
Manchego



Kiełbasa
Chorizo





KAROL
OKRASA



0:25

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
(ŁATWY)

2



LICZBA
PORCJI



WIEPRZOWINA

MAKARON PO KATALOŃSKU Z KIEŁBASĄ FUET

Krewetki, wyrazista kiełbasa fuet i świeży makaron łączą się w wyśmienitym daniu w stylu katalońskim. Przygotuj makaron pełen wykwintnych dodatków – dla siebie i bliskich!

SKŁADNIKI

MAKARON PO KATALOŃSKU

- świeży makaron tagliatelle – 250 g
- kiełbasa fuet – 170 g
- papryczka chili – 1 szt.
- cebula – 1 szt.
- świeże krewetki – 200 g
- czosnek – 2 ząbki
- słodka papryka, mielona – ½ łyżeczki
- natka pietruszki – 1 pęczek
- dojrzałe pomidory – 4 szt.

- masło – 100 g
- sól – 1 szczypta
- pieprz czarny, mielony – 1 szczypta
- oliwa z oliwek – do smażenia

DO PODANIA

- natka pietruszki – ½ pęczka

PRZYGOTUJ

- durszlak

KROK 1: GOTUJEMY MAKARON

Makaron gotujemy w garnku w lekko osolonej wodzie według wskazówek na opakowaniu. Odcedzamy, zachowując odrobinę wody po gotowaniu. Makaron przepłukujemy zimną wodą i odsączamy na sicie.

KROK 2: KROIMY SKŁADNIKI SOSU

Fuet obieramy, kroimy w plastry, a następnie w cienkie paseczki. Papryczkę chili drobno siekamy, cebulę kroimy w drobną kostkę, a czosnek w plasterki. Pomidory sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę.

KROK 3: SMAŻYMY KREWETKI

Oczyszczone i obrane krewetki smażymy z obu stron na patelni na rozgrzanej oliwie (łącznie ok. 30 sekund).

KROK 4: DODAJEMY POZOSTAŁE SKŁADNIKI SOSU

Dodajemy fuet, cebulę, czosnek i masło. Mieszamy i podgrzewamy.

Dodajemy pomidory, chili i posiekaną pietruszkę. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy, aż sos delikatnie zgęstnieje i nabierze aksamitnej konsystencji.

Dodajemy odsączony na sicie makaron i odrobinę wody po jego gotowaniu. Podgrzewamy, mieszając, aż składniki i smaki się połączą.

KROK 5: PODAJEMY MAKARON

Makaron przekładamy na talerze. Przed podaniem oprószamy posiekaną natką pietruszki.

**Kiełbasa
Fuet**





KINGA
PARUZEL

0:30



CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
(ŁATWY)

6



LICZBA
PORCJI



WIEPRZOWINA

KROKIETY Z SZYNKĄ SERRANO

Krokiety z szynką serrano to jedno z najbardziej typowych tapas w Hiszpanii. Wypróbuj ten przepis i wprowadź hiszpańskie klimaty do swojej kuchni.

SKŁADNIKI

- szynka serrano – 100 g
- cebula – 1 szt.
- mąka pszenna – 55 g
- masło – 55 g
- mleko – 450 ml
- sól – szczypta
- gałka muszkatołowa – 1 szczypta
- jajka – 2 szt.
- bułka tarta – do obtoczenia (ok. 1 szklanka)
- oliwa z oliwek do smażenia

PRZYGOTUJ

- patelnię
- trzepaczkę

KROK 1: PODSMAŻAMY SZYNKĘ I CEBULĘ

Szynkę serrano oraz cebulę drobno siekamy. Na rozgrzaną patelnię wlewamy łyżkę oliwy, dodajemy masło i podsmażamy na nich cebulę oraz szynkę.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY MASĘ DO KROKIETÓW

Na patelnię dodajemy mąkę i wszystko chwilę smażymy. Do składników dolewamy mleko, cały czas mieszając. Całość gotujemy do momentu, aż masa zgęstnieje. Doprawiamy solą i gałką muszkatołową. Masę odstawiamy do wystygnięcia.

KROK 3: FORMUJEMY KROKIETY

W misce roztrzepujemy jajka, na talerz wysypujemy bułkę tartą. Z wystudzonej masy formujemy krokiety. (jeśli masa jest zbyt luźna należy dodać do niej 2-3 łyżki bułki tartej). Gotowe krokiety obtaczamy w jajku, a następnie w bułce tartej.

KROK 4: SMAŻYMY KROKIETY

Krokiety smażymy na rozgrzanej oliwie, aż nabiorą złotego koloru.

**Szynka
Serrano**





KINGA
PARUZEL

1:00



CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
(ŁATWY)

4



LICZBA
PORCJI



WEGE

ZIEMNIAKI Z 2 SOSAMI

Danie inspirowane kuchnią kanaryjską w Kuchni Lidla – mocno osolone ziemniaczki razem z dwoma sosami – mojo rojo i mojo verde! Wypróbuj przepis!

SKŁADNIKI

ZIEMNIAKI

- ziemniaki – 1 kg
- sól morską – ¼ szklanki

SOS MOJO ROJO

- czosnek – 8 ząbków
- papryczki chili – 2 szt.
- wędzona słodka papryka – 2 łyżeczki
- kmin rzymski – 1 łyżeczka
- sól – 1 łyżeczka
- ocet winny – 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek – 1 szklanka

SOS MOJO VERDE

- czosnek – 6 ząbków
- kolendra – 2 pęczki
- kmin rzymski – ½ łyżeczki
- sól – 1 łyżeczka
- ocet winny – 2 łyżeczki
- woda – 1 łyżka
- oliwa z oliwek – ½ szklanki

PRZYGOTUJ

- blender

KROK 1: GOTUJEMY ZIEMNIAKI

Wodę wlewamy do garnka, solimy. Ziemniaki wrzucamy do wody i gotujemy do miękkości. Odcedzamy i odparowujemy.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SOS MOJO ROJO

Do naczynia blendera wrzucamy czosnek i papryczki chili. Doprawiamy przyprawami, dolewamy ocet winny i miksujemy. Gdy składniki się połączą, podczas blendowania dolewamy cienkim strumieniem oliwę. Gdy sos nabierze aksamitnej konsystencji, przekładamy go do miseczki.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY SOS MOJO VERDE

Do naczynia blendera dodajemy czosnek, kolendrę, wodę, ocet i przyprawy. Blendujemy. Gdy składniki się połączą, podczas blendowania dolewamy cienkim strumieniem oliwę. Gdy sos nabierze aksamitnej konsystencji, przekładamy go do miseczki.

Ziemniaki podajemy z sosami.

**Oliwa
z oliwek**





**WIĘCEJ CIEKAWYCH
PRZEPISÓW
ZNAJDZIESZ NA STRONIE**



KUCHNIALIDLA.PL