



TAK
SMAKUJE
ŚWIAT



PRZEPISY W STYLU **IBERYJSKIM**



OD PONIEDZIAŁKU, 2.05 DO SOBOTY, 7.05
lub do wyczerpania zapasów. Dowiedz się więcej na www.lidl.pl



SPIS TREŚCI

✓	ARYKUŁ: WĘDLINY Z PÓŁWYSPU IBERYJSKIEGO	4
✓	SAŁATKA Z OWOCAMI MORZA	6
✓	GULASZ Z CHORIZO Z CIECIERZYCĄ W TORTILLI	8
✓	TALERZ PRZEKĄSEK W STYLU ADRIATYCKIM	10
✓	LODY W MISECZCE Z CHURROS	12





**Prosto z krajów wypełnionych radością i słońcem
oraz bogactwem kolorów i aromatów – na Twój stół!**

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

To właśnie dzięki nim poznasz tradycję przygotowywania wspaniałych przekąsek, tzw. tapas: dowiesz się, z jakich produktów najczęściej powstają i jak łączyć smaki, by zachwycić znajomych talerzem pełnym hiszpańskich i portugalskich smaków podczas najbliższej imprezy. Na tę okazję przydadzą Ci się na pewno apetyczne tortille, wysokiej jakości oliwki, aromatyczne kiełbasy (np. chorizo, fuet), pełne słońca suszone pomidory, a nawet owcze sery, z których także słynie kuchnia w stylu hiszpańskim i portugalskim.

Z marką **Sol&Mar** przygotujesz także obiad lub kolację, w której główną rolę zagrają ryby (np. sardynki, tuńczyk, anchovies) i owoce morza (krewetki, kalmary, małże), tak charakterystyczne dla Półwyspu Iberyjskiego. Poznaj wszystkie oblicza kuchni pełnej słońca i dziel się nią z bliskimi!



Jak wykorzystać najpopularniejsze wędliny z półwyspu Iberyjskiego?



Salchichón – to długo dojrzewająca kiełbasa podobna do salami, doprawiona ziołami. Jej smak jest zdecydowanie mniej ostry niż chorizo. Idealnie sprawdzi się do przyrządzenia tapas na imprezę ze znajomymi, podana np. na podpieczonym z oliwą kawałku chleba z serem manchego i pieczoną papryką.

Jamón Serrano – w dosłownym tłumaczeniu na polski to szynka górska, długo dojrzewająca w specyficznym, górskim klimacie. Najczęściej krojona jest w bardzo cienkie plasterki, które są przepyszne bez jakichkolwiek dodatków. Można jej jednak użyć przyrządzając np. croquetas de jamón lub urozmaicając klasyczne tapas z Katalonii – pan tumaca (kat. pa amb tomàquet) o plasterek tej wyjątkowej szynki.



Kuchnia półwyspu Iberyjskiego niezaprzeczalnie słynie z...

...aromatycznych i długo dojrzewających wędlin.

Dania w stylu hiszpańskim i portugalskim dzięki użyciu chorizo czy szynki Serrano marki Sol&Mar niesamowicie zyskają na smaku.

Chorizo extra picante i Chorizo Ibérico

extra – te ostre kiełbaski idealnie sprawdzą się w zupach i gulaszach, np. lentejas con chorizo, czyli gulaszu z soczewicy z chorizo lub gulaszu z chorizo z ciecierzycą podawanym w tortilli. Można ich także użyć do śniadaniowej tortilli de patatas lub jako tapas podane np. ze smażonymi ziemniakami.



Lomo Reserva – polędwica wędzona, która bardzo dobrze będzie wyglądać podana na talerzu wędlin podczas spotkania, a także nada się do kanapek zarówno na zimno, jak i na ciepło w formie popularnej w Andaluzji serranito.



Fuet – charakterystyczna, długa i cienka kiełbasa wieprzowa, która podczas procesu dojrzewania pokrywa się białą pleśnią. To kolejna wędlina z półwyspu Iberyjskiego, która cudownie smakuje sama w sobie jako jedna z tapas. Poza tym warto jej użyć, aby przygotować klasyczną i syczącą zupę z fasolą i pomidorami – fabadę.



SAŁATKA Z OWOCAMI MORZA



45 MIN



ŚREDNIE



4 PORCJE

SKŁADNIKI

CZERWONA PAPRYKA 1 szt.
ŻÓŁTA PAPRYKA 1 szt.
CZERWONA CEBULA 1 szt.
POMIDORY MALINOWE 260 g
RUKOLA 125 g
CZOSNEK 3-4 ząbki
OLIWA Z OLIWEK 5-6 łyżek
OCET BALSAMICZNY 2 łyżki
MIÓD SPADZIOWY 1-2 łyżeczki
MUSZTARDA 1 łyżeczka
OWOCE MORZA (MROŻONE) 540 g
SÓL
PIEPRZ



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: KPIECZEMY PAPRYKĘ

Paprykę oczyszczamy, kroimy na ćwiartki, pozbawiamy nasion i układamy skórką do góry na blasze wyłożonej folią aluminiową. Pieczemy w piekarniku z funkcją grilla w temperaturze 240°C przez ok. 7-10 minut, aż na skórcie pojawią się czarne plamy. Wyjmujemy, przykrywamy wilgotnym ręcznikiem kuchennym i odstawiamy na 10 minut. Następnie paprykę obieramy ze skórki i kroimy na kawałki.

KROK 2: KROIMY WARZYWA

Cebulę kroimy w cienkie krążki. Pomidory oczyszczamy i kroimy w cienkie plasterki. Rukolę myjemy i osuszamy. Czosnek kroimy w plasterki.

KROK 3: ŁĄCZYMY SKŁADNIKI SAŁATKI

Mieszmamy 4 łyżki oliwy, ocet, miód i musztardę, doprawiamy solą i pieprzem. Owoce morza płuczemy i osuszamy. Smażymy na pozostałej gorącej oliwie wraz z czosnkiem przez ok. 3 minuty – obracając, doprawiamy solą i pieprzem. Składniki sałatki mieszmamy z dressingiem, na sałatce układamy owoce morza, podajemy natychmiast.

owoce morza





GULASZ Z CHORIZO Z CIECIERZYCĄ W TORTILLI



40 MIN



ŁATWE



4 PORCJE

SKŁADNIKI

CHORIZO 200 g
CIECIERZYCA Z PUSZKI 70 g
NATKA PIETRUSZKI 2 łyżki
CZOSNEK 2 ząbki
DYMKA 2 sztuki
POMIDORY PELATI 150 g
WINO CZERWONE WYTRAWNE 200 ml
TORTILLA 4 sztuki
SER MANCHEGO 50 g
POMIDORY 2 sztuki
OLIWA Z OLIWEK
SÓL
PIEPRZ
CUKIER



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: KROIMY KIEŁBASKĘ W PLASTRY

Chorizo kroimy w plastry szerokości około 0,5 cm. Dymkę bez szczypiorku kroimy w kostkę, siekamy ząbek czosnku. Chorizo smażymy na złoty kolor na patelni, dodajemy dymkę i czosnek, delikatnie szklimy.

Zalewamy wytrawnym czerwonym winem i gotujemy, aż wino odparuje do 1/3 objętości. Dodajemy pomidory pelati. Doprawiamy solą, pieprzem i cukrem. Gotujemy, aż całość zgęstnieje. Na koniec dodajemy ciecierzycę i posiekaną natkę pietruszki.



ciecierzyca

KROK 2: DO POKROJONYCH POMIDORÓW DODAJEMY CZOSNEK, DYMKĘ I STARTY SER

Pomidory kroimy w kostkę, dodajemy posiekany ząbek czosnku, drugą dymkę wraz ze szczypiorkiem oraz starty ser manchego. Doprawiamy oliwą z oliwek.

KROK 3: UKŁADAMY GULASZ NA PODPIECZONEJ TORTILLI

Gęsty gulasz układamy na podpieczonych na suchej patelni plackach tortilli. Podajemy z salsą pomidorową.

chorizo





TALERZ PRZEKĄSEK W STYLU ADRIATYCKIM



30 MIN



ŁATWE



4 PORCJE



SKŁADNIKI

ŚWIEŻE SARDYNKI, CAŁE 500 g
MAKA PSZENNA 4 łyżki
CHUDY TWARÓG 150 g
DOMOWY AJWAR 2 łyżki
SZYNKĄ DALMATYŃSKĄ 200 g
BURKI Z NADZIENIEM SEROWYM 2 szt.
OLEJ 4 łyżki

DODATKOWO

SAŁATA 2 liście
BAGIETKA ½ szt.
NATKA PIETRUSZKI kilka listków do dekoracji
CYTRYNA 1 szt.
GRUBO MIELONY PIEPRZ 1 szczypta



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: SMAŻYMY SARDYNKI

Sardynki rozmrażamy, oczyszczamy, myjemy i osuszamy za pomocą ręcznika papierowego.

Ryby obtaczamy w mące, a następnie smażymy na patelni na rozgrzanym oleju. Po usmażeniu odsączamy z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.



sardynki

KROK 2: PODAJEMY SARDYNKI Z DODATKAMI

Bagietkę kroimy na mniejsze kawałki i przesmażamy z obu stron na patelni, aż się zarumieni.

Sardynki podajemy na talerzu z plasterkami szynki dalmatyńskiej, liśćmi sałaty, podpieczoną bagietką i cytryną pokrojoną w ćwiartki. Dekorujemy natką pietruszki i oprószamy grubo zmielonym pieprzem. Twaróg mieszamy w miseczce z ajwarem. Na osobnym talerzu podajemy burki z nadzieniem serowym.



pan tostado



LODY W MISECZCE Z CHURROS



2 GODZ



ŚREDNIE



6 PORCJI

SKŁADNIKI

PARZONE CIASTO

SOK POMARAŃCZOWY – 200 ml

MASŁO – 120 g

CUKIER BRĄZOWY – 20 g

SÓL – 1 szczypta

MĄKA PSZENNA – 160 g

3 JAJKA ROZMIARU L – 3 szt.

DODATKOWO

LODY KARMELOWE – 1 opakowanie

OLEJ DO SMAROWANIA FOREMKI I

SMAŻENIA CIASTA – 1 l

MĄKA PSZENNA do oprószania foremki

POSYPKA

CUKIER – ¼ szklanki

CUKIER WANILIOWY – ¼ szklanki

CYNAMON – 1 łyżeczka

DEKORACJA

ŚWIEŻE MALINY – 100 g

LIŚCIE MIĘTY – kilka sztuk



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PARZYMY CIASTO

Sok, cukier, sól i masło zagotowujemy w rondelku. Dodajemy mąkę i energicznie mieszamy, aż powstanie jednolita masa – ok. 1 minuty.

Zaparzone ciasto odstawiamy na chwilę do ostygnięcia – powinno być ciepłe, ale nie gorące, by nie ścięło jajek.

KROK 3: SMAŻYMY

I PODAJEMY CHURRO BOWLS

Zamarznęte churro bowls smażymy na rozgrzanym, głębokim oleju.

Zarumienione wyjmujemy na papierowy ręcznik i obtaczamy w wymieszanych składnikach posypki. Odstawiamy do ostygnięcia.

Gotowe churro bowls wypełniamy gałką lodów i dekorujemy sosem z malin, świeżymi malinami oraz miętą.

KROK 2: SZPRYCUJEMY CIASTO

Jajka łączymy z ciastem, dodając je pojedynczo i mieszając. Jednolitą masę przekładamy do worka cukierniczego. Szprycujemy ciasto dookoła spodów odwróconej foremki wysmarowanej olejem i oprószonej mąką, tworząc ciasne koszyczki.



sok mandarynkowy

Więcej ciekawych
PRZEPISÓW

znajdziesz na stronie



KUCHNIALIDLA.PL



Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl

