



Tydzień
smaków

IBERYJSKICH!



OD PONIEDZIAŁKU 26.04 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

OD PONIEDZIAŁKU, 26.04 DO WYCZERPIANIA ZAPASÓW

Sol&Mar

Tydzień smaków



200 g

5,99

SOL&MAR

Chorizo Extra

200 g/1 opak.

dojrzewająca, suszona kiełbasa wieprzowa,

100 g wyprodukowano ze 135 g mięsa,

pikantna lub klasyczna

100 g = 3,00



200g



100 g

4,99

SOL&MAR

**Chorizo
w plastrach**

100 g/1 opak.

dojrzewająca kiełbasa wieprzowa,

100 g produktu otrzymano

ze 124 g mięsa wieprzowego

Cena produktów bez dekoracji. Artykuły znajdują się w asortymencie do wyczerpania zapasów. Znaki firmowe i towarowe należą do ich właścicieli. Sprzedaż produktów tylko w ilościach detalicznych.

IBERYJSKICH!

LIDLOWE
ceny

170 g

5,99

SOL&MAR

Fuet

170 g/1 opak.

hiszpańska kiełbasa wieprzowa,
suszona, w stylu katalońskim,
100 g wyprodukowano
ze 160 g mięsa
100 g = 3,52



240 g

15,99

SOL&MAR

Szynka wieprzowa krojona

240 g/1 opak.
100 g = 6,66





KAROL OKRASA

GULASZ Z CHORIZO Z CIECIERZYCĄ W TORTILLI



0:40



Poziom
łatwy



4 porcje



**Szybkie i łatwe w wykonaniu danie obiadowe
– gulasz z chorizo i ciecierzycą w tortilli!**

SKŁADNIKI:

- chorizo – 200 g
- ciecierzycza 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





PRZYGOTUJ:

- **patelnię**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1:

Chorizo kroimy w plastry szerokości około 0,5 cm. Cebulę kroimy w kostkę, siekamy ząbek czosnku. Chorizo smażymy na złoty kolor na patelni, dodajemy cebulę 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.

KROK 2:

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

KROK 3:

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



Sol & Mar

Kulinarna PODRÓŻ



250 g

14,99

SOL&MAR
Ser Manchego
250 g/1 opak.
z mleka owczego,
pochodzi z regionu
La Mancha
100 g = 6,00



300 g

9,99

Seia,
ser z mleka
krowiego
300 g/1 opak.
1 kg = 33,30



RÓŻNE RODZAJE

8,99

SOL&MAR
Portugalski ser z krowiego,
owczego i koziego mleka
180 g, 190 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 4,99/4,73

270 g

11,99

SOL&MAR
Ser Mahón
270 g/1 opak.
półtwardy,
dojrzewający,
jego nazwa oznacza
wyspę Minorka,
na której jest
produkowany
1 kg = 44,41



200 g

2,99

SOL&MAR
Aioli - krem
czosnkowy
200 g/1 opak.
100 g = 1,50



100 g

10,99

SOL&MAR

Zestaw hiszpańskich wędlin

100 g/1 opak.

zestaw wędlin: Jamón Serrano Gran Reserva, Chorizo i Lomo Reserva



2 x 100 g

7,99

SOL&MAR

Kiełbasa Salchichón lub Chorizo Extra w plastrach

2 x 100 g/1 opak.

100 g = 4,00



400 g

14,99

SOL&MAR

Kiełbasa Chorizo Ibérico*

400 g/1 opak.

suszona, dojrzewająca,

100 g produktu

wyprodukowano ze 138 g

mięsa wieprzowego

1 kg = 37,48



70 g

5,99

SOL&MAR

Szynka Jamón Serrano Gran Reserva

70 g/1 opak.

100 g = 8,56



300 g

9,99

SOL&MAR

Chorizo na grilla

300 g/1 opak.

1 kg = 33,30

* Produkt dostępny w wybranych sklepach. Dowiedz się więcej na <https://obsługa-klienta.lidl.pl> w czasie obowiązywania promocji.

Cena produktów bez dekoracji. Artykuły znajdują się w asortymencie do wyczerpania zapasów. Znaki firmowe i towarowe należą do ich właścicieli. Sprzedaż produktów tylko w ilościach detalicznych.



TORTILLA Z CHORIZO I SEREM MANCHEGO



0:20



Poziom
średni



4 porcje



Lubisz ostre, wyraziste potrawy? Przygotuj tortillę z pikantnym salami chorizo, młodymi ziemniakami i serem manchego.

SKŁADNIKI:

- średnie, młode ziemniaki, wcześniej ugotowane w mundurkach, obrane i pokrojone w talarki – 700 g
- salami chorizo – 150 g
- ser manchego – 80 g
- jajka – 6 sztuk
- śmietana 30% – 300 ml
- cebula dymka – szczypiorek – 2 sztuki
- czerwona cebula – 130 g
- czarne oliwki – 30 g
- oliwa z oliwek – 60 ml
- sól
- pieprz



PRZYGOTUJ:

- **patelnię z możliwością pieczenia w piekarniku lub patelnię z grubym dnem**
- **papierowy ręcznik**
- **rozgrzany piekarnik do 160°C z funkcją grillowania**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1:

Na patelni rozgrzewamy oliwę (ok. 1,5 łyżki), wrzucamy pokrojoną w piórka czerwoną cebulę, chwilę smażymy, często mieszając. W momencie, gdy cebula się zarumieni, dodajemy 150 g salami Chorizo pokrojone w plastry, chwilę smażymy. Następnie zawartość patelni przekładamy do miseczki wyłożonej papierowym ręcznikiem, nakładamy z góry drugi kawałek ręcznika papierowego, delikatnie odsączamy z tłuszczu.

KROK 2:

W innej misce roztrzepujemy 6 całych jaj, dodajemy śmietanę, mieszamy. Dokładamy czarne oliwki pokrojone w talarki, Chorizo z cebulą, drobno starty ser Manchego, doprawiamy wszystko solą i pieprzem oraz dodajemy pokrojone w talarki ziemniaki – wszystko delikatnie mieszamy.

KROK 3:

Rozgrzewamy patelnię, wlewamy oliwę (ok. 2-2,5 łyżki), gdy się dobrze rozgrzeje, wlewamy całą zawartość miski. Smażymy przez około 3-4 minuty. Jeśli jest taka potrzeba, to nadmiar tłuszczu z tortilli usuwamy papierowym ręcznikiem. Następnie patelnię z tortillą wkładamy do piekarnika nagrzanego do temp. 160°C (z funkcją grilla). Po mniej więcej 5-7 minutach wyciągamy danie z piekarnika. Posypujemy upieczoną tortillę szczypiorkiem.

UWAGA:

Można również pozostawić tortillę na palniku i smażyć aż do momentu całkowitego ścięcia jajka (pamiętając o obróceniu tortilli na drugą stronę).

WSKAZÓWKA:

Tortilla najlepiej smakuje podana bezpośrednio z patelni.



OD PONIEDZIAŁKU, 26.04 DO WYCZERPIANIA ZAPASÓW

LIDLOWE
ceny

Oliwki Sol&Mar
JUŻ OD 2,99



RÓŻNE RODZAJE

2,99

SOL&MAR

**Zielone oliwki Manzanilla
z pastą z sardeli,
faszerowane papryką
lub czarne oliwki Cacereña
bez pestki**

350 g, 410 g/1 pusz.

100 g = 1,99/1,76

wg wagi odcieku



500 ml

13,99

Portugalska oliwa z oliwek Andorinha

500 ml/1 puszc.
1 l = 27,98



500 ml

19,99

OLISONE
Oliwa z oliwek premium
500 ml/1 but.
różne rodzaje
1 l = 39,98



750 ml

19,99

SOL&MAR
Hiszpańska oliwa 100% z pierwszego tłoczenia
750 ml/1 but.
najwyższej jakości oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
1 l = 26,65



200 g

3,99

SOL&MAR
Zielone oliwki w oleju słonecznikowym

200 g/1 opak.
z dodatkiem papryczek jalapeño, z czosnkiem lub z ziołami
100 g = 3,80
wg wagi odcieku



950 g

13,99

SOL&MAR
Oliwki olbrzymie z pestką
950 g/1 opak.
1 kg = 24,54
wg wagi odcieku



GRZANKI Z TAPENADĄ - PASTĄ Z OLIWEK



0:15



Poziom
łatwy



4 porcje



Złociste i chrupiące kawałki bagietki z aromatyczną pastą z oliwek, czosnku, kaparów i pietruszki. Idealne na przekąskę!

SKŁADNIKI:

- świeża pietruszka – ¼ doniczki
- zielone oliwki z pastą z papryki – 75 g
- czarne oliwki (bez pestek, osączone) – 75 g
- kapary – 2 łyżeczki
- oliwa – 6-7 łyżek
- czosnek – 1 ząbek
- sól morska
- pieprz
- bagietka – 8 kromek (ok. 240 g)





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1:

Pietruszkę myjemy i osuszamy, liście obrywamy. Miksujemy z oliwkami, kaparami i 3 łyżkami oliwy na niezbyt gładką masę. Czosnek obieramy, wyciskamy, doprawiamy solą i pieprzem.

KROK 2:

Kromki bagietki smażymy na pozostałej gorącej oliwie na dużej patelni przez 2-3 minuty z każdej strony i podajemy z pastą.

WSKAZÓWKI:

Podajemy z mocnym czerwonym winem hiszpańskim lub dobrze schłodzonym winem Cava. Zamiast bagietki możemy również użyć tostów.





750 g

11,99

DO PIĄTKU, 30.04

SOL&MAR
Paella - danie na patelnię
750 g/1 opak.
produkt mrożony
1 kg = 15,99



500 g

11,99

SOL&MAR
Krążki z kałamarnicy w cieście
500 g/1 opak.
krążki z kałamarnicy Humboldta w chrupiącym cieście, do przygotowania na patelni lub we frytkownicy, produkt mrożony
1 kg = 23,98



360 g

6,99

SOL&MAR
Pizza Chorizo
360 g/1 opak.
produkt mrożony
1 kg = 19,42



NOWOŚĆ

3,99

SOL&MAR
Patatas bravas - hiszpańskie ziemniaki
600 g/1 opak.
produkt mrożony
1 kg = 6,65



250 g

5,99

SOL&MAR
Ravioli z chorizo
250 g/1 opak.
pierożki z nadzieniem z sera Ricotta i Mascarpone, kielbasy chorizo i mięsa z kurczaka
100 g = 2,40



500 g

7,99

SOL&MAR
Tortilla
500 g/1 opak.
omlet przygotowany na bazie jajek i ziemniaków: z kielbasą chorizo, ze szpinakiem lub z papryką
1 kg = 15,98



1 kg

4,99

SOL&MAR
**Średnioziarnisty
ryż do paella***
1 kg/1 opak.



280 g

7,99

SOL&MAR
Karczochy
280 g/1 opak.
100 g = 4,84
wg wagi odcieku

RÓŻNE RODZAJE

5,99

SOL&MAR
Czosnek w zalewie
285 g, 300 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 3,33
wg wagi odcieku



300 g

6,99

SOL&MAR
**Papryczki
pepperoni w occie**
300 g/1 opak.
100 g = 5,38
wg wagi odcieku



540 g

3,99

SOL&MAR
**Fasolka czarna
oczko wspania**
540 g/1 opak.
1 kg = 9,98
wg wagi odcieku



540 g

3,19

**Ciecierzycza
gotowana**
540 g/1 opak.
1 kg = 7,98
wg wagi odcieku



314 ml

3,99

**Papryka piquillo
w paskach**
314 ml/1 opak.
100 g = 1,81
wg wagi odcieku



190 g

15,99

SOL&MAR

Biały tuńczyk w oliwie z oliwek, z certyfikatem MSC

190 g/1 opak.

100 g = 11,42

wg wagi odcieku



900 g

24,99

SOL&MAR

Tuńczyk w oleju słonecznikowym

900 g/1 puszk.

1 kg = 38,44

wg wagi odcieku



SUPERCENA

29,99

TARG RYBNY

Macki ośmiornicy, gotowane

200 g/1 opak.

100 g = 15,00



270 g

10,99

SOL&MAR

Owoce morza

270 g/1 opak.

różne rodzaje, produkt mrożony

1 kg = 40,70



NOWOŚĆ

5,99

BOM PETISCO

Sardynki całe w oliwie

120 g/1 puszk.

100 g = 7,13 wg wagi odcieku



NOWOŚĆ

12,99

SOL&MAR

Tuńczyk w hiszpańskiej oliwie z oliwek

200 g/1 opak.

różne rodzaje

100 g = 9,99 wg wagi odcieku



100 g

5,99

SOL&MAR

Sardele w oleju słonecznikowym

100 g/1 opak.

z dodatkiem kaparów lub papryczek chili

100 g = 11,98 wg wagi odcieku



EMPANADAS

Z TUŃCZYKIEM I OLIWKAMI



1:10



Poziom
średni



12 porcje



Oryginalny pomysł na obiad: smaczne pierożki kryjące w swym wnętrzu oryginalny farsz na bazie tuńczyka i oliwek.

SKŁADNIKI:

- mąka – 200 g
- sól
- masło – 50 g
- jajka – 2 sztuki
- letnia woda – 75 ml
- tuńczyk w oleju – 1 puszka (185 g)
- zielone oliwki (bez pestek) – 50 g

- ugotowany ryż (z poprzedniego dnia) – 125 g
- twaróg naturalny – 100 g
- pieprz

DODATKOWO:

- mąka do przygotowania
- 1 żółtko do posmarowania

PRZYGOTUJ:

- **papier do pieczenia**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1:

Mąkę, 1/2 łyżeczki soli, pokrojone w kostkę masło i 75 ml letniej wody zagniatamy na gładkie ciasto. Pozostawiamy pod przykryciem w temperaturze pokojowej mniej więcej na 30 minut.

KROK 2:

Jajka gotujemy na twardo we wrzącej wodzie przez 10 minut. Odcedzamy, przelewamy zimną wodą i pozostawiamy do ostygnięcia, następnie obieramy i grubo siekamy. Tuńczyka i oliwki osączamy, oliwki grubo siekamy. Oba składniki mieszamy z jajkiem, ryżem i twarogiem, doprawiamy solą i pieprzem.

KROK 3:

Ciasto rozwałkowujemy na 2-3 mm, podsypując mąką, a następnie wycinamy 12 krążków (o średnicy ok. 12 cm każdy). Na środku każdego krążka umieszczamy trochę farszu, ciasto składamy w półksiężycy i dociskamy związane brzegi widelcem. Pierogi układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i smarujemy żółtkiem. Pieczemy w nagrzanym piekarniku w temperaturze 200°C przez mniej więcej 25 minut na złotobrązowy kolor, aż będą chrupiące.

WSKAZÓWKI:

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



190 g

3,99

SOL&MAR
Sos pomidorowy
190 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 2,10



160 g

4,99

SOL&MAR
Grzanki śródziemnomorskie
160 g/1 opak.
z suszonymi pomidorami
lub z czosnkiem i pietruszką
100 g = 3,12



195 ml

2,99

SOL&MAR
Sos Piri Piri
195 ml/1 but.
ostry sos z papryczek
odmiany piri-iri,
wyprodukowany
w Portugalii
100 ml = 1,53



200 g

3,99

SOL&MAR
Paluszki chlebowe z oliwą z oliwek
200 g/1 opak.
100 g = 2,00



2 x 90 g

4,99

SOL&MAR
Paluszki chlebowe ze słonecznikiem
2 x 90 g/1 opak.
100 g = 2,77



300 g

5,99

SOL&MAR
Mieszanek przekąsek*
300 g/1 opak.
mieszanek suszonych
warzyw strączkowych,
prażonej kukurydzy,
orzeszków ziemnych,
rodzynek i przekąsek
zbożowej o smaku barbecue
1 kg = 19,97



200 g

4,99

SOL&MAR
Chipsy w stylu hiszpańskim
200 g/1 opak.
pikantne chilli
lub sól morską i oliwkę
100 g = 2,50



* Produkt dostępny w wybranych sklepach. Dowiedz się więcej na <https://obsługa-klienta.lidl.pl> w czasie obowiązywania promocji.

Cena produktów bez dekoracji. Artykuły znajdują się w asortymencie do wyczerpania zapasów. Znaki firmowe i towarowe należą do ich właścicieli. Sprzedaż produktów tylko w ilościach detalicznych.



NOWOŚĆ

5,99

SOL&MAR
Ciastka cynamonowe
2 x 235 g/1 opak.
1 kg = 12,74



6 sztuk

4,99

SOL&MAR
Deser Flan
6 x 100 g/1 opak.
tradycyjny deser mleczny
o smaku waniliowym,
z polewą karmelową
1 szt. = 0,84

330 ml

1,79

SOL&MAR
**Napój gazowany,
cytrynowy**
330 ml/1 pus.
orzeźwiający napój
z dodatkiem soku
cytrynowego
1 l = 5,42



750 ml

4,99

DO PIĄTKU, 30.04

SOL&MAR
**Sok
z klementynek,
NFC**
750 ml/1 but.
sok mandarynkowy
z miąższem
1 l = 6,65



135 g

2,99

SOL&MAR
**Jogurt kremowy
w stylu hiszpańskim**
135 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 2,21



Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl



ROSSMANN