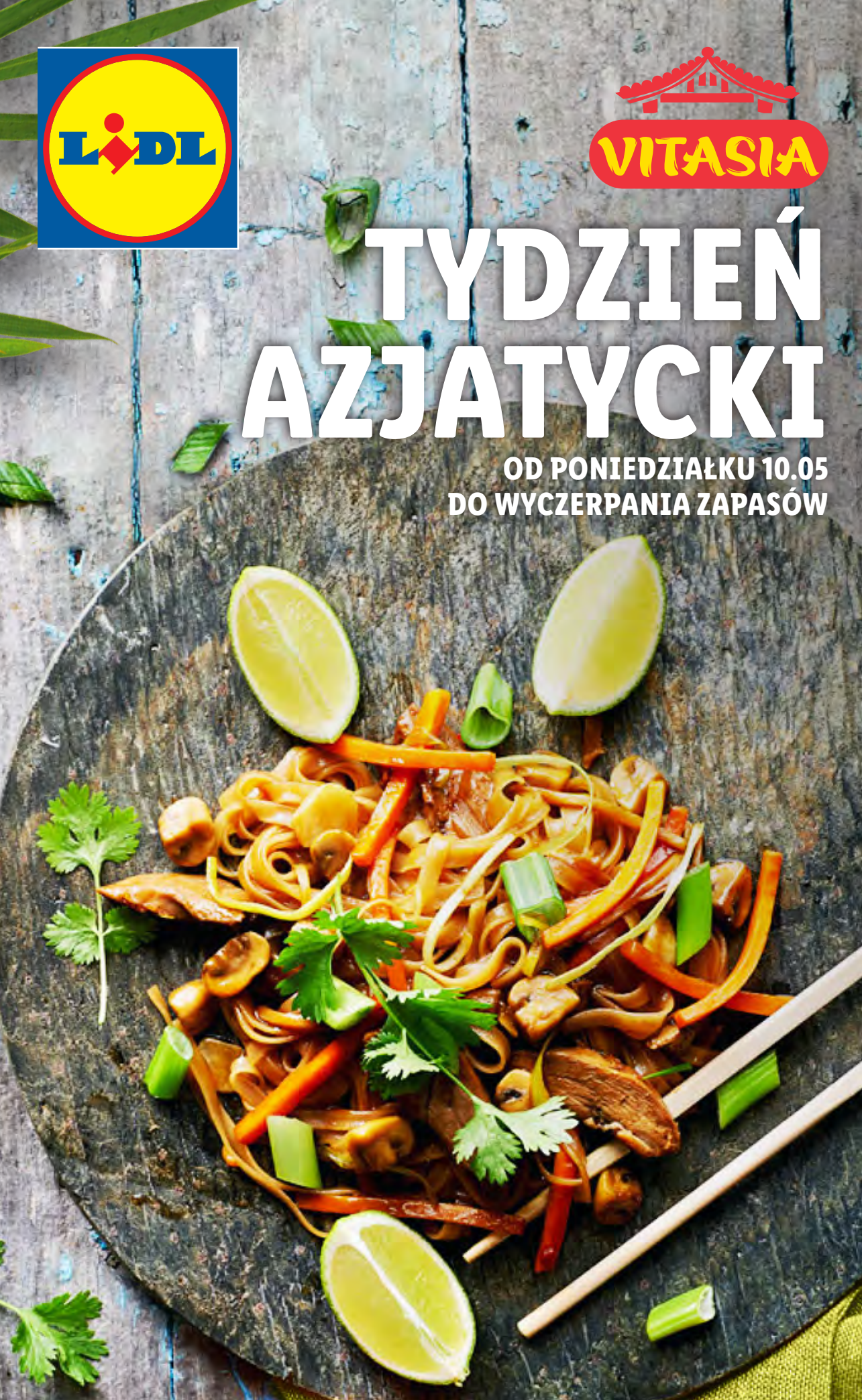

LIDL
VITASIA
TYDZIEŃ AZJATYCKI
OD PONIEDZIAŁKU 10.05
DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

VITASIA

Sosy w stylu azjatyckim

150 ml

2,99

VITASIA
Sos sojowy
150 ml/1 but.
100 ml = 1,99

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.

JUŻ OD 2,99

Kuchnia azjatycka zawdzięcza swój smak i aromat rozmaitym sosom. Użyte w odpowiedni sposób wzbogacają smak potraw i nadają im niepowtarzalny charakter.

PO PRZEPISY Z KUCHNI AZJATYCKIEJ WEJDŹ NA LIDL KUCHNIA LIDLA.PL

370 ml

2,99

VITASIA
Sos słodko-kwaśny
370 ml/1 opak.
z dużymi kawałkami warzyw i ananasa, doskonały z mięsem i ryżem
1 l = 8,08

700 ml

5,99

VITASIA
Słodki sos chilli
700 ml/1 but.
1 l = 8,56

490 g

4,99

VITASIA
Sos do woka
490 g/1 opak.
różne rodzaje
1 kg = 10,18

290 ml

3,99

VITASIA
Sos tajski
290 ml/1 but.
różne rodzaje
1 l = 13,76

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.

VITASIA

250 ml

4,99

VITASIA
Sos rybny lub ostrygowy
250 ml/1 but.
100 ml = 2,00

SUPERCENA

7,99

THAI PRIDE
Sos Satay
295 ml/1 but.
1 l = 27,08

SUPERCENA

5,99

SQUID
Sos rybny
300 ml/1 but.
1 l = 19,97

SUPERCENA

4,99

ROLESKI
Sos azjatycki
345-375 g/1 opak.
ananasowy, tajski
z mango lub sweet chili
1 kg = 14,46/13,31

SUPERCENA

5,99

SUREE
Sos Suki Yaki
150 ml/1 but.
100 ml = 3,99

SUPERCENA

5,99

PATAK'S
Sos Korma lub sos Tikka Masala
450 g/1 opak.
1 kg = 13,31

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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SUPERCENA
4,99

TAO TAO
Sos z limonką, kolendrą i chili
200 g/1 but.
100 g = 2,50

SUPERCENA
6,49
DO SOBOTY, 15.05

TAO TAO
Sos chili
200-220 g/1 but.
słodko-pikantny lub z czosnkiem i miodem
100 g = 3,25/2,95

SUPERCENA
9,99

FLYING GOOSE
Sriracha Mayoo - kremowy sos chili
200 ml/1 opak.
100 ml = 5,00

455 ml
14,99
DO SOBOTY, 15.05

FLYING GOOSE
Sos Sriracha
455 ml/1 but.
różne rodzaje
1 l = 32,95

SZUKAJ NA STANDZIE

SUPERCENA
7,99

HOUSE OF ASIA
Sos sojowy, ciemny lub jasny
625 ml/1 but.
1 l = 12,78

SUPERCENA
5,99

HOUSE OF ASIA
Sambal lub Hoisin
240 g/1 opak.
100 g = 2,50

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.

Kinga Paruzel

BANH MI: WIETNAMSKA KANAPKA Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI

MARYNOWANY KURCZAK
- sos rybny – 2 łyżki
- sos ostrygowy – 1 łyżka
- olej słonecznikowy – 2 łyżki
- czosnek – 3 ząbki
- szalotki – 2 szt.
- skórka otarta z ¼ limonki
- świeża trawa cytrynowa (opcjonalnie) – 2 łodygi
- mielona papryka ostra – ½ łyżeczki
- cukier trzcinowy – 2 łyżeczki
- udka kurczaka – 6 szt.

SAŁATKA Z MARYNOWANYCH WARZYW
- marchewka – 1 szt.
- ogórek zielony – 1 szt.
- ocet ryżowy – ¾ szklanki
- woda – ½ szklanki
- cukier trzcinowy – 3 łyżki
- sól – 1 szczypta

SOS
- majonez – 3 łyżki
- sos sriracha – 1 łyżeczka
- sok wyciśnięty z ½ limonki
- miód – ½ łyżeczki
- mielony pieprz czarny – 1 szczypta

DODATKOWO
- bagietki – 4 szt.
- świeża kolendra – kilka listków do dekoracji
- prażony sezam – 10g

PRZYGOTUJ

- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C
- blender
- obieraczkę do warzyw lub nożyk do julienne
- naczynie żaroodporne
- folię spożywczą
- ręcznik papierowy

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ

Udka kurczaka wyjmij z lodówki z wyprzedzeniem, by mięso nabrało temperatury pokojowej.

1 MARYNUJEMY KURCZAKA

W naczyniu blendera łączymy sos rybny, sos ostrygowy, olej, czosnek, szalotki, skórkę otartą z limonki, drobno posiekaną trawę cytrynową (opcjonalnie), cukier trzcinowy i mieloną paprykę ostrą. Całość dokładnie miksujemy na gładką, jednolitą pastę.

Udka kurczaka myjemy i osuszamy za pomocą ręcznika papierowego. Przekładamy do miski i zalewamy marynatą. Przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy do lodówki na minimum 3 godziny lub na całą noc.

2 PRZYGOTOWUJEMY SAŁATKĘ Z MARYNOWANYCH WARZYW

Ogórek (bez gniazd nasiennych) i marchew kroimy w julienne za pomocą obieraczki do warzyw. Pokrojone warzywa przekładamy do miski.

W oddzielnej miseczce łączymy ocet ryżowy z wodą, cukrem i solą. Mieszamy. Tak powstałą marynatą zalewamy pokrojone warzywa. Dokładnie mieszamy, przykrywamy folią spożywczą i wstawiamy sałatkę do lodówki na ok. 2-3 godziny.

3 PIECZEMY KURCZAKA

Zamarynowane mięso przekładamy do naczynia żaroodpornego wraz z marynatą.
Pieczemy ok. 35 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

4 PRZYGOTOWUJEMY SOS

Majonez łączymy w misce z sosem sriracha i miodem.
Dodajemy sok wyciśnięty z limonki i pieprz. Mieszamy.

5 SKŁADAMY KANAPKĘ

Bagietkę nacinamy, tworząc kieszonkę, którą następnie wypełniamy pokrojonym mięsem z kurczaka i sałatką z marynowanych warzyw. Całość polewamy sosem, oprószamy prażonym sezamem i dekorujemy listkami kolendry.

PRZEPIS **KINGI PARUZEL** DLA
KUCHNIALIDLA.PL

VITASIA

Przygotuj samodzielnie

PYSZNE SUSHI

500 g

3,69

VITASIA
Ryż do sushi
500 g/1 opak.
1 kg = 7,38

100 g

11,99

VITASIA
Łosoś wędzony z nori*
100 g/1 opak.

SUPERCENA

4,99

HOUSE OF ASIA
Pasta wasabi
43 g/1 opak.
100 g = 11,60

SZUKAJ NA STANDZIE

SUPERCENA

2,99

HOUSE OF ASIA
Pałeczki do sushi
8 szt./1 opak.
1 szt. = 0,38

* Produkt dostępny w wybranych sklepach. Dowiedz się więcej na https://obsluga-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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

KRÓTKI KURS ROBIENIA SUSHI

Sushi to japoński specjał wymagający rytuału, ale można przygotować go w warunkach domowych.

Zobacz, jakie to proste!

WEJDŹ NA

LIDL KUCHNIA LIDLA.PL

SUPERCENA
3,99

MIYATA
Sos teriyaki
150 ml/1 but.
100 ml = 2,66

250 ml
5,99

VITASIA
Ocet ryżowy
250 ml/1 but.
100 ml = 2,40

SUPERCENA
4,99

HOUSE OF ASIA
Nori, liście alg morskich
6 szt./1 opak.
1 szt. = 0,84

50 g
2,49

VITASIA
Sezam
50 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 4,98

190 g
4,99

VITASIA
Imbir do sushi
190 g/110 g po odsączeniu
(lub bez glazury)/1 opak.
100 g = 4,54 zł
(wg masy netto po odsączeniu)

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.

WEGETARIAŃSKIE MAKI SUSHI

SKŁADNIKI

- ryż na sushi – 250 g
- ocet ryżowy – 3 łyżki
- cukier – 1 łyżka
- sól
- ogórek – 0,5 szt.
- awokado – 0,5 szt.
- limonka – 0,5 szt.
- nori – 4 listki
- wasabi
- sos sojowy
- marynowany imbir

PRZYGOTUJ

- bambusowa mata do sushi

1:00

POZIOM ŚREDNI

24 PORCJE

1 GOTUJEMY RYŻ NA SUSHI

Ryż na sushi płuczemy na sicie, aż woda będzie klarowna. Odstawiamy na 1 godzinę do spęcznienia. Następnie zagotowujemy z ok. 500 ml wody, gotujemy pod przykryciem przez 5 minut. Zmniejszamy ogień, gotujemy przez kolejne 15 minut, aż spęcznieje (ewentualnie dodajemy jeszcze trochę gorącej wody, aby się nie przypalił). Garnek przykrywamy ręcznikiem kuchennym, ryż odstawiamy na 15 minut.

2 PRZYGOTOWUJEMY ZALEWĘ OCTOWĄ

Mieszamy ocet, cukier i 1 płaską łyżkę soli. Ryż przekładamy do płaskiej, dużej miski, rozprowadzamy na nim zalewę octową i ostrożnie mieszamy płaską łopatką, chłodząc ryż przez cały czas wentylatorem lub suszarką (zimnym powietrzem).

Ogórka obieramy, kroimy wzdłuż na pół i pozbawiamy pestek. Kroimy na cienkie paski. Awokado obieramy, pestkę wyjmujemy, miąższ również kroimy w paski, skrapiamy sokiem wyciśniętym z limonki.

3 ROBIMY SUSHI

1 listek nori układamy na macie do przygotowywania sushi. Nakładamy warstwę ryżu o grubości 1 cm, pozostawiając wzdłuż górnego boku 1 cm wolnego miejsca. Podczas przygotowywania ręce zwilżamy od czasu do czasu niewielką ilością wody z octem, ponieważ ryż jest klejący. Na środku ryżu rozprowadzamy bardzo małą ilość wasabi, układamy na nim kilka pasków ogórków, awokado i całość zwijamy od dołu za pomocą maty, dobrze przyciskając.

Roladę kroimy ostrym nożem na 8 kawałków.

Pozostałe składniki przygotowujemy w ten sam sposób.

Sushi podajemy z sosem sojowym, wasabi i imbirem.

VITASIA

Smaki w stylu azjatyckim

W KILKA MINUT

400 g

6,99

VITASIA
Gyoza z warzywami
400 g/1 opak.
produkt mrożony
1 kg = 17,48

330 g

5,99

VITASIA
Gotowe danie w stylu tajskim**
330 g/1 opak.
różne rodzaje
1 kg = 18,15

SUPERCENA

5,99

GO ASIA
Pierożki Dim Sum z wieprzowiną
210 g/1 opak.
100 g = 2,85

SUPERCENA

9,99

KONSPOL
Pierożki a'la Chinkali
400 g/1 opak.
produkt mrożony
1 kg = 24,98

SUPERCENA

6,99

KONSPOL
Pierogi z serem, mango i marakują lub z serem i mango
230 g/1 opak.
100 g = 3,04

DRUGI PRODUKT 40% TANIEJ

~~5,99~~

4,79*

DO ŚRODY, 12.05

CHEF SELECT
Pierogi Gyoza z warzywami lub kurczakiem
230 g/1 opak.
* cena regularna:
5,99/1 opak. (100 g = 2,60)
cena przy zakupie 2 opak.:
4,79/1 opak. (100 g = 2,08)

** Produkt dostępny w wybranych sklepach. Dowiedz się więcej na https://obsluga-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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

400 g

6,99

VITASIA
Sajgonki
400 g/1 opak.
różne rodzaje
produkt mrożony
1 kg = 17,48

SUPERCENA

12,99

VITASIA
Premium sushi
168-185 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 7,73/7,02

DRUGI PRODUKT 40% TANIEJ

~~5,89~~

4,69*

DO ŚRODY, 12.05

U JĘDRUSIA
Sajgonki
278 g/1 opak.
z mięsem
lub warzywne
* cena regularna:
5,89/1 opak. (1 kg = 21,19)
cena przy zakupie 2 opak.:
4,69/1 opak. (1 kg = 16,87)

2 + 1 GRATIS

~~5,99~~

3,99*

DO ŚRODY, 12.05

CHEF SELECT
Zupy świata
450 g/1 opak.
indyjska, tajska
lub wietnamska
* cena regularna:
5,99/1 opak. (1 kg = 13,31)
cena przy zakupie 3 opak.:
3,99/1 opak. (1 kg = 8,87)

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

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SUPERCENA
3,49

KANOKWAN
Pasta
30-72 g/1 opak.
Tom Kha, Tom Yum, Red curry, Green curry, Yellow curry, Pad Thai lub Curry Massaman
100 g = 11,63-4,85

SUPERCENA
5,99

SUREE
Pasta Thai Curry
114 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 5,25

SUPERCENA
6,99

THAI HERITAGE
Pasta
110 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 6,35

SUPERCENA
3,49

HOUSE OF ASIA
Pasta
50 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 6,98

SUPERCENA
7,99

SEMPIO
Pasta
170 g/1 opak.
miso lub gochujang
100 g = 4,70

SZUKAJ NA STANDZIE

SUPERCENA
4,99

HOUSE OF ASIA
Przyprawa, pasta
120 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 4,16

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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SUPERCENA
7,99

HOUSE OF ASIA
Wodorosty Wakame
30 g/1 opak.
100 g = 26,63

SUPERCENA
4,99

HOUSE OF ASIA
Tempura panierka
150 g/1 opak.
100 g = 3,33

330 g
3,99

VITASIA
Kiełki fasoli mung
330 g/180 g po odsączeniu (lub bez glazury)/1 opak.
100 g = 2,22 zł
(wg masy netto po odsączeniu)

SUPERCENA
4,49

SONKO
Ryż czerwony lub jaśminowy
2 x 100 g/1 opak.
100 g = 2,25

SUPERCENA
3,99

TAO TAO
Grzyby Mun
50 g/1 opak.
100 g = 7,98

SUPERCENA
4,99

HOUSE OF ASIA
Grzyby Shiitake
30 g/1 opak.
100 g = 16,63

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.

VITASIA

Makarony w stylu azjatyckim

japoński, cienki makaron wykonany głównie z mąki gryczanej z domieszką mąki pszennej

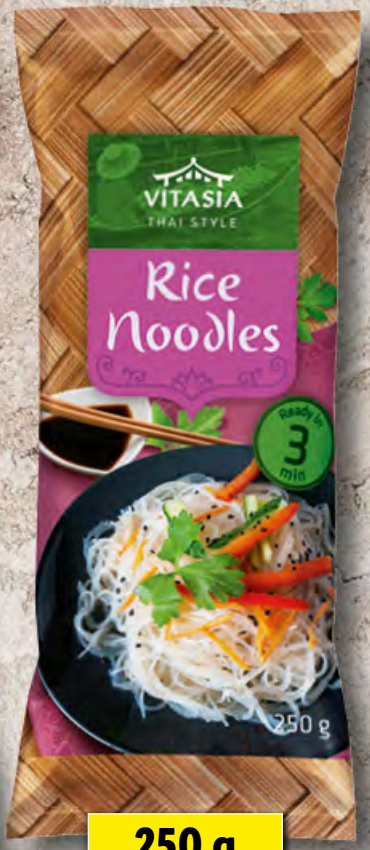
otrzymuje się go z mąki ryżowej, składa się głównie ze skrobi, nie zawiera glutenu i tłuszczu

jest produkowany z mąki pszennej z dodatkiem kurkumy, której zawdzięcza swój kolor

300 g

3,99

VITASIA
Makaron Soba
300 g/1 opak.
1 kg = 13,30



250 g

3,99

VITASIA
Makaron ryżowy
250 g/1 opak.
100 g = 1,60

250 g

2,99

VITASIA
Makaron Chow Mein
250 g/1 opak.
100 g = 1,20

Ceny 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.

JUŻ OD 2,29

100 g
2,29

VITASIA
Makaron w stylu chińskim
100 g/1 opak.

SUPERCENA
5,99

HOUSE OF ASIA
Makaron Mie
250 g/1 opak.
pszenny
100 g = 2,40

SUPERCENA
2,99

HOUSE OF ASIA
Makaron Ramen/Udon
200 g/1 opak.
100 g = 1,50

2 x 150 g
4,99

VITASIA
Makaron do woka
2 x 150 g/1 opak.
różne rodzaje
1 kg = 16,63

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.

Karol Okrasa

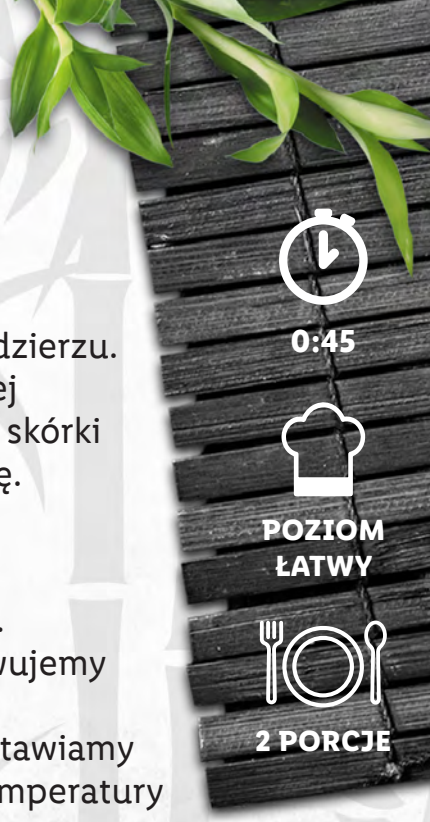
PAD THAI Z WARZYWAMI I PIECZONYM ŁOSOSIEM

SKŁADNIKI

- makaron ryżowy – 150 g
- filet z łososia – 220 g
- czosnek – 2 ząbki
- olej do woka – 4 łyżki
- sos sojowy – 4 łyżki
- olej sezamowy – 1 łyżka
- dymki – 2 szt.
- limonka – 1 szt.
- ocet ryżowy – 2 łyżeczki
- papryczka chili
- cukier
- sos rybny – 2 łyżki
- kiełki fasoli mung – 80 g
- por – 1 szt.
- kolendra – 2 łyżki
- orzeszki ziemne – 2 łyżki
- jajo – 1 szt.

PRZYGOTUJ

- wok
- piekarnik rozgrzany do



0:45

POZIOM ŁATWY

2 PORCJE

1 GOTUJEMY MAKARON

Makaron ryżowy przygotowujemy według wskazań na opakowaniu.

2 PRZYGOTOWUJEMY MARYNATĘ

Posiekane orzeszki ziemne ucieramy w moździerzu. Dodajemy pół posiekanej papryczki chili, olej sezamowy, 2 łyżki sosu sojowego i odrobinę skórki otartej z limonki. Ucieramy na jednolitą masę.

3 MARYNUJEMY ŁOSOSIA

Łososia kroimy w grubą kostkę (ok. 2 x 2 cm).
Na kawałku papieru do pieczenia rozsmarowujemy marynatę i obtaczamy w niej łososia. Całość wkładamy do naczynia żaroodpornego i odstawiamy na kilka minut. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C. Łososia pieczemy ok. 10 mint.

4 PODSMAŻAMY W WOKU WARZYWA Z JAJKIEM

Por i dymki kroimy w grubą kostkę. Ząbki czosnku kroimy w plastry. Szczypiorek, chili siekamy. W woku rozgrzewamy delikatnie olej. Smażymy cebulę i czosnek aż do zeszklenia. Wbijamy 1 jajko, rozprowadzamy. Dolewamy 2 łyżki sosu sojowego i mieszamy. Dodajemy makaron, por, chili, skórkę otartą z limonki.

5 DOPRAWIAMY DANIE

Danie doprawiamy sosem rybnym oraz kilkoma kroplami oleju sezamowego. Dodajemy ocet ryżowy (możemy go zastąpić sokiem z limonki) oraz kiełki. Podsmażamy, mieszając. Świeżą kolendrę siekamy i dodajemy do makaronu na samym końcu. Mieszamy.
Doprawiamy cukrem.

6 PODAJEMY PAD THAI

Do miski przekładamy makaron z warzywami, posypujemy szczypiorkiem, skrapiamy sokiem z limonki. Upieczonego łososia układamy na wierzchu dania.
Całość posypujemy kolendrą i posiekanym chili.

PRZEPIS **KAROLA OKRASY** DLA
KUCHNIALIDLA.PL

Poczuj azjatycki styl

NA TALERZU

SUPERCENA
1,99

VIFON
Zupa instant w kubku
60 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 3,32

SUPERCENA
3,49

NONGSHIM
Zupa instant
120 g/1 opak.
Ramyun Kimchi
lub Shin Ramyun classic
100 g = 2,91

SUPERCENA
1,49

GOONG
Zupa azjatycka
65 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 2,29

SUPERCENA
4,49

NONGSHIM BOWL
Zupa instant
85 g, 86 g/1 opak.
hot & spicy, kimchi
lub kurczak
100 g = 5,28/5,22

SUPERCENA
2,99

VIFON
Zupa instant
60 g, 85 g/1 opak.
ramen, pomidorowa
po azjatycku
lub o smaku
kurczaka - łagodna
100 g = 3,52/4,98

SUPERCENA
1,49

VIFON
Zupa premium
60 g, 80 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 2,48/1,86

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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SUPERCENA

1,79

VIFON
Zupa Pho
60 g, 65 g/1 opak.
Pho GA Tradycyjna wietnamska lub Pho Chay Tradycyjna wietnamska
100 g = 2,98/2,75

3+1 GRATIS

4,49

MR. MING
Zupa azjatycka, kurczak
280 g/1 opak.
curry lub złoty
1 kg = 16,04

SUPERCENA

4,99

VIFON
Danie
90 g, 120 g/1 opak.
z grzybami shitake lub z sosem sojowym
100 g = 5,54/4,16

SUPERCENA

4,99

HOUSE OF ASIA
Liście Kaffiru
10 g/1 opak.
100 g = 49,90

SUPERCENA

1,79

KNORR
Przyprawy Kuchnia Świata
15 g/1 opak.
100 g = 11,93

NOWOŚĆ

5,99

RAJAH
Mieszanka przypraw
100 g/1 opak.
Curry Madras - łagodna lub Tandoori Masala

SUPERCENA

2,99

HOUSE OF ASIA
Przyprawy azjatyckie
20 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 14,95

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.

Kinga Paruzel

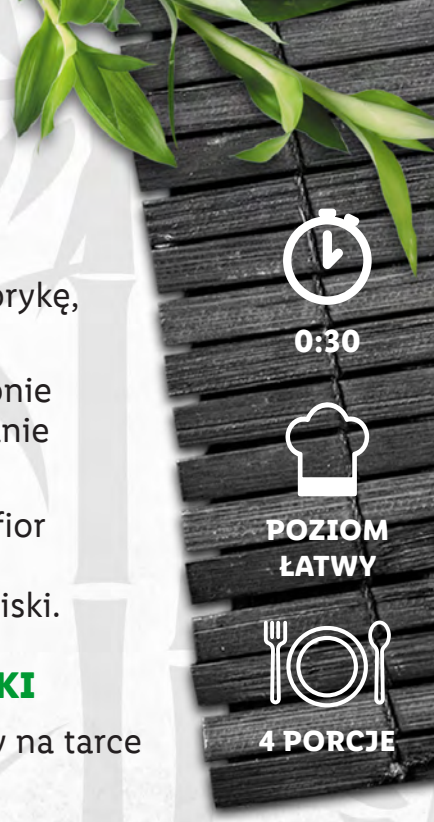
WEGAŃSKIE CURRY Z KALAFIORA Z MANGO (Z NERKOWCAMI)

SKŁADNIKI

- kalafior – ½ główki
- nasiona kolendry – ½ łyżeczki
- słodka wędzona papryka – ¼ łyżeczki
- kmin rzymski – ½ łyżeczki
- gałka muszkatołowa – 1 szczypta
- cynamon – ½ łyżeczki
- mielony pieprz czarny – ¼ łyżeczki
- oliwa z oliwek – 1 łyżka
- papryczka chili – 1 szt.
- świeży imbir – 1,5 cm
- mango – 2 szt.
- woda – 1 szklanka
- mleczko kokosowe – 1 szklanka
- limonka – 1 szt.
- sól – ½ łyżeczki
- świeża kolendra – 1 pęczek
- orzechy nerkowca – 1 garść

PRZYGOTUJ

- moździerz
- tarkę o drobnych oczkach



1 DOPRAWIAMY I SMAŻYMY KALAFIOR

Kalafior kroimy na kawałki i dzielimy na mniejsze części.

Ziarna kolendry rozgniatamy w moździerzu i przekładamy do miski. Dodajemy słodką paprykę, kmin, gałkę muszkatołową, cynamon i pieprz.

Kalafior skrapiamy i nacieramy oliwą, a następnie przekładamy do miski z przyprawami i dokładnie obtaczamy w nich każdą różyczkę.

Rozgrzewamy patelnię, wrzucamy na nią kalafior wraz z przyprawami. Smażymy ok. 3-4 minut. Po usmażeniu przekładamy z powrotem do miski.

2 PRZYGOTOWUJEMY POZOSTAŁE SKŁADNIKI

Papryczkę chili kroimy drobno. Imbir ścieramy na tarce o drobnych oczkach.

Z mango odkrawamy dwa plastry z dłuższych boków, tuż przy pestce. Miąższ każdego z nich nacinamy w kratkę bez nacinania skórki. Wybrzuszamy skórkę od spodu, odkrawamy kostki mango tuż przy skórce i przekładamy do miski blendera. Pozostałe przy pestce boki odcinamy, pozbawiamy skórki i kroimy w kostkę. Dodajemy do pozostałego mango. Całość blendujemy na pulpę.

3 SMAŻYMY IMBIR, PAPRYKĘ I MANGO

Oliwę rozgrzewamy na patelni. Wrzucamy imbir i papryczkę chili. Smażymy ok. 1,5 minuty.

Następnie dodajemy mango i szklankę wody. Czekamy, aż całość się zagotuje. Dodajemy kalafior, mieszamy i przykrywamy przykrywką. Dusimy ok. 5 minut.

4 DODAJEMY MLECZKO KOKOSOWE

Mleczko kokosowe mieszamy łyżką w puszce (tak, by stała część połączyła się z płynną) i dodajemy do kalafiora. Limonkę przekrawamy na pół. Skrapiamy całość sokiem wyciśniętym z ½ limonki.

Doprawiamy solą i gotujemy ok. 5 minut.

5 DODAJEMY CURRY

Curry z kalafiora przekładamy do miski. Posypujemy rwaną, świeżą kolendrą i podprażonymi nerkowcami. Dodajemy kawałki limonki.

PRZEPIS **KINGI PARUZEL** DLA
KUCHNIALIDLA.PL

VITASIA

Idealne do dań w stylu AZJATYCKIM

SUPERCENA

8,69

BIOASIA

BIO Mleczko kokosowe

400 ml/1 pusz.

1 l = 21,73

400 ml

5,99

DO SOBOTY, 15.05

Mleczko kokosowe

400 ml/1 pusz.

różne rodzaje

1 l = 14,98

NOWOŚĆ

3,99

SO ASIA

Mleczko kokosowe

200 ml/1 opak.

100 ml = 2,00

na 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.

Paweł Małecki

ORIENTALNY DESER RYŻOWO-KOKOSOWY Z MANGO

SKŁADNIKI

RYŻ KOKOSOWY

- 100 g ryżu
- 200 g mleczka kokosowego
- 300 ml mleka 3,2%
- szczypta soli
- 1 łyżka cukru
- 20 g wiórków kokosowych
- 1 opakowanie cukru wanilinowego

SOS MANGO

- 2 duże dojrzałe mango, umyte, obrane
- 2 łyżki cukru
- 100 ml białego wina

SOS KOKOSOWY

- 200 g mleczka kokosowego
- 1 łyżeczka mączki ziemniaczanej + woda
- sok z 1/2 limonki, sparzonej, wyszorowanej
- cukier do smaku

1 RYŻ KOKOSOWY

Gotujemy mleko z mleczkiem kokosowym i szczyptą soli. Do mleka dodajemy ryż i wiórki kokosowe. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, co jakiś czas mieszając. Gotujemy do momentu, aż ryż się rozklei. Na samym końcu do ryżu dodajemy cukier i cukier wanilinowy.

1:00

POZIOM ŚREDNI

24 PORCJE

2 SOS Z MANGO

Za pomocą urządzenia do robienia kulek wycinamy 8 kulek z miąższu mango. Pozostała część mango kroimy w kostkę. Na patelni karmelizujemy cukier, do cukru dodajemy pokrojone w kostkę mango. Cukier z mango smażymy do miękkości, następnie dodajemy białe wino. Wszystkie składniki miksujemy. Zmiksowane składniki ponownie przekładamy na patelnię i odparowujemy do konsystencji sosu.

3 SOS KOKOSOWY

Zagotowujemy mleczko z sokiem z limonki i cukrem. Mączkę ziemniaczaną rozrabiamy wodą. Do gotującego się mleczka kokosowego wlewamy rozrobioną mączkę ziemniaczaną i energicznie mieszamy (tak jak w przypadku gotowania budyniu). Gdy sos będzie miał odpowiednią konsystencję, zestawiamy go z ognia.

Ugotowany ryż wkładamy do foremki lub okrągłego wycinaka o średnicy około 5-6 cm i formujemy kulki. Na talerzu układamy ryż (może być podawany na ciepło lub na zimno).

4 PODAJEMY DESER

Talerze dekorujemy sosem z mango, na ryż wylewamy sos kokosowy i układamy kulki wycięte z mango. Kolejne kulki mango kroimy w plastry i układamy na talerzu.

PRZEPIS **PAWŁA MAŁECKIEGO** DLA
KUCHNIALIDLA.PL

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

DRUGI PRODUKT
32% TANIEJ
~~5,99~~
4,99*

Pocky
36-47 g/1 opak.
różne rodzaje
* cena regularna:
5,99/1 opak. (100 g = 16,64/12,74)
cena przy zakupie 2 opak.:
4,99/1 opak. (100 g = 13,86/10,62)

SUPERCENA
3,99

Ciasteczka Koala's March
37 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 10,78

PREMIERA W LIDL

300 g
4,99
OD CZWARTKU, 13.05

VITASIA
Minichlebek Naan - w stylu indyjskim
300 g/1 opak.
różne rodzaje
1 kg = 16,63

10 sztuk
5,99

CHUPA CHUPS
Lizaki
120 g/1 opak.
100 g = 4,99

NOWOŚĆ
8,99

SZUKAJ NA STANDZIE

TYLKO W LIDL

QF
Pulpa owocowa
450 g/1 pusz.
banan, guawa
lub papaja
1 kg = 19,98

SUPERCENA
12,99

DOYAL
Mango Puree Kesar
850 g/1 pusz.
1 kg = 15,28

425 ml
4,99

VITASIA
Mango w plastrach
425 ml/250 g
po odsączeniu
(lub bez glazury)/1 pusz.
100 g = 2,00 zł
(wg masy netto
po odsączeniu)

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.

VITASIA

Dodatki w stylu AZJATYCKIM

SUPERCENA **3,49**

PRYMAT
Szafran*
0,1 g/1 opak.

SUPERCENA **3,99**

PRYMAT
Kardamon mielony
10 g/1 opak.
100 g = 39,90

SUPERCENA **1,29**

PRYMAT
Przyprawy
15 g, 30 g/1 opak.
kurczak orientalny, imbir mielony lub kolendra cała
100 g = 8,60/4,30

SUPERCENA **3,89**

KOTÁNYI
Garam Masala, mieszanka przypraw
20 g/1 opak.
100 g = 19,45

SUPERCENA **2,99**

KOTÁNYI
Trawa cytrynowa
15 g/1 opak.
100 g = 19,93

SUPERCENA **1,99**

KOTÁNYI
Kolendra suszona lub zioła tajskie, mieszanka przypraw
6 g, 15 g/1 opak.
100 g = 33,17/13,27

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.

Kinga Paruzel

BUTTER CHICKEN

SKŁADNIKI

- podudzia kurczaka (bez kości) – 500 g

MARYNATA I

- garam masala (lub mix indyjskich przypraw według własnej kompozycji) – 1 łyżeczka
- kurkuma – 1 łyżeczka
- chili mielone – 1 łyżeczka
- czosnek – 1 ząbek

MARYNATA II

- jogurt grecki – 400 g
- sok wyciśnięty z cytryny – 1 łyżka
- świeży imbir – 1 cm

SOS

- masło klarowane – 3 łyżki
- cebula – 1 szt.
- czosnek – 2 ząbki
- imbir – 1 cm
- garam masala (lub mix indyjskich przypraw według własnej kompozycji) – 1 łyżeczka
- mielona kolendra – 1 łyżeczka
- chili mielone – ¼ łyżeczki
- cynamon – ¼ łyżeczki
- krojone pomidory z puszki – 400 g
- śmietana kremówka 30% – 200 ml
- cukier trzcinowy – 1 łyżka
- masło – 1 łyżka
- sól – ¾ łyżeczki

DO PODANIA

- ugotowany ryż – 400 g
- limonka – 1 szt.
- świeża kolendra – ½ pęczka

PRZYGOTUJ

- praskę do czosnku
- woreczek strunowy
- tarkę o grubych oczkach
- blender ręczny

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

1 PRZYGOTUJ PIERWSZĄ MARYNATĘ

Przyprawę garam masala połącz w misce z chili, kurkumą i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Dokładnie wymieszaj, by składniki się połączyły.
Powinieneś otrzymać marynatę o konsystencji pasty.

Dodaj podudzia kurczaka pokrojone na mniejsze kawałki. Mięso dokładnie obtocz w marynacie, przełóż do woreczka i umieść w lodówce na ok. 2-3 godziny.

2 PRZYGOTUJ DRUGĄ MARYNATĘ

Jogurt połącz w misce z sokiem z cytryny i imbirem startym na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj i przelej do woreczka z mięsem po upływie czasu wspomnianego w kroku 1.
Rozprowadź marynatę w woreczku tak, by połączyła się z kurczakiem i przyprawami. Całość umieść w lodówce na ok. 8 godzin.

WSKAZÓWKA: krótsze marynowanie! Połącz w misce składniki obu marynat. W tak powstałej mieszance obtocz mięso kurczaka pokrojone na mniejsze kawałki. Mięso przełóż do woreczka strunowego i umieść w lodówce na ok. 8 godzin.

1 PRZYGOTOWUJEMY SOS POMIDOROWY

Cebulę pokrojoną w drobną kostkę smażymy w garnku na rozgrzanym maśle klarowanym. Dodajemy posiekany czosnek, imbir starty na tarce o grubych oczkach i przyprawy: garam masala, kolendrę, chili i cynamon. Smażymy ok. 2-3 minut.

Dodajemy pomidory z puszki, cukier trzcinowy i sól. Dusimy ok. 15-20 minut, by sos lekko zgęstniał.

2 SMAŻYMY KURCZAKA

Zamarynowanego kurczaka smażymy na suchej, mocno rozgrzanej patelni ok. 2-3 minut z każdej strony.

3 MIKSUJEMY SOS

Sos miksujemy za pomocą blendera do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Dodajemy śmietankę i gotujemy kolejne 5-7 minut.

4 GOTUJEMY KURCZAKA W SOSIE

Przesmażonego kurczaka przekładamy do sosu. Zmniejszamy ogień i gotujemy ok. 10 minut. Dodajemy masło. Mieszamy.

5 PODAJEMY BUTTER CHICKEN

Gotowe butter chicken podajemy na głębokich talerzach z porcją ugotowanego ryżu i ćwiartką limonki.
Z wierzchu posypujemy listkami kolendry.

PRZEPIS **KINGI PARUZEL** DLA
KUCHNIALIDLA.PL

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

TYLKO W LIDL

SUPERCENA

6,99

KUCHNIA EKSPERTA
Fasola Edamame
450 g/1 opak.
produkt mrożony
1 kg = 15,53

SUPERCENA

5,99

HOUSE OF ASIA
Chińskie warzywa do woka
330 g/190 g
po odsączeniu
(lub bez glazury)/1 opak.
100 g = 3,15 zł
(wg masy netto
po odsączeniu)

SZUKAJ NA STANDZIE

SUPERCENA

4,49

DEVALDANO
Mix grzybów orientalnych
250 g/1 opak.
idealna baza
na danie orientalne,
produkt mrożony
100 g = 1,80

SUPERCENA

6,79

HOUSE OF ASIA
Grzyby słomkowe
425 g/1 pusz.
1 kg = 15,98

SUPERCENA

3,99

DEVELEY
Sos
250 ml/1 but.
słodko-kwaśny,
mango lub BBQ
100 ml = 1,60

SUPERCENA

5,99

KARA
Krem kokosowy
200 ml/1 opak.
100 ml = 3,00

SZUKAJ NA STANDZIE

SUPERCENA

6,99

HOUSE OF ASIA
Sos Sriracha
265 g, 280 g/1 but.
czerwony, zielony
lub żółty
1 kg = 26,38/24,96

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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

100 g

17,99

DO SOBOTY, 15.05

BASILUR
Herbata cejlońska liściasta premium
100 g/1 opak.
różne rodzaje

SUPERCENA

3,49

LOYD
Herbata zielona
30-40 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 11,63-8,73

Matcha

Japońska herbata

100% BIO

Do przygotowania jednej filiżanki naparu wystarczy tylko 1 g matchy, która:

- stanowi bogate źródło antyoksydantów,
- dzięki obecności teiny dostarcza podobną ilość energii, co filiżanka kawy,
- zawiera m.in. aminokwas L-teaninę, który działa na organizm uspokajająco,
- jest doskonałym składnikiem uzupełniającym do ciast czy deserów

SUPERCENA

17,99

LOYD
Matcha japońska herbata zielona BIO, w proszku*
40 g/1 opak.
100 g = 44,98

* Produkt dostępny w wybranych sklepach. Dowiedz się więcej na https://obsluga-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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

100 g
3,99

VITASIA
Krakersy ryżowe w stylu azjatyckim
100 g/1 opak.
różne rodzaje

150 g
3,99

VITASIA
Orzeszki Wasabi
150 g/1 opak.
100 g = 2,66

100 g
3,99

VITASIA
Chipsy krewetkowe
100 g/1 opak.

200 g
3,49

VITASIA
Azjatyckie chipsy tortilla
200 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 1,75

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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

2 sztuki

4,49

Vegański jogurt kokosowy

2 x 125 g/1 opak.
różne rodzaje
1 szt. = 2,25

250 g

2,99

VITASIA
Lassi, jogurt pitny
250 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 1,20

150 g

1,79

VITASIA
Jogurt azjatycki
150 g/1 opak.
różne rodzaje
100 g = 1,19

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.

OD PONIEDZIAŁKU, 10.05 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SZUKAJ NA STANDZIE

SUPERCENA

5,99

QF
Pulpa z marakui
170 g/1 pusz.
100 g = 3,52

SUPERCENA

9,99

QF
Zielony jackfruit, kawałki
565 g/1 pusz.
różne rodzaje
1 kg = 17,68

20% TANIEJ

~~4,99~~

3,99

SOLEVITA
Woda kokosowa 100% nie z koncentratu, NFC
500 ml/1 opak.
1 l = 7,98

330 ml

3,99

VITASIA
Sok egzotyczny
330 ml/1 but.
różne rodzaje
1 l = 12,09

SZUKAJ NA STANDZIE

SUPERCENA

5,99

HOUSE OF ASIA
Sok z limonki
250 ml/1 but.
100 ml = 2,40

SUPERCENA

3,99

COCONAUT
Woda z młodego kokosa
320 ml/1 pusz.
1 l = 12,47

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.

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie

ding.pl