

rețete rapide

cu tot ce vrei și ce nu știai că vrei



Știi că merită.



**Sunt 15 ani de când
la întrebarea
„Ce mâncăm azi?”
e simplu să răspunzi,
pentru că tocmai te-ai
întors din Lidl.**

Simplu și rapid înseamnă și delicios atunci când ai ingredientele potrivite. Nu trebuie să petreci mult timp în bucătărie și nici nu ai nevoie de multe ingrediente - uneori este suficient să ai o idee bună. Iar la Lidl, de 15 ani găsești și ce ai de obicei pe lista de cumpărături, și câte ceva nou care te inspiră pe moment. Pentru a sărbători alături de voi, am adunat aici rețete ușoare, dar uimitor de gustoase, pe care să le ai în gând data viitoare când faci cumpărături la Lidl.

Haide, încearcă-le și tu. Știi că merită.

Chef Florin Danțușan



Cuprins:



Supe

Supă rece de castravete și iaurt	6
Supă Gazpacho	8
Supă de iaurt cu mentă.....	10
Supă cremă de broccoli	12

Fel de fel

Somon la tigaie cu salată verde și lămâie.....	18
Bruschete cu roșii și busuioc	20
Toast Caprese	22
Salată de roșii cu burrata și pesto	24
Paste cu creveți și usturoi	26
Quesadilla cu mozzarella și pesto.....	28



Deserturi

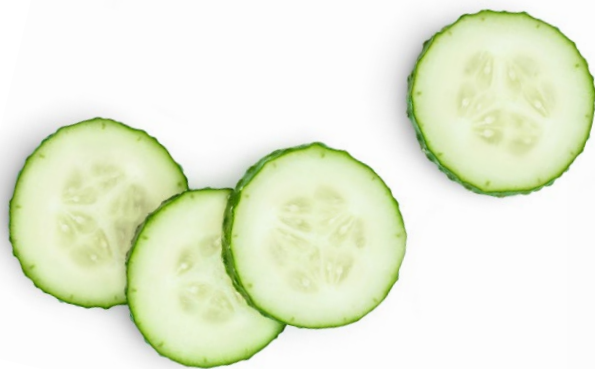
Cheesecake la pahar	34
Mousse de căpșuni.....	36
Pahare cu mascarpone și fistic	38
Banană caramelizată cu iaurt grecesc și nuci.....	40
Pancakes rapide cu dulceață.....	42

Suppe









Supă rece de castravete și iaurt

 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 2 castraveți mari
- 500 g iaurt grecesc
- 2-3 căței de usturoi
- 2-3 linguri de mărar proaspăt tocat
- 2-3 linguri de ulei de măsline
- suc de la ½ lămâie
- câteva frunze de mentă
- sare, piper



Mod de preparare:

1. Taie castraveții în cuburi foarte mici.
2. Mixează, cu un blender, iaurtul cu mentă, până devin cremoase. Ajustează consistența cu apă rece.
3. Curăță și pisează usturoiul, apoi adaugă-l în bolul cu iaurt.
4. Adaugă castraveții tăiați, mărarul tocat, uleiul de măsline și suc de lămâie.
5. Condimentează cu sare și piper după gust. Servește rece.



**Castraveți
Fabio**

1 buc.

2,49



AI



su-per su-pă



PRIMADONNA
Ulei de măsline
extravirgin

1L

39,99





Supă Gazpacho

 Timp de preparare:
15 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 1 kg roșii coapte
- 1 castravete mediu
- 1 ardei gras / kapia roșu copt
+ 1 ardei gras verde
- 1 ardei iute
- 2 căței de usturoi
- 150 ml ulei de măsline extravirgin,
+ încă puțin pentru servire
- 2 linguri oțet
- 100 ml apă, opțional, dacă preferi o
variantă mai lichidă
- sare, piper, după gust
- câteva frunze de busuioc și pătrunjel,
pentru decor



Mod de preparare:

1. Spală, curăță și taie toate legumele grosier.
2. Pune-le în blender împreună cu usturoiul, ardeiul iute fără semințe, uleiul și oțetul.
3. Mixează până obții o textură fină.
4. Condimentează și răcește.
5. Decorează și servește cu un strop de ulei de măsline.







Supă de iaurt cu mentă

 **Temp de preparare:**
10 min.

 **Porții:**
4



Ingrediente:

- ½ cană de orez fiert
- 2 căni apă
- ½ cană iaurt grecesc
- 1 gălbenuș
- 1 lingură de făină
- 1 L supă de legume
- 2 linguri unt
- 1 lingură mentă
- 1 linguriță boia
- suc de la o jumătate de lămâie
- sare, piper



Mod de preparare:

1. Toarnă supă de legume, caldă, peste orezul fiert cu apa înainte.
2. Amestecă iaurtul cu făina, boiaua și cu gălbenușul de ou, până se omogenizează bine.
3. Încorporează câte puțină supă caldă de orez și amestecă încet să nu se taie.
4. După ce ai încorporat toată supă pune totul la fiert timp de 5 minute, la foc foarte mic.
5. Călește menta în unt timp de 1-2 minute, până se înmoaie și toarnă peste supă când aceasta este gata.
6. Adaugă zeama de lămâie.
7. Dacă supă se răcește este posibil să se îngroașe datorită orezului și a făinii. Adaugă încă puțină supă de legume pentru a o subția și refierbe 1-2 min.



PILOS
Iaurt natur
10% grăsime
140 g

1,85





my BRO'ccoli



Broccoli
500 g

8,49



Supă cremă de broccoli

 Timp de preparare:
15 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 500 g broccoli
- 1 cartof tăiat cubulețe mici
- 1 ceapă tocată mărunt
- 1,2 L supă de legume / apă
- 50 g fulgi de migdale
- 2 linguri ulei de măsline
- sare, piper
- crutoane

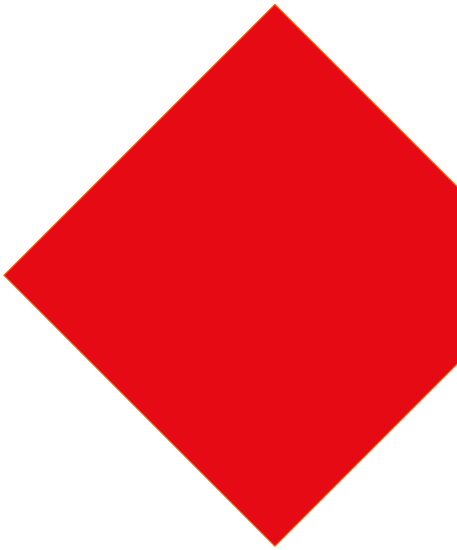


Mod de preparare:

1. Călește ceapa 2-3 minute în ulei de măsline.
2. Adaugă cartoful și supă / apă și fierbe câteva minute.
3. Adaugă broccoli și mai gătește 5-7 minute.
4. Presară deasupra fulgii de migdale crocanți.
Servește cu crutoane.







Fel de fel







omg omega



FRESH FISH TODAY
File de somon
norwegian
per 100 g

9,89





Somon la tigaie cu salată verde și lămâie

 Timp de preparare:
15 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 4 fileuri de somon
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lămâie
- mix salată verde
- sare, piper



Mod de preparare:

1. Condimentează somonul cu sare și piper.
2. Gătește-l 3-4 minute pe fiecare parte.
3. Servește cu salată și suc de lămâie.







Bruschete marinara

 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 4 felii pâine rustică
- 3 roșii
- busuioc proaspăt
- ulei de măsline
- 2-3 căței de usturoi
- 2 lingurițe de capere
- câteva bucăți de anșoa



Mod de preparare:

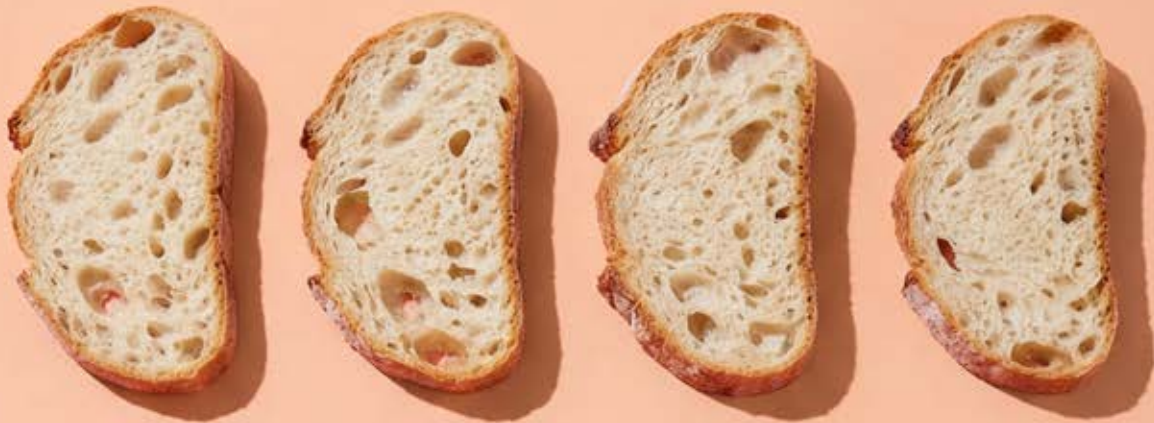
1. Prăjește feliile de pâine.
2. Freacă-le cu usturoi.
3. Toacă roșiile cuburi, toacă și un cățel de usturoi, adaugă și busuiocul și puțin ulei de măsline. Condimentează cu sare după gust și amestecă ușor.
4. Adaugă deasupra bucățile de anșoa și câteva capere.
5. Decorează cu frunze proaspete de busuioc și cu ulei de măsline.



**Roșii
ciorchine, bio**
500 g

11,49





toate feliate



MILBONA
Mini Mozzarella
Classic / Light
125 g

6,09





Toast Caprese

 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 4 felii pâine
- 2 roșii
- 1-2 căței de usturoi
- 125 g mozzarella
- busuioc
- ulei de măsline
- cremă de oțet balsamic
- sare și piper negru proaspăt măcinat

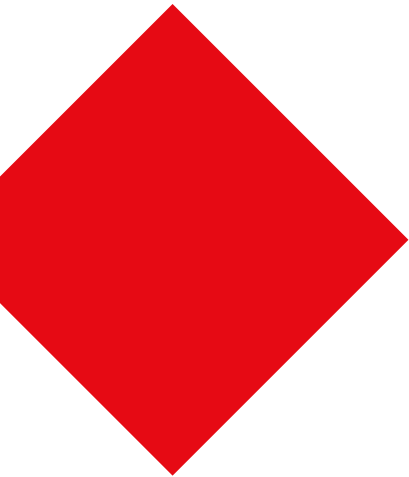


Mod de preparare:

1. Prăjește pâinea, azonează feliile cu usturoi.
2. Adaugă roșii și mozzarella feliate.
3. Completează cu busuioc și ulei, sare și piper.
4. Picură generos cremă de oțet balsamic.







Salată de roșii cu burrata și pesto

 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 2 burrata
- 4 roșii mari
- 2 linguri pesto
- busuioc



Mod de preparare:

1. Aranjează roșiile pe platou.
2. Adaugă burrata.
3. Pune pesto și busuioc deasupra.
4. Servește împreună cu tagliatelle de castraveți.



BARESA
Pesto
diverse sortimente
190 g

7,49







Paste cu creveți și usturoi

 Timp de preparare:
15 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 500 g tagliatelle / spaghete
- 300 g creveți proaspeți
- 3-4 căței usturoi
- 1 pahar de vin alb
- 1 ceapă
- ulei de măsline
- 100 g parmezan
- pătrunjel proaspăt, tocat
- puțin ardei iute, roșu (opțional)
- sare, piper
- 50 g unt



Mod de preparare:

1. Fierbe pastele conform instrucțiunilor de pe pachet.
2. Curăță (dar păstrează capetele), condimentează și sotează în puțin unt creveții timp de 30 de secunde, pe fiecare parte.
3. Într-o altă tigaie pune puțin unt, 2-3 linguri de ulei de măsline, ½ de ceapă și 2 căței de usturoi, adaugă și capetele de creveți și vinul. După ce au fiert 5 min., scurge sosul

și păstrează-l.

4. Adaugă, în tigaia în care ai sotoat creveții, puțin unt, jumătatea de ceapă și usturoiul rămas și ardeiul iute. Sotează-le și adaugă sosul de la creveți. Condimentează cu sare și piper, după gust.
5. Adaugă creveții, pastele și stinge focul.
6. Rade parmezan, adaugă pătrunjelul și amestecă totul.



OCEAN SEA
Creveți blanșați,
decorticați
250 g

23,99







Quesadilla cu mozzarella și pesto

 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 4 tortilla din grâu
- 250 g mozzarella, rasă
- 4 linguri pesto verde
- 2 roșii, feliate subțire (opțional)
- 1 legătură de ceapă verde
- câteva frunze de busuioc proaspăt (opțional)
- 1 lingură ulei de măsline



Mod de preparare:

1. Unge fiecare tortilla cu câte o lingură de pesto.
2. Presară mozzarella uniform pe jumătate din suprafața fiecărei tortilla.
3. Adaugă feliile de roșii, ceapa verde tocată și câteva frunze de busuioc, dacă le folosești.
4. Împăturește tortilla în jumătate și presează ușor.
5. Încinge o tigaie antiaderentă și unge-o foarte ușor cu ulei de măsline.
6. Coace fiecare quesadilla 2-3 minute pe fiecare parte, până când tortilla devine aurie și crocantă, iar mozzarella se topește.
7. Taie în triunghiuri și servește imediat, cu pesto sau o salată verde alături.

MILBONA

Brânză Mozzarella, rasă
250 g

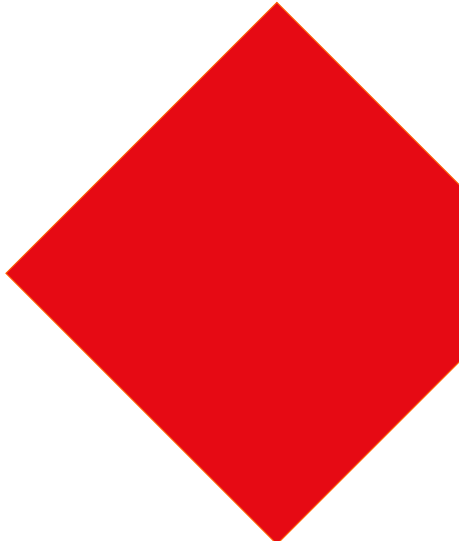
14,29



AI







Desert







crocant vs. cremos



MILBONA
Cremă de brânză proaspătă
cu smântână
300 g

9,99



Cheesecake la pahar

🕒 Timp de preparare:
15 min.

🍽️ Porții:
4



Ingrediente:

- 300 g cremă de brânză
- 200 ml frișcă
- 50 g zahăr pudră
- 200 g biscuiți
- 100 g unt topit
- fructe de pădure proaspete



Mod de preparare:

1. Zdrobește biscuiții și amestecă-i cu untul topit.
2. Mixează crema de brânză cu zahărul și cu frișca.
3. Montează în straturi în pahare.
4. Decorează cu fructe proaspete.







Mousse de căpșuni



 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
3



Ingrediente:

- 200 ml frișcă lichidă
- ½ plic zahăr vanilinat
- 40 g zahăr pudră
- 250 g căpșuni
- 3,5 ml zeamă de lămâie
- 5 g gelatină alimentară



Mod de preparare:

1. Pune smântâna pentru frișcă într-un bol și mixează. Când s-a întărit, adaugă zahărul vanilinat și zahărul pudră și mai mixează puțin până se încorporează.
2. Când pregătești piureul de căpșuni, dă frișca la frigider.
3. Pune căpșunile spălate și tăiate cubulețe într-un blender. Adaugă și puțină zeamă de lămâie și mixează bine până obții un piure de căpșuni.
4. Hidratează gelatina în 50 ml de apă rece și când este hidratată, topește-o pe baie de aburi.

5. Într-un bol mare, adaugă piureul de căpșuni, gelatina hidratată și topită și frișca bătută. Amestecă ușor cu o spatulă până se obține mousse-ul de căpșuni.
6. Pregătește paharele în care pui mousse-ul de căpșuni. Pune pe fundul paharului piure de căpșuni, apoi mousse de căpșuni și dă la frigider până se întărește.
7. Scoate paharele cu mousse și decorează cu căpșuni înainte de servire.

PILOS
Smântână
pentru frișcă / gătit
36% grăsime
500 g

14,99







Pahare cu mascarpone și fistic

 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 250 g mascarpone
- 2 linguri miere
- 50 g fistic
- biscuiți digestivi, zdrobiți



Mod de preparare:

1. Amestecă mascarpone cu mierea.
2. Montează în pahare cu biscuiți.
3. Presară fistic tocat.



ALESTO
Fistic în coajă
prăjit, nesărat
250 g

17,99





porția de energie



Banane bio
1 kg

8,99



Banană caramelizată cu iaurt grecesc și nuci

 Timp de preparare:
10 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 4 banane
- 400 g iaurt grecesc
- 2 linguri miere
- 40 g nuci sau alune tocate
- scorțișoară



Mod de preparare:

1. Taie bananele pe lung.
2. Rumenește-le 2-3 minute într-o tigaie antiaderentă cu puțină miere.
3. Pune iaurtul în boluri. Adaugă bananele calde.
4. Presară nucile și scorțișoara.





Pancakes rapide cu dulceață

 Timp de preparare:
15 min.

 Porții:
4



Ingrediente:

- 200 g făină
- 1 ou
- 250 ml lapte
- 1 linguriță praf de copt
- dulceață pentru servire



Mod de preparare:

1. Amestecă ingredientele până obții un aluat omogen.
2. Coace pancakes-urile în tigaie antiaderentă.
3. Servește cu dulceață.



CĂMARA NOASTRĂ
Dulceață de afine /
zmeură
350 g

14,25













În acest catalog prețurile sunt exprimate în lei cu TVA. Nu ne asumăm răspunderea pentru eventualele greșeli de tipar. Fotografiiile sunt cu titlu de prezentare. Drepturile asupra altor mărci folosite sunt rezervate proprietarilor. Produsele sunt în limita stocului disponibil

Nu rata nicio
OFERTĂ



ABONEAZĂ-TE LA
NEWSLETTER!

www.lidl.ro

