13 rețete rapide

cu tot ce vrei și ce nu știai că vrei



LIDL

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 Dumitrescu



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

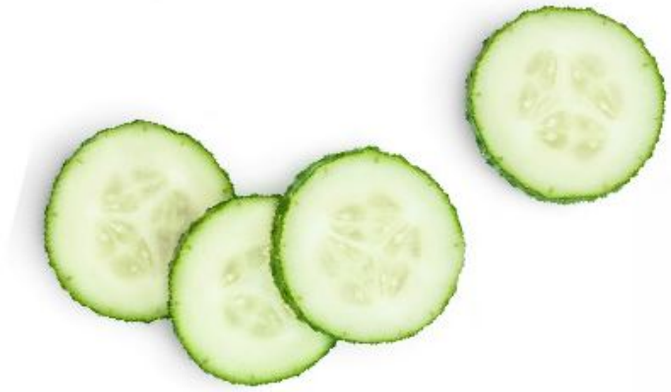
Pancakes rapide cu dulceață 42

Supe











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 menta, 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 sucul 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
1 L

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



Timp 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
- sucul de la o jumătate de lămâie
- sare, piper

Mod de preparare:

1. Toarnă supa 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 călduță de orez și amestecă încet să nu se taie.
4. După ce ai încorporat toată supa 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 supa 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 supa / apa și fierbe câteva minute.
3. Adaugă broccoli și mai gătește 5-7 minute.
4. Presară deasupra fulgii de migdale crocanți. Servește cu crutoane.


AI



Fel de fel





omg omega



FRESH FISH TODAY
File de somon norvegian
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 linguriță 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



AI

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, asezonează 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 sotat creveții, puțin unt, jumătatea de ceapă și usturoiul rămase 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. Cât 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



AI

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


AI




AI





În acest catalog prețurile sunt exprimate în lei cu TVA. Nu ne asumăm răspunderea pentru eventualele greșeli de tipar. Fotografiile 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