Vilnius, 2018 m. spalio 3 d.

# „Lidl“ siūlo išbandyti tris bulvinius patiekalus rudens vakarui

**Iš Pietų Amerikos prieš daugiau nei 400 metų atkeliavusią bulvę, atrodo, valgo kiekvienas lietuvis – kaip įvairiai apdorotą garnyrą – keptas, virtas ar trintas, ir kaip pagrindinį patiekalą. Didžkukulius, bulvių apkepus, bulvinius blynus ir daugelį kitų patiekalų esame ragavę visi, tačiau kiek iš tikrųjų jų mokame gaminti dabar ir darome savo virtuvėje? Ar apskritai bulvė nėra nepelnytai užmiršta lietuvių gastronomijoje?**

Verta prisiminti, kad bulvės yra labai maistingos – jose gausu vitaminų, maistinių ir mineralinių medžiagų: kalcio, geležies, cinko, magnio, taip pat nemažai kalio ir vitamino B6.  Norint išlaikyti bulves maistingas ir tinkamas valgyti, labai svarbu jas laikyti tamsoje, nes saulės šviesos gavusios bulvės pažaliuoja, o tai reiškia, kad jose ima kauptis nuodinga medžiaga – solaninas. „Lidl“ siūlo tris šios patikimos ir nepralenkiamos daržovės receptus, kurie paįvairins kiekvienos šeimos rudens patiekalų kasdienybę.

**Bulvės iš specialius reikalavimus atitinkančių ūkių**

„Lidl“ Lietuvos ūkininkams, tiekiantiems daržoves ir vaisius, taiko aukščiausius kokybės reikalavimus, todėl bulvės šiame prekybos tinkle visada yra šviežios, atitinkančios tarptautinio „Global G.A.P.“ sertifikato standartus. „Lidl Lietuva“ pardavimų skatinimo departamento vadovas Linas Baltušis teigia, kad bulvių mėgėjams ši savaitė yra ypatinga.

„Šią savaitę lietuviškas bulves „Lidl“ parduotuvių klientai galės įsigyti už specialią kainą – vos už 0,19 euro centų už kilogramą. Siekiame, kad lankytojai taupytų savo laiką ir visus reikiamus produktus bei norimus jų kiekius įsigytų vienu kartu, todėl bulves bus galima nusipirkti ir 20 kg maišuose“, – sako L. Baltušis.

Kad bulvės išliktų šviežios ir kuo greičiau galėtumėte išbandyti naujus bulvių patiekalus, „Lidl“ siūlo kelis nesunkiai paruošiamus receptus.

**Bulvienė su šonine**

Ši tiršta, soti ir kvapni, šonine pagardinta bulvienė, net ir šalčiausią rudens vakarą sušildys visą jūsų šeimą.

<https://www.youtube.com/watch?v=c28rNg6zRv0>

**Apkeptos bulvės su varške ir mėtomis (arba peletrūnais)**

Jeigu vasarą stovyklaudami lauže kepėte bulves – šis receptas skirtas jums. Aliuminio folijoje keptos bulvės įdarytos varške leis prisiminti šiltas vasaros naktis.

<https://www.youtube.com/watch?v=14CXSOIVMrE>

**Bulvių virtinukai su varške**

Turbūt daugeliui nostalgiškas patiekalas, pagardintas dar visai neseniai surinktų voveraičių padažu – tobulas derinys jaukiai rudens vakarienei.

<https://www.youtube.com/watch?v=MiI20juMvlQ>

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

[greta.cibulskaite@lidl.lt](mailto:greta.cibulskaite@lidl.lt)