# 2019 m. gruodžio 18 d.

**Maisto ekspertė pataria, kaip netradiciškai paruošti karpį**

**Iš karpio pagaminti patiekalai – neatsiejama Kūčių stalo dalis, juos šeimininkės ruošia jau ne vieną dešimtmetį, o ši žuvis šalyje pradėta auginti dar 17–18 amžiuje. Karpio pagaminimo būdų yra pačių įvairiausių: nuo tradicinio kepimo apvoliojus miltuose iki paruošimo gardinant egzotiškais ingredientų deriniais. Maisto ekspertė Halina Bovševič pataria, kaip išsirinkti šviežią ir kokybišką žuvį bei paįvairinti savo šventinį stalą trimis skirtingais karpių patiekalais.**

„Karpis Lietuvoje mėgstamas dėl savo salstelėjusio skonio, galimybės jį gaminant improvizuoti virtuvėje ir geros kainos. Svarbu ir tai, kad jį lengva paruošti. Turbūt kiekvienas esame ragavę paprasčiausio miltuose apvolioto ir keptuvėje kepto karpio. Dažnai šią žuvį gardiname majonezu, įdarome keptomis morkomis ir svogūnais ar farširuojame pagal žydų virtuvės receptą“, – sako H. Bovševič.

Anot maisto ekspertės, palaipsniui šalyje keitėsi tiek požiūris į patį karpį, tiek mėgstami jo paruošimo būdai. Žuvį pradėta skaninti ananasais, riešutais arba kepti grilio kepsninėse lengvai parūkant. Pirkėjams svarbūs ne tik įmantresni receptai, bet ir žuvies kokybė, pirmenybė dažniausiai teikiama Lietuvos žuvininkystės ūkiuose atsakingai užaugintiems karpiams.

**Žuvis iš sertifikuotų ūkių**

Prekybos tinklas „Lidl“ vadovaujasi gyvūnų gerovės ir atsakingos žuvininkystės principais, todėl savo asortimente neturi gyvos žuvies akvariumuose. „Lidl“ žuvį perka tik iš sertifikuotų ūkių, kuriuose žuvis laikoma jos rūšiai pritaikytomis sąlygomis, prižiūri ten vykstančius procesus ir pasiūlo jau skrostą bei supakuotą produktą. Tai leidžia ne tik pasiūlyti klientui patrauklią žuvies kainą, bet ir užtikrinti, kad karpis tinkamai apsaugomas nuo išorinių veiksnių – pažeidimų, prisilietimų ir bakterijų transportavimo bei laikymo prekybos vietoje metu. Taip pat iš vakuuminės pakuotės pašalinamas oras, dėl ko negali daugintis produkto gedimą skatinantys mikroorganizmai.

Maisto ekspertė atkreipia dėmesį ir į tai, kad skrostas karpis – tai lyg palengvinimas, nes nereikia valyti, pjaustyti, nukaulinti: „Tiesiog pabarstai prieskoniais ir gali kepti. Arba troškinti, virti ant garų, orkaitėje su daržovėmis. Skanu jį pagardinti barbekiu padažu – jis tinkamas ne tik mėsai, bet ir žuviai.“ H. Bovševič priduria, kad kiekvienas gali atrasti savo skoniui tinkamą karpio paruošimo būdą ir siūlo išbandyti tris gana skirtingus receptus.

**Įdarytas karpis su burokėliais**

**Reikės:** 1 karpio (1,5 kg)

2 didelių svogūnų

1 morkos

2 burokėlių

3 riekelių batono

1 kiaušinio

Žiupsnelio druskos

Pasirinktų prieskonių

1 galvutės česnako

1 citrinos

80 g želatinos

**Gaminimas:** išdarinėtą karpį supjaustykite 3 cm storio gabaliukais (varpeliais), išimkite kaulą su mėsa ir atskirkite odą. Iš žuvies mėsos, vieno supjaustyto svogūno, smulkiai sutarkuoto burokėlio ir batono gaminkite faršą. Gautą masę paskaninkite pasirinktais prieskoniais, viską įdėkite į odos gabaliukus. Troškinkite valandą plačiame puode su smulkintu svogūnu, morka, burokėliais ir prieskoniais. Įdaryto karpio gabaliukus dėkite į lėkštę ir apipilkite žuvies sultiniu su želatina arba papuoškite paruoštais drebučiais, virtomis morkomis, pasirinktais žalumynais.

**Su migdolų dribsniais ir medumi rytietiškai užkeptas karpis**

**Reikės:** 1,5 kg karpio

200 g migdolų dribsnių

4 šaukštų skysto medaus

80 g sviesto

20 g šviežio imbiero

Žiupsnelio cinamono

Aliejaus

Druskos

Pipirų

100 ml citrinų sulčių

**Gaminimas:** išvalytą karpį ištrinkite druska, pipirais, puse turimų citrinos sulčių ir leiskite pastovėti 2 valandas šaldytuve. Supjaustykite 2 cm storio gabaliukais, apvoliokite miltuose ir pakepinkite karštame aliejuje. Po to sudėkite gabaliukus į karščiui atsparų, kepimui orkaitėje tinkamą indą.

Migdolų dribsnius apkepkite sausoje keptuvėje. Juos išimkite ir tuomet keptuvėje ištirpinkite sviestą, supilkite medų, susmulkintą imbierą, cinamoną ir migdolų dribsnius, likusias citrinos sultis. Viską sumaišykite ir pagamintu padažu apipilkite karpį. Jį kepkite 10–15 minučių iki 180 laipsnių pagal Celsijų įkaitintoje orkaitėje. Patiekite karštą su virtais ryžiais.

**Klasikinė vengriška žuvies sriuba iš karpio „Halaszle“**

**Reikės:** 1 kg karpio išpjovos

1,5–2 l žuvies ar daržovių sultinio

2 raudonųjų paprikų

2 žaliųjų paprikų

2 didelių bulvių

2 didelių svogūnų

1 morkos

3 česnako skiltelių

1 skardinės pjaustytų pomidorų arba pomidorų pastos

1 šaukšto saldžios maltos paprikos

1 šaukšto rūkytų saldžiųjų pipirų

1–2 čili pipirų

Alyvuogių aliejaus

Druskos

Pipirų

Pusės puodelio baltojo vyno

Petražolių lapelių

**Gaminimas:** išdarinėtą žuvį supjaustykite gabalėliais, apibarstykite druska, pipirais ir sudėkite į dubenį. Svogūną supjaustykite skiltelėmis, susmulkinkite česnaką ir apkepkite juos keptuvėje iki lengvo rausvumo. Perkelkite į puodą, nustatykite ant silpnos ugnies ir užpilkite vandeniu bei vynu. Griežinėliais supjaustykite morkas, bulves – kubeliais, susmulkinkite paprikas ir čili pipirus. Viską pakepinkite keptuvėje ant stiprios ugnies, pabarstykite druska. Užpilkite saldžios ir rūkytos paprikos, viską gerai išmaišykite ir po kurio laiko perkelkite į puodą su svogūnais ir vynu. Į puodą supilkite visą sultinį ir užvirkite. Įdėkite pomidorus ir virkite keletą minučių. Tuomet sudėkite pjaustytą žuvį ir virkite maždaug 15 minučių. Galiausiai suberkite kapotas petražoles. Patiekite su pilno grūdo duona.

**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