Vilnius, 2020 m. sausio 13 d.

**Autentiškas azijietiškų patiekalų skonis namuose su „Lidl“**

**Paragavote azijietišką patiekalą, patiko, tačiau kaip tokį pasigaminti namuose? Kartais bandymai pavyksta iš pirmojo karto, o kartais, norint atrasti autentiškų rytietiškų skonių paslaptis, virtuvėje tenka paplušėti ne vieną valandą. Maisto ekspertas ir tinklaraščio „Maisto kelionės“ autorius Marius Janavičius teigia, kad namuose pasigaminti Azijos virtuvės patiekalus visai nesudėtinga, reikia tik žinoti tam tikras taisykles, o tada – palikti erdvės kūrybai ir eksperimentams. Maisto gurmanas dalijasi savo patarimais ir receptais, kaip iš „Lidl“ siūlomų „Vitasia“ produktų sukurti savo rytietiškos virtuvės šedevrus.**

„Indiško, japoniško, tailandietiško ir kitų Azijos šalių maisto entuziastai galės išbandyti egzotiškuosius receptus savo namuose nuo sausio 13 d. „Lidl“ parduotuvėse rytietiškos virtuvės gurmanai ras itin platų, kokybišką ir kruopščiai atrinktą „Vitasia“prekių ženklo asortimentą, kuriame bus galima rasti nuo sušių gamybai, tailandietiškam ar indiškam kariui būtinų ingredientų iki azijietiškų ledų ar greitai užšaldytų apkeptų vaisių gabaliukų“, – sako „Lidl Lietuva“ pardavimų skatinimo vadovas Linas Baltušis.

**Prieskoniai – svarbi Azijos virtuvės dalis**

Maisto ekspertas M. Janavičius pasakoja, kad norint sukurti autentišką azijietiško maisto skonį, patiekalas turi pasižymėti įvairialypiškumu – jį ragaujant turi jaustis platus skonių spektras. Šį tikslą pasiekti padeda įvairūs padažai ir gausus kiekis rytietiškų prieskonių, kuriais didžiausias pasaulio žemynas garsėja jau nuo seno.

„Būtent prieskoniai suteikia Azijos virtuvei išskirtinumo, tačiau jų intensyvumas, skonis ir pasirinkimas skiriasi, priklausomai ir nuo šalies gastronominių tradicijų. Pavyzdžiui, indai naudoja daug ciberžolės, gvazdikėlių, cinamono, čili pipiro. Tai pagrindinės kario pastos sudedamosios dalys“, – teigia maisto ekspertas.

Pašnekovas pratęsia, kad Tailando virtuvėje naudojama daugiau šviežių prieskonių – imbiero, baziliko ar mėtos, o Kinijoje – cinamono bei gvazdikėlių, panašiai kaip ir Indijoje. Tačiau, pavyzdžiui, Japonijoje prieskoniai nėra pagrindinė sudedamoji dalis, praturtinanti patiekalų skonį, – čia gausiai naudojamos sezamų sėklos.

**Autentišką skonį išgauti nesunku**

M. Janavičius teigia, kad norint paruošti autentiškus Azijos virtuvės patiekalus namuose, reikia žinoti tik kelias svarbias taisykles. Anot jo, maistui naudojami produktai turėtų būti kuo aukštesnės kokybės, o gaminant valgį reikėtų jį ragauti viso maisto ruošimo proceso metu.

„Pavyzdžiui, ruošiant iš Kinijos kilusį „wok“ maistą, jį būtina kepti labai aukštoje temperatūroje įkaitintoje keptuvėje, o porcijas ruošti vienam arba dviem žmonėms. Gaminant tailandietiškus patiekalus, maistas privalo turėti visų įmanomų skonių balansą – jis tuo pačiu metu turi būti rūgštus, saldus, aštrus ir sūrus. Tam naudojamas cukrus, citrusų sultys, žuvies ar sojos padažas ir čili pipirai. Taip pat svarbu paminėti, kad būtina ragauti maistą jį ruošiant, nes tik taip įsitikinsite, ar jis atitinka jūsų skonį“, – teigia pašnekovas.

**Azijos virtuvė – ir kantriems, ir skubantiems**

Maisto ekspertas sako, kad iš „Lidl“ prekybos tinklo Azijos virtuvės produktų asortimento nesunkiai galima paruošti daugybę gardžių patiekalų – parduotuvėse siūlomi visi reikalingi prieskoniai, rytietiški saldžiarūgščiai, kario ir sojų padažai, prie japoniško sultinio patiekiami „soba“ makaronai, kaip ir tailandietiško maisto gamybai reikalingas kokosų pienas ar kario pasta bei dar daugiau.

Gurmanas atskleidžia, kad vienas jo mėgstamiausių patiekalų yra kilęs iš Tailando. Tai – tailandietiškas karis su vištiena, kurį lengvai gali pasigaminti visi skubantys ir nemėgstantys virtuvėje praleisti daug laiko.

„Pirmiausia puode pakepinkite svogūnus ir česnaką, įdėkite šiek tiek kario pastos. Po to suberkite supjaustytas morkas bei vištieną, o galiausiai puodo turinį užpilkite vandeniu, kokoso pienu ir pavirkite kelias minutes – patiekalą paruošite vos per 15 minučių, todėl tai yra tobuli pietūs, kai itin spaudžia laikas“, – receptu dalijasi maisto ekspertas.

Anot jo, Europoje vienas žinomiausių indiškas šaknis turinčių patiekalų yra vištiena „tikka masala“. Gamindami šį valgį, priešingai nei ruošiant tailandietišką karį, užtruksite kiek ilgiau, tačiau tai yra puiki proga į pagalbą pasikviesti šeimos narius ar draugus.

„Indijoje yra labai populiarūs ilgai ruošiami patiekalai, prie kurių virtuvėje kartais tenka praleisti labai daug laiko. Pavyzdžiui, gaminant vištienos „tikka masala“ padažą, vien padažas iš pomidorų ir daugybės prieskonių verda beveik valandą. Vis dėlto, vakarienė su artimaisiais ir ragaujamos vištienos skonis atpirks visą sugaištą laiką“, – teigia pašnekovas.

*„Lidl“ parduotuvėse „Vitasia“ produktų bus galima įsigyti nuo sausio 13 d.*

**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)