Vilnius, 2020 m. balandžio 23 d.

**Grilio meistrės Halinos patarimai apie grilinimą namuose: dabar puikus metas eksperimentams**

**Daugiau laiko namuose reiškia ir daugiau galimybių išbandyti savo jėgas virtuvėje. Pasak Halinos Bovševič, Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos prezidentės, sulėtėjęs gyvenimo tempas yra puiki proga grilio eksperimentams ir naujiems skonių atradimams. Tam nereikia išeiti iš savo kiemo ar netgi virtuvės.**

Per paskutinius 5 metus grilinimo kultūra Lietuvoje stipriai išplito, teigia H. Bovševič. Pasak jos, šiuo metu turime galimybę kepti ant įvairiausių rūšių grilių ar kepsninių, atsirado ir specialios medžio granulės, kepimo metu suteikiančios papildomo skonio. Nors kalbėdami apie grilinimą dar neretai galvojame apie šašlykus, tačiau ant grilio galime išsikepti gausybę patiekalų – nuo jautienos išpjovų ir mėsainių iki žuvies ar daržovių.

H. Bovševič sako, kad po žiemos laikotarpio nederėtų pamiršti vitaminų, todėl ragina pasirūpinti garnyru ir neapsiriboti vien tradicinėmis daržovėmis. Grilinant dabar vis dažniau naudojamos lietuvių virtuvėje ne tokios įprastos daržovės kaip kalafiorai ar batatai. Jas taip pat galima kepti patiesus specialų kilimėlį virš žarijų arba ant iešmo. Abejojančius dėl savo gabumų, H. Bovševič ramina: „Namuose išgauti tokį pat skonį kaip restorane – tikrai įmanoma. Juk ir restoranai kepa ant tų pačių grilių. Renkantis, ką grilinti, verta peržvelgti prekybos tinklo „Lidl“ „Grill&Fun“ asortimentą – čia rasite puikių jau paruoštų produktų, kurie leis paprastai pasigaminti ypatingus patiekalus. Svarbiausia yra mėgautis procesu, neskubėti ir maistą gaminti su meile.“

**Skirtingi kepimo būdai**

Pasak H. Bovševič, Lietuvoje procesą, kai susirenkame su šeima ką nors pasikepti gamtoje, įprastai vadiname tiesiog barbekiu. Todėl „barbekiu“ galima suvokti kaip laisvalaikio praleidimo būdą ar stilių. Tačiau egzistuoja du skirtingi kepimo būdai: tiesioginis kepimas – grilinimas – ir netiesioginis, lėtas kepimas uždaroje kepsninėje – barbekiu.

„Grilinimu vadiname, kai mėsa yra sudedama ant grotelių ir kepama tiesiogiai virš žarijų. Šio proceso metu dangtis nėra naudojamas. Grilyje rekomenduojama kepti ant iešmo suvertus šašlykus arba mažais gabaliukais supjaustytus kepsnelius ant grotelių. Štai barbekiu griliai yra su dangčiais, juose mėsa kepama netiesiogiai, su parūkimo funkcija. Uždaruose griliuose dažniau kepami didesni mėsos gabalai, kurie reikalauja ilgesnio kepimo laiko, pavyzdžiui kepsniai su kaulais ar šonkauliai, kurių kepimas gali užtrukti 4–6 val. Norint iškepti mėsos gabaliukus iki visiško minkštumo, kad būtų galima juos plėšyti, reikėtų kepti uždarame grilyje ilgesnį laika, mažesnėje temperatūroje“, – teigia H. Bovševič.

Kad mėsa grilyje nesudegtų, ji pataria ją nuolatos prižiūrėti, vartyti. Jei žarijos yra per karštos, jas reikia patraukti į šoną ir kepti virš plonesnio sluoksnio. Kepant uždarame grilyje – tiesiog sumažinti temperatūrą. Kepant sausesnę mėsą, tokią kaip jautienos, kiaulenos išpjovos ar kumpio šašlykus, rekomenduojama tarp gabaliukų įdėti daržovių, kad ji būtų ne tokia sausa.

**Grilinti galima ir namuose**

Pasak H. Bovsevič, turint gerą gartraukį, grilinti galima ir savoje virtuvėje. Tam užtenka įsigyti elektrinį mini grilį arba orkaitėje pasirinkti grilio funkciją.

Mėsą paruošti grilinimui galima įvairiais būdais – sausai, marinate ar sūrime. Tačiau, anot ekspertės, puiki mintis yra rinktis ir jau paruoštą mėsą. Tai leidžia sutaupyti laiko virtuvėje ir, pavyzdžiui, pasigaminti skanesnes salotas ar padažą.

Šiuo metu „Lidl“ parduotuvėse jau galima rasti „Grill&Fun“ kepimui paruoštų dešrelių ar šašlykų. Grilio meistrė H. Bovševič dalinasi receptu, kurį galima pasigaminti ir namuose:

**Dešrelės su sūriu ir šonine**

Reikės:

* 10 „Grill&Fun“ kiaulienos dešrelių su prieskoniais
* 10 riekelių rūkytos šoninės
* 50 g fermentinio sūrio
* 2 šaukštų garstyčių
* 1 valgomasis šaukštas kečupo
* 1 kg bulvių
* 500 g salotų lapų mišinio
* 2 šaukštų vyno acto
* 6 šaukštų alyvuogių aliejaus
* druskos, juodų maltų pipirų, kmynų

Supjaustome fermentini sūrį juostelėmis. Kiekvieną dešrelę supjaustome išilgai, į ją įdedame gabalėlį sūrio. Sumaišome kečupą su garstyčiomis. Gautu mišiniu sutepame kiekvieną šoninės gabaliuką ir su juo apvyniojame dešrelę. Sutvirtiname dantų krapštuku, kad šoninė gerai laikytųsi.

Išdėliojame dešreles ant grotelių ir kepame, kol šoninė paruduos, o sūris išsilydys.

Nuplauname ir nusausiname salotų lapus. Pagaminame *vinaigrette* padažą. Padažui reikės druskos, pipirų, garstyčių, 2 šaukštų vyno acto, 6 šaukštų alyvuogių aliejaus.

Neluptas bulvės išverdame, kol pasidarys minkštos. Apšlakstome alyvuogių aliejumi, kmynais ir įvyniojame į aliuminio foliją. Įmetame jas tarp žėrinčių žarijų arba kepame ant grotelių be folijos, kol gražiai apskrus.

Patiekiame dešreles su žaliomis salotomis ir *vinaigrette* padažu bei keptomis bulvėmis.

**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