Vilnius, 2020 m. balandžio 27 d.

**Grilio meistrės patarimai sėkmingai sezono pradžiai: pradedantiesiems ir ekspertams**

**Šylantys orai ir artėjanti vasara kviečia mėgautis saule ir ant grilio keptu maistu – jei ne gamtoje, tai savame kieme ar netgi namuose. Patarimais, kaip pasirinkti priemones, produktus ir kitaip pasiruošti grilio sezonui dalinasi BBQ mama Lietuvoje vadinama Halina Bovševič.**

Visų pirma svarbiausia pasirūpinti tinkama įranga, atsižvelgiant į tai, ką norėsite pasikepti, teigia Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos prezidentė. Pasak jos, jei turite galimybę išsivežti grilį į lauką, rinkitės keramikines arba metalines su dangčiu kepsnines. Tačiau, jei kepate rečiau ir norite greičiau pagaminti maistą – tam puikiai tiks ir paprasta kepsninė. Išsirinkite, ką kepsite:

„Rekomenduoju rinktis produktus, kurie yra paruošti gaminimui. Tokių galite rasti prekybos tinklo „Lidl“ siūlomame „Grill&Fun“ asortimente, – teigia H. Bovševič. – Galėsite ilgai negalvoti, kaip paruošti mėsą ar kokį marinatą rinktis. Pusiau pagaminti produktai tinka ne tik tiems, kurie mokosi grilinti, bet ir taupantiems laiką bei norintiems garantuoto rezultato ekspertams.“

**Pasirūpinkite švara ir saugumu**

Jei žiemos sezonu nenaudojote grilio, pasirūpinkite jo švara. Pasak H. Bovševič, pirmiausia jį išvalykite, jei yra senų anglių ar pelenų, juos išmeskite. Nenaudojamas grilis galėjo įsigerti rūsio ar kitų kvapų, todėl prieš kepdami maistą, pakūrenkite patį grilių, kad jis pakeistų savo kvapą. Nepamirškite išvalyti grotelių arba jas išdeginkite virš ugnies.

„Išvalę ir paruošę grilį naujam sezonui, galime kepti. Tačiau nepamirškite pasirūpinti saugumu. Jeigu kepate elektriniame mini grilyje namuose, būtinai įjunkite gartraukį. Jeigu kepate lauke – turėkite šalia audeklą, kuriuo, maistui užsidegus, galėtumėte uždengti grilį ir sustabdyti deguonies patekimą į vidų. Kepant uždarame barbekiu grilyje, jei atsiranda liepsna, patraukite kepamą produktą į šalį ir uždarykite visas sklendes“, – kalba H. Bovševič.

**Tinkamai paruoškite žarijas**

Pasak grilio meistrės, dažniausiai kepimui naudojama medžio anglis ar jos briketai, nes šis kuras jau paruoštas kepimui. Naudojant anglį, svarbu pradėti kepti mėsą tik tada, kai nebebus ugnies ir žarijos pradės balsvėti – priešingu atveju vėl kils liepsna.

„Jei renkatės ne anglis, o malkas, ir kepsite dešreles ar nedidelius kepsniukus – rinkitės lapuočių medžius ir nenaudokite spygliuočių, – teigia H. Bovševič. – Jei turite uždarą grilį su parūkymo funkcija, naudokite ąžuolo, uosio, alksnio medieną arba anglis, tai maistui suteiks papildomą poskonį. Taip pat ant žarijų galite dėti rūkymo drožles ar kaladėles. Vyšnių ar obels drožlės taip pat paįvairins patiekalo skonį.“

**Patarimai šašlykų mėgėjams**

Lietuvoje populiariausiu ant ugnies kepamu patiekalu išlieka šašlykai. Pasak H. Bovševič, skaniausia juos kepti ant beržo malkų ar anglies. Kepdami ant malkų, nulupkite medžio žievę, nes jos suteikia maistui kartumo ir gali pagadinti skonį.

„Rinkitės mėsą, kuri turi daugiau riebaliuko, nes būtent jis suteikia skonį ir išnešioja marinatą. Jei kepate sausesnę mėsą, pavyzdžiui, jautienos šašlyką – tarp gabaliukų įdėkite šoninės ar daržovių, kad nebūtų taip sausa. Iškeptai mėsai leiskite pastovėti. Nors nuverti šašlyką tiesiai ant lėkštės skamba romantiškai, bus skaniau, jei prieš tai susuksite gabaliukus į foliją ar padėsite į uždengtą puodą, kad skonis susivienodintų“, – sako H. Bovševič.

Ji pataria nepilti jokio skysčio ant kepamos mėsos. Jeigu ugnis įsiliepsnojo, geriau patraukti šašlykus į šoną ir vandeniu papurkšti žarijas. Pilant vandenį ant kepančio maisto galima nuplauti skonį.

Grilio sezonui prasidedant, H. Bovševič dalinasi trimis receptais: pradedantiesiems, įgudusiems ir ekspertams:

**Pradedantiesiems – keptos vištienos dešrelės sluoksniuotoje tešloje su svieste keptais smidrais**

* „Grill&Fun“ virtos kepamosios vištienos dešrelės – 2 pakeliai
* 500 g šviežios sluoksniuotos tešlos
* mediniai iešmeliai
* 500 g smidrų
* sviestas
* druska
* alyvuogių aliejus
* 50 g garstyčių padažo
* 30 g medaus
* žalioji citrina

Užveriame vištienos dešrelės ant iešmelių. Sluoksniuotos tešlos lakštus išilgai supjaustome 1,5 cm juostelėmis ir apsukame dešrelės fiksuodami tešlos galiukus ant iešmelių. Taip paruoštas dešreles kepame virš žarijų dažnai vartydami, kad tešla tolygiai apkeptų. Smidrus paruošiame kepimui, kietus galiukus nulaužiame, ištirpiname sviestą, patepame juo smidrus ir kepame virš žarijų po 4 min kiekvienai pusei. Iškeptus smidrus pabarstome druska. Kol kepa dešrelės ir smidrai, paruošiame padažą: grūdėtas garstyčias sumaišome su alyvuogių aliejumi, medumi ir žaliųjų citrinų sultimis. Iškeptas dešreles tešloje gražiai sudedame virš smidrų.

**Įgudusiems – marinuoti kiaulienos šonkauliai kepti grilyje su netradiciniu BBQ padažu**

Marinuotus kiaulienos šonkaulius „Grill&Fun“ lėtai ir vartydami kepame grilyje virš žarijų, 120 laipsnių temperatūroje apie 30 min. Po to įvyniojame į foliją gausiai patepdami iš abiejų pusių paruoštu BBQ glajumi ir vartydami kepame apie 1,5 val. maždaug 160 laipsnių temperatūroje. Iškepusius šonkaulius patiekiame gausiai pagardinami netradiciniu BBQ padažu, galima šalia pridėti ir grilintų daržovių

Netradicinis BBQ padažas:

* 2–3 šaukštai augalinio aliejaus
* 2 vnt. raudonųjų svogūnų
* 1 vnt. raudonos saldžiosios paprikos
* 5 vnt. saliero stiebų šakelių
* 1 vnt. aitriosios paprikos
* 6 šviežios slyvos
* 3 skiltelės česnako
* 2 šaukštai obuolių acto
* 2 šaukštai Vorčesterio padažo
* 100 g kečupo
* 500 g pjaustytų pomidorų savo sultyse
* 2 šaukštai rudojo cukraus
* druska

Puode įkaitiname augalinį aliejų, sudedame kubeliais pjaustytus svogūnus, paprikas ir salierus. Kepame iki gana rudos spalvos, maždaug 7–8 minutes. Tuomet sudedame aitriąją papriką, kubeliais pjaustytas slyvas ir česnaką. Supilame actą, Vorčesterio padažą, kečupą ir pomidorus. Verdame ant silpnos ugnies maždaug 30 min. Pagardiname druska, cukrumi.

BBQ glajus:

* 50 g sviesto
* 30 g tamsaus sojos padažo
* 30 g Vorčesterio padažo
* 100 g medaus
* 0,3 l obuolių sulčių

Viską sumaišome ir paviriname apie 15 min., kad glajus sutirštėtų. Apkeptus šonkaulius tepame su teptuku.

**Ekspertams – marinuoti kiaulienos sprandinės kepsniai, svieste kepti ridikėliai ir žalieji obuoliai su baltuoju BBQ žolelių padažu**

* „Grill&Fun“ kiaulienos sprandinės kepsniai marinate – 500 g
* Pora ryšulėlių šviežių raudonų ridikėlių
* 3 vnt. žaliųjų obuolių
* 50 g sviesto
* druska
* grūsti juodieji pipirai

Marinuotus kiaulienos sprandinės kepsnius dedame kepti virš žarijų grilyje, kepame vartydami apie 20 min. 160 laipsnių temperatūroje. Po to įvyniojame į foliją ir atidedame šiltai 8 min.

Raudonus ridikėlius supjaustome pusiau, nulupame ir skiltelėmis supjaustome obuolius. Ištirpintu sviestu užpilame pjaustytus ridikėlius ir obuolius, kepame ant specialaus grilio kilimėlio virš grilio arba keptuvėje. Pagardiname druska ir grūstais pipirais.

Sprandinės kepsnius pateikiame su baltuoju žolelių padažu ir ridikėlių-obuolių garnyru.

Baltasis BBQ padažas:

* 50 g žolelių: bazilikų, petražolių, krapų
* 100 g majonezo
* 50 g sviesto
* 30 g krienų
* 2 skiltelės česnako
* 1 vnt. žaliosios citrinos
* druska ir cukrus pagal skonį
* penkių rūšių pipirai

Į ištirpintą sviestą dedame smulkintas žoleles, česnaką, krienus, majonezą, žaliųjų citrinų sultis. Padažą kaitiname iki užvirimo, pagardiname druska, cukrumi bei penkių rūšių pipirų prieskoniais.

**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