Vilnius, 2020 m. gegužės 4 d.

**Kulinarinė kelionė po Aziją: keturi virtuvės eksperimentai su „Lidl“ ir Deivydu Praspaliausku**

**Ko gero vienas paprasčiausių būdų ištrūkti iš įprastos kasdienybės – leistis į kulinarines keliones savo virtuvėje ir bent akimirkai nusikelti į tolimuosius kraštus. Restorano „Amandus“ savininkas ir virtuvės šefas Deivydas Praspaliauskas dalijasi įžvalgomis apie egzotiškąją Azijos virtuvę ir siūlo keturis skirtingus rytietiškus receptus, kuriems reikalingus ingredientus galima įsigyti visose prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.**

„Nuo gegužės 4 d. egzotiško maisto entuziastai į tolimiausius kraštus keliauti galės būdami savo namuose, nes į visas „Lidl“ parduotuves sugrįžta ištikimiausių mūsų klientų jau pamėgtas „Vitasia“ asortimentas, kuris ir vėl džiugins Tailando, Indijos, Japonijos ir Kinijos virtuvių gerbėjus. Rytietiško maisto gurmanai galės įsigyti ne tik būtiniausių produktų, reikalingų azijietiškų patiekalų gamybai, bet ir įvairiausių užkandžių, saldumynų ir jau paruoštų valgių“, – sako „Lidl Lietuva“ pardavimų skatinimo vadovas Linas Baltušis.

**Azijos virtuvę jungia prieskonių įvairovė**

D. Praspaliauskas pasakoja, kad Azijos šalyse yra itin populiarus greitas gatvės maistas, todėl visų didžiausio kontinento valstybių virtuvėse galima rasti labai daug sąlyčio taškų – jos dalinasi panašiais ingredientais, maisto ruošimo technikomis ir prieskoniais.

„Nei viena iš rytietiškų virtuvių neapsieina be ryžių, skirtų pagrindinių patiekalų gamybai arba garnyrui, sezamo sėklų, šviežių žolelių, kokoso pieno, ir gausybės prieskonių, paverčiančių šio žemyno patiekalus išskirtiniais. Būtent didelis naudojamų prieskonių arsenalas išskiria Azijos virtuvę iš kitų ir tuo pat metu apjungia žemyno kulinarines tradicijas“, – sako restorano „Amandus“ šeimininkas.

Anot jo, didžiausio planetos kontinento gyventojai neapsieina vien druska ir pipirais – neretai patiekalų receptuose galime pamatyti ne tik keturis, bet ir dvigubai daugiau skirtingų prieskonių, pavyzdžiui, ciberžolę, čili pipirus, cinamoną, karį, aitrią papriką ir dar daugiau.

**Keliaukite į Aziją iš savo virtuvės**

D. Praspaliauskas pratęsia, kad Vakaruose labiausiai garsėja keturių Azijos gastronominių milžinų virtuvės – Japonijos, Kinijos, Tailando ir Indijos. Ir nors šios virtuvės turi ganėtinai daug panašumų, kiekvieną iš jų nesunkiai galima atpažinti iš gerai visiems žinomų patiekalų.

„Nepaisant visų Azijos virtuvės bendrų jungčių, išgirdus atskirų valstybių pavadinimus, prieš akis iškyla tik toms šalims būdingos kulinarinės asociacijos. Japonija garsėja savo sušiais, Tailandas neatsiejamas nuo wok patiekalų, Kinija yra džiūvėsiais apibarstyto ir gruzdintuvėje kepto maisto veidas, o Indija neįsivaizduojama be molinėje krosnyje kepamos duonos – nanų – ir kvapnių karių“, – vardija pašnekovas.

Jo teigimu, nors ir negalime apsilankyti šiose valstybėse karantino metu, tačiau virtuvės šefo rekomenduojami receptai bent trumpam padės nusikelti į egzotiškus Azijos kraštus.

D. Praspaliausko siūlomiems patiekalams reikalingus ingredientus – nuo wok daržovių mišinio ir baltakojų blyškiųjų krevečių iki greitai paruošiamų makaronų bei kario padažo – Azijos savaitės metu rasite „Lidl“ parduotuvėse.

**Japoniška miso sriuba**

Miso sriuba – ko gero populiariausia Japonijos sriuba, savyje talpinanti plačią skonių paletę – sūrumą, saldumą ir rūgštumą, kurios autentišką skonį galima išgauti ir namų sąlygomis.

„Iš pradžių užvirkite vištienos sultinį ir jame išvirkite „Vitasia“ Soba makaronus. Tuo pat metu svieste lengvai apkepkite česnaką, morką ir pievagrybius, kartu iškepkite ir vištieną. Į sultinį sudėkite iškeptą vištieną su daržovėmis, marinuotus kopūstus, čili pipirus ir smulkintus pavasarinius svogūnus. Galiausiai, paskaninkite druska ir pipirais bei mėgaukitės tradicine japoniška sriuba“, – receptu dalijasi D. Praspaliauskas.

**Kiniškai kepti ryžiai su kiaušiniu ir vištienos filė**

Antrasis receptas, tai paprastas, labai greitai ir nesunkiai paruošiamas patiekalas – kepti ryžiai su kiaušiniu ir vištienos filė – puikiai atspindi vieną iš daugelio kinų virtuvės veidų.

„Valgis yra gaminamas toje pačioje keptuvėje, todėl labai svarbi yra eiga, kuria į keptuvę dėsime ingredientus. Pirmiausia pakepkite vištieną ir atsidėkite ją į šoną, po to apkepkite „Vitasia“ wok daržovių mišinio turinį, kurį taip pat naudosime vėliau. Tuščioje keptuvėje iškepkite kiaušinienę ir į ją sudėkite virtus ryžius, vištieną, keptas daržoves, „Vitasia“ bambukų ūglius ir pupuolių daigus. Pabaigoje užpilkite truputį sojos padažo bei keletą minučių viską pakepkite, gerai išmaišykite ir tiekite su šviežiomis žolelėmis“, – patiekalo gaminimo eigą pasakoja virtuvės šefas.

**Tailandietiškas wok su krevetėmis ir makaronais**

Trečiasis patiekalas atkeliauja iš Tailando ir yra skirtas jūros gėrybių mėgėjams – wok su krevetėmis ir makaronais pasigaminsite per mažiau nei 20 minučių: „Gilioje keptuvėje apkepkite daržoves su „Vitasia“ baltakojėmis blyškiosiomis krevetėmis – po to sudėkite smulkintą čili, česnaką, medų, cukrų, įpilkite sojos padažo ir įdėkite riešutų sviesto bei smulkintų paskrudintų anakardžių arba žemės riešutų. Viską gerai išmaišykite, sudėkite greitai paruošiamus „Vitasia“ makaronus ir paskaninę druska, pipirais bei žolelėmis viską išmaišykite ir patroškinkite dar 1–2 minutes.“

**Indiškas karis su jautiena**

Paskutinis D. Praspaliausko siūlomas receptas – indiškas karis su jautiena – vienas geriausiu būdų paruošti burnoje tirpstančią jautieną: „Alyvuogių aliejuje paskrudinkite jautieną kartu su mėgstamais prieskoniais, česnaku ir svogūnu. Sudėkite pomidorus, citrinos žievelę bei rudąjį cukrų ir viską pakepkite keletą minučių. Tuomet užpilkite jautienos sultinį, kario padažą ir uždengę patroškinkite apie 45–55 minutes. Patiekite su virtais „Vitasia“ basmati ryžiais ir paskaninkite viską šviežiomis petražolėmis.“

**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