Vilnius, 2020 m. birželio 8 d.

**D. Praspaliauskas ir „Lidl“ kviečia prie Viduržemio jūros – išmėginkite tris autentiškus receptus iš Graikijos**

**Graikija didžiuojasi viena seniausių ir turtingiausių pasaulio virtuvių, kuri savo ištakomis siekia dar antikinius laikus. Anot restorano „Amandus“ šeimininko ir šefo Deivydo Praspaliausko, Viduržemio jūros regione gyvenantys graikai be didelių pastangų visus metus maitinasi sveikai dėl plataus vietinių produktų spektro. Šefas ne tik pasakoja apie Graikijos virtuvės istoriją, jos ypatumus ir išskirtinius bruožus, bet ir dalijasi trimis vasariškais receptais, kuriuos paruošti padės prekybos tinklas „Lidl“.**

„Šią savaitę mūsų pirkėjus kviesime nusikelti prie Viduržemio jūros, nes nuo birželio 8 d. visose „Lidl“ parduotuvėse prasideda Graikijos savaitė. Prekybos tinklo lankytojai galės įsigyti kruopščiai atrinktų graikiškų produktų iš gaivaus ir vasariško „Eridanous“ asortimento. Jame „Lidl“ klientai galės rasti tiek būtiniausių graikiškų patiekalų gamybai reikalingų atributų – graikiško stiliaus jogurto, skirtingų prieskonių mišinio, įvairiausių sūrių, tiek įvairių šaldytų produktų, užkandžių, saldumynų ir dar daugiau“, – sako „Lidl Lietuva“ Pardavimų skatinimo departamento vadovas Linas Baltušis.

**Graikija – alyvuogių aliejaus šalis**

D. Praspaliauskas pasakoja, kad Graikijos virtuvė yra turtinga savo žuvies, jūros gėrybių, mėsos ir žvėrienos pasirinkimu, tačiau daugelis jų patiekalų tinka ir vegetarams.

„Šios Viduržemio jūros valstybės kulinarinis paveikslas yra neįsivaizduojamas be įvairiausių prieskonių ir jų mišinių, išskirtinių padažų ir, žinoma, alyvuogių ir jų aliejaus. Graikija jau nuo seno garsėja kaip daugiausiai alyvuogių aliejaus sunaudojanti šalis, o vienam graikui tenka daugiau kaip 20 litrų alyvuogių aliejaus per metus“, – sako D. Praspaliauskas.

Pasak jo, šios šalies virtuvė pasižymi begale skirtingo pobūdžio užkandžių, tradiciškai valgomų prieš vakarienę arba pietus: „Taip pat Graikija yra neatsiejama nuo gausaus arsenalo desertų, kepinių, užtepėlių ir kitų patiekalų, leidžiančių įnikti į jos gastronominį pasaulį ir ten pasilikti ilgam. *Baklava, kataifi, bougatsa, tzatziki,* graikiškos salotos ir skirtingi sūriai – tai tik keletas valgių, padėsiančių mintyse atsidurti prie Viduržemio jūros.“

**Graikiškos salotos – paprastas receptas, autentiškas skonis**

Vienas populiariausių patiekalų, atkeliavusių iš Graikijos, yra graikiškos salotos. Tai – gaivus, sveikas ir lengvas maistas, kurį valgyti galėsite vos kelios minutės nuo gaminimo pradžios.

„Salotų gamybai reikės 4 pomidorų, 1 nulupto besėklio agurko, pusės plonai supjaustyto raudonojo svogūno, 100 g mėgstamų alyvuogių, šaukštelio raudonėlio ir 3 šaukštų smulkinto fetos sūrio. Smulkiai viską supjaustykite, paskaninkite žiupsneliu druskos ir pipirų bei 4-6 šaukštais tyro alyvuogių aliejaus ir išmaišykite dideliame dubenyje. Galiausiai, salotas patiekite su skrudinta duona“, – receptu dalijasi restorano „Amandus“ savininkas.

**Tzatziki – būtinas vasaros atributas**

Kita Graikijos virtuvės pažiba – universalusis tzatziki padažas, be kurio Graikijoje neapsieina nei pietų, nei vakarienės stalas. Padažą rasite „Eridanous“ asortimente, o jeigu mėgstate gaminti patys, D. Praspaliauskas siūlo ir paprastą padažo receptą.

„Be *tzatziki* neįsivaizduoju savo maisto raciono – jis tinka tiek su mėsa, tiek su daržovėmis ar kaip užkandis. Jam paruošti reikės 300 g agurkų, kuriuos reikia nulupti, sutarkuoti ir su sieteliu nusunkti sultis, „Eridanous“ *tzatziki* prieskonių mišinio iš „Lidl“, 5 skiltelių malto česnako, šlakelio citrinos sulčių, alyvuogių aliejaus, žiupsnelio baltųjų pipirų ir druskos. Visus šiuos ingredientus sumaišykite su 300 g graikiško jogurto ir mėgaukitės gaiviu padažu”, – teigia D. Praspaliauskas.

**Alyvuogių marinatas nepriekaištingiems užkandžiams**

Vasaros metu vis dažniau sulaukiame draugų ar giminių viešnagių savo namuose, o laiko paruošti įmantrų užkandžių stalą būna ne visada, tad restorano „Amandus“ savininkas dalijasi lengvu graikišku užkandžiu – namų gamybos alyvuogių marinatu.

„Jums prireiks 500 g skirtingų alyvuogių – žalių, juodų ir Kalamata, 100 g medaus, 100 ml vyno acto, 100 ml alyvuogių aliejaus, „Eridanous“ asortimente randamo Gyros arba Bifteki prieskonių mišinio, 3 skiltelių smulkinto česnako. Visus ingredientus gerai išmaišykite, o jeigu norisi, paskaninkite druska ir pipirais. Prieš patiekiant alyvuoges, jos marinate turėtų praleisti bent keletą valandų, o idealiu atveju – keletą dienų. Šį marinatą galėsite naudoti ne vieną kartą, o jame pastovėjusių alyvuogių skonis nustebins kiekvieną jų gerbėją“, – sako šefas.

**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)