Vilnius, 2020 m. birželio 16 d.

**Nauji vėjai iškylaujant su „Lidl“: 4 būdai, kaip ant grilio paruošti burnoje tirpstančią jautieną**

**Lietuvos oro padangę pastaruoju metu lydi neprognozuojamos permainos, tačiau besikeičiantis oras netrukdo grilio entuziastams į dienos šviesą traukti įmantrias kepsnines. Jeigu šiemet šašlykai jau spėjo atsibosti, o „eksperimentuojančios“ gamtos nepakanka, „Lidl Lietuva“ siūlo atšviežinti savo grilio patiekalų racioną ir į jį įtraukti keturis nesunkiai paruošiamus jautienos patiekalus.**

Lietuviai šiltuoju laikotarpiu yra įpratę ant grilio kepti kiaulienos ir vištienos šašlykus, seniai spėjusius tapti neatsiejama vasaros dalimi. Tačiau dažnai grilinimo sezono metu nepelnytai užmirštama jautiena gali pradžiuginti iškylautojus nesudėtingu paruošimu ir gaminimo būdų įvairove.

Todėl „Lidl“ rekomenduoja išbandyti burnoje tirpstantį jautienos kepsnį su daržovėmis, egzotiškus „tacos“ su kepta jautiena ir kukurūzų salsa, kiekvieną naujoves mėgstantį grilintoją nustebinsiančias įdarytas raudonąsias paprikas. Pažįstamų skonių ieškantiems mėsos gerbėjams prekybos tinklas siūlo klasikinio jautienos mėsainio su gruzdintomis bulvytėmis receptą.

**Įdarytos raudonosios paprikos**

**3 porcijoms jums reikės:**

3 raudonųjų paprikų; 300 g jautienos faršo; 100 g džiūvėsėlių; svogūno (vidutinio dydžio); 20 g petražolių; cukinijos; aliejaus; druskos; pipirų.

**Gaminimo laikas: 35 min.**

Įkaitintame aliejuje apkepame susmulkintą svogūną. Dedame kubeliais supjaustytą cukiniją ir pakepiname su svogūnais. Į indą dedame faršą, suberiame džiūvėsėlius, pagardiname druska, pipirais ir susmulkintomis petražolėmis. Dedame pakepintą cukiniją su svogūnais ir gerai išmaišome. Į perpjautas ir išvalytas paprikas sukemšame įdarą ir įvyniojame į kepimo foliją. Dedame ant įkaitusio grilio. Vartydami kepame, kol gražiai apskrus ir iškeps mėsa.

<https://youtu.be/jX4YC9YJrKY>

**Jautienos kepsnys su daržovėmis**

**2 porcijoms jums reikės:**

200 g jautienos nugarinės; raudonosios paprikos; 50 g pievagrybių; 50 g vyšninių pomidorų; raudonojo svogūno; 2 skiltelių česnako; druskos; pipirų; 3 šaukšto (-tų) aliejus; rozmarino (šviežio).

**Gaminimo laikas: 30 min.**

Jautienos nugarinę apšlakstome alyvuogių aliejumi, apibarstome smulkintu česnaku, rozmarinu, pipirais ir druska. Į indą dedame pievagrybius, stambiai supjaustytą papriką, perpjautą svogūną ir pomidorus. Pabarstome rozmarinu, druska, pipirais ir smulkintu česnaku. Apšlakstome aliejumi ir lengvai pamaišome. Mėsą ir daržoves dedame ant įkaitusio grilio. Kepame vis pavartydami, kol gražiai apskrus. Kai mėsa iškepa, paliekame ją „pailsėti“ ir šiek tiek atvėsti, kad taptų minkštesnė.

<https://youtu.be/voJhOPCJyGY>

**„Tacos“ su kepta jautiena ir kukurūzų salsa**

**2 porcijoms jums reikės:**

2 kukurūzų paplotėlių; 250 g kiaulienos nugarinės; 15 ml vandens; druskos; pipirų; prieskonių įvairių, pagal skonį.

**Salsos padažui reikės:**

100 g konservuotų kukurūzų; 30 g marinuotų paprikų (Chalapos); 1 raudonosios paprikos; 1 raudonojo svogūno; 25 g kalendrų (šviežių); 1 žaliosios citrinos; alyvuogių aliejaus; druskos; pipirų.

<https://youtu.be/UtlR6cSRrjk>

**Gaminimo laikas: 180 min.**

Jautienos nugarinę gausiai apibarstome druska ir prieskoniais. Imame keletą sluoksnių folijos, į vidų įpilame šiek tiek vandens ir stipriai suvyniojame mėsą. Kepame ant grilio apie 35–40 minučių. Paruošiame padažą: nukošiame kukurūzus, smulkiai supjaustome paprikas, svogūną ir kalendras. Išspaudžiame žaliąją citriną, apšlakstome aliejumi, pagardiname druska ir pipirais, išmaišome. Iškepusią mėsą smulkiai supjaustome ir sumaišome su folijoje likusiomis sultimis. Kukurūzų paplotėlius paskrudiname ant grilio, kad įgautų dūmo skonio. Ant paplotėlių dedame mėsos ir salsos. Papuošiame šviežių kalendrų lapeliais.

**Klasikinis jautienos mėsainis su gruzdintomis bulvytėmis**

**1 porcijai jums reikės:**

1 šaukšto (-tų) alyvuogių aliejaus; 0,5 svogūno; 150 g jautienos faršo; 1 šaukšto (-tų) džiovintų žolelių (įvairių); 1 riekelės (-lių) čederio sūrio; 100 g salotų lapų mišinio; pomidoro; 4 šaukšto (-tų) majonezo; druskos; pipirų; mėsainio bandelės; 40 ml pomidorų pastos; 150 g šviežių bulvių (skustų); aliejaus (kepimui); česnako; rozmarino.

**Gaminimo laikas: 40 min.**

Bulves supjaustome juostelėmis ir apverdame. Tada išdėliojame ant kepimo skardos, apšlakstome aliejumi, pabarstome druska, kapotu česnaku ir 15–20 minučių kepame orkaitėje. Pasiruošiame mėsainio įdarą: supjaustome griežinėliais pomidorą ir svogūną, sumaišome pomidorų pastą su majonezu. Į padažą įtarkuojame česnako, pagardiname druska ir pipirais. Jautienos faršą paskaniname prieskoninėmis žolelėmis, druska ir pipirais. Formuojame paplotėlį ir dedame kepti ant įkaitusio grilio. Trumpai apkepame bandelę. Užtepame padažo, uždedame salotų lapų, pomidorų ir svogūnų griežinėlių. Kai viena paplotėlio pusė apkepa, apverčiame, ant viršaus dedame sūrio riekelę, kad išsilydytų (kol iškeps kita pusė). Iškepusį paplotėlį dedame į bandelę. Patiekiame su bulvytėmis.

<https://youtu.be/4Iwav-7zS0k>

**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)