Vilnius, 2020 m. birželio 23 d.

**Joninės su „Lidl“: trys grilio meistrės receptai šventei gamtoje**

**Ilgiausią metų dieną lietuviai yra įpratę vainikuoti gamtoje, o čia dažniausiai neapsieinama grilyje keptų patiekalų – šašlykų, dešrelių, vištienos kepsnelių, daržovių ir įvairiausių desertų. Joninių nakčiai grilio meistrė ir Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos prezidentė Halina Bovševič, kartu su „Lidl“, siūlo paparčio žiedo paieškas pratęsti paragavus trijų grilyje keptų patiekalų ir dalijasi patarimais, praversiančiais ir labiausiai užkietėjusiems grilio fanams.**

„Šašlykų kepimas labai priklauso nuo paties grilio – jei turime paprastą šašlykinę, tuomet labai svarbu yra juos vartyti laiku bei gerai iškūrenti anglis. Jeigu tai yra uždara kepsninė – kepimas tampa paprastesnis, tereikia uždaryti dangtį ir leisti šašlykui visapusiškai išsitroškinti kaitroje“, – sako H. Bovševič.

Jos teigimu, viena dažniausiai daromų klaidų – vandens ar kitų skysčių pylimas ant šašlyko: „Pildami ant mėsos vandenį tik prislopinate ugnį ir nuplaunate nuo mėsos marinatą ir visą skonį. Jei žarijos užsidega, šašlyką reikėtų patraukti į šoną arba ugnį pabarstyti druska – šis būdas padeda pašalinti liepsną. Taip pat, verdami šašlyką ant iešmo, atkreipkite dėmesį į gabalėlio dydį – jeigu tai yra didesni gabaliukai, tuomet juos rekomenduojama palikti laisvesnius, nes jie kepa ilgiau, o mažesnius gabalėlius galima sudėti tankiau, kad mėsa neišdžiūtų ir liktų sultinga.“

Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos prezidentė akcentuoja, kad šiuo sezono metu, kuomet oro temperatūra yra labai aukšta, itin svarbu nepamiršti pasirūpinti tinkamu mėsos transportavimu: „Reikia prisiminti, kad mėsa gali lengvai sugesti, todėl važiuojant į iškylavimo vietą, ją yra būtina laikyti vėsioje vietoje – termodėžėje arba šaltkrepšyje. Jei šių daiktų neturite, šalia transportuojamos mėsos padėkite keletą užšaldytų vandens buteliukų.“

**Atsivalgiusiems šašlykų – vištiena ir daržovės**

Ji pratęsia, kad Joninės yra puiki proga šašlykus pakeisti ir išbandyti grilintą vištieną ar daržoves.

H. Bovševič atkreipia dėmesį, kad kepant vištieną, svarbiausia yra jos neperkepti. Kitaip, ji išsausėja ir pasidaro sunkiai kramtoma: „Vienas pagrindinių vištienos pliusų – greitas jos marinavimas. Į paukštieną marinatas įsigeria itin sparčiai, todėl tai yra tobula mėsa, skaičiuojantiems kiekvieną minutę. O dar labiau branginantys savo laiką, gali rinktis jau kepti paruoštą paukštieną, pavyzdžiui, „Lidl“ parduotuvėse galima rasti „Grill&Fun“ vištienos krūtinėlių filė kepsnelius marinate ar marinuotus kalakutų krūtinėlių kepsnelius. Taip pat svarbu prisiminti, kad vištieną su kaulu reikėtų kepti ilgiau, o po riebalinį sluoksnį turinčia vištiena – šlaunelėmis, sparneliais ar blauzdelėmis – rekomenduočiau padėti mažą vandens dubenėlį, kad ant žarijų lašantys riebalai nedegtų.“

Pasak grilio meistrės, daržovės yra būtinas grilio atributas – jas galima mauti ant iešmelio, statyti ant virš grilio esančios keptuvės, arba pjauti per pusę ir dėti ant grotelių: „Tokios daržovės kaip baklažanas arba cukinija reikalauja ilgesnio kepimo, todėl jas apkepus, papildomai suvyniokite į aliuminio foliją ir palaikykite žarijose.“

**Joninių desertui – kepti sūriai ir vaisiai**

Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos prezidentė dalijasi, kad Joninių vakaro metu, nevalia pamiršti ir įvairiausių desertų: sūrių, zefyrų ar vaisių: „Siūlyčiau rinktis specialius, kepimui pritaikytus arba saldžius varškės sūrius – juos galima kepti suvyniojus į foliją, arba supjaustyti gabalėliais ir dėti ant grotelių, be to, rekomenduočiau rinktis riebesnį – bent 22 proc. sūrį.“

Jos teigimu, ant grilio kepti galima ir įvairiausius vaisius – ananasus, arbūzus, kriaušes, obuolius, persikus. Smulkesnius vaisius, tokius kaip kriaušes ar obuolius, H. Bovševič rekomenduoja kepti specialiuose grilio kepimo kilimėliuose, o stambesnius – ananasą ar arbūzą – dėti ant grotelių.

„Keptas arbūzas – lietuviams vis dar neatrastas patiekalas, kurio skonį ir saldumą puikiai išryškina grilis. Jį reikėtų pjaustyti kuo storesniais gabalėliais, taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad vaisius būtų kuo saldesnis ir kuo mažiau vandeningesnis“, – pasakoja pašnekovė.

Visus minėtus produktus galėsite įsigyti prekybos tinkle „Lidl“, o H. Bovševič siūlo vakare atsikvėpti nuo paparčio žiedo paieškų ir išbandyti tris grilio receptus, patiksiančius kiekvienam: turintiems daugiau laiko – vištienos krūtinėlės kepsniukus su vanilės marinatu ar salotas kaukazietiškai, o tiems, kurie pirmenybę teikia jau kepti paruoštiems gaminiams – „Grill&Fun“ kiaulienos sprandinės šašlyką su svogūnais ir žaluma.

**Vištienos krūtinėlės kepsniukai su vanilės marinatu**

**Jums reikės:** 600 g vištienos krūtinėlės krūtinėlės be odelės; vanilinio cukraus; 50 ml alyvuogių aliejaus; 80 g „Grill&Fun“ saldžiarūgščio padažo.

**Gaminimo eiga:** vištieną supjaustome juostelėmis, vanilinį cukrų sumaišome su aliejumi ir saldžiarūgščiu padažu, marinuojame 1-3 val. Sumauname mėsą ant iešmelių ir kepame grilyje.

**Salotos kaukazietiškai**

**Jums reikės:** 2 baklažanų; 3 didelių pomidorų; 3 raudonųjų paprikų; 1 česnako galvutės; druskos; juodųjų pipirų; petražolių; baziliko.

**Gaminimo eiga:** baklažanus, papriką ir pomidorus apkepiname grilyje, kad odelės taptų gerai apskrudusios, o vidus – minkštas, bet ne ištižęs. Tai galite padaryti daržoves užmovę ant iešmų, padėję jas ant grotelių arba dėti jas ant karštų žarijų ir dažnai daržoves vartyti, kad apdegtų tik odelės. Apkepintas iki juodos spalvos daržoves nulupame ir smulkiai sukapojame arba supjaustome kubeliais ir viską sumaišome. Daržoves paskaniname druska, pipirais, smulkiai kapotu česnaku, kitais prieskoniais. Galima pagardinti alyvuogių aliejumi. Tinka tiek kaip karštas patiekalas, tiek kaip atvėsęs garnyras prie mėsos. Sukapojus itin smulkiai, galima naudoti kaip padažą.

**„Grill&Fun“ kiaulienos sprandinės šašlykas su svogūnais ir žaluma**

**Jums reikės:** 2 kg „Grill&Fun“ kiaulienos sprandinės šašlyko tradiciniame marinate; 5 didelių svogūnų; 50 g baziliko; 50 g petražolių; 50 g krapų; druskos.

**Gaminimo eiga:** veriame mėsos gabalėlius ant iešmo prispausdami juos vieną prie kito, kad išeitų beveik vientisa masė – taip iškepta mėsa bus sultingesnė. Dedame iešmus virš žarijų ir kepame, apversdami kas kelias minutes. Kepame apie 20-30 min. Kol šašlykas kepa, supjaustome likusius svogūnus šiaudeliais, pasūdome. Sukapojame žalumą ir gerai sutriname su svogūnais. Mėsą galime patikrinti įpjovus gabalėlius, esančius viduryje ir abiejuose galuose – jei mėsa vienodos, ne rausvos, spalvos, galime ją dėti į dubenį ar puodą su svogūnais ir gerai viską sumaišyti. Uždengiame dangtį ir paliekame pastovėti, kad svogūnų skonis pereitų į mėsą.

**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)