Vilnius, 2020 m. liepos 1 d.

**Grilio sezone yra vietos žalumynams: trys daržovių patiekalai, patiksiantys ir ištikimiausiems mėsos fanams**

**Vasara yra pats geriausias metas valgyti daugiau žalumynų – gausus šviežių daržovių pasirinkimas leidžia gerokai praplėsti savo sveiko maisto racioną. O kol puikūs orai nesibaigė, grilio meistrė ir Lietuvos barbekiu kepėjų asociacijos prezidentė Halina Bovševič dalijasi patarimais, kaip ant grilio iškepti tobulo skonio daržoves ir kartu su „Lidl Lietuva“ kviečia išbandyti tris ant grotelių keptų daržovių patiekalus, kurie pirštus apsilaižyti privers net ir ištikimiausius mėsos gerbėjus.**

Grilio meistrė pasakoja, kad dažniausiai vasaros metu kepame tokias populiarias daržoves kaip cukinijas, baklažanus, pomidorus, paprikas, bulves, pievagrybius ar smidrus, tačiau ji siūlo nepamiršti ir kitų, mažiau populiarių daržovių.

„Kaliaropės ar ropės, ridikėliai, burokėliai, kale salotos, žiediniai kopūstai ir brokoliai, salierai ir batatai bei moliūgai neretai būna nepelnytai užmiršti vasarotojų. Šias daržoves galima kepti ketaus plokštelėje, silikoniniame kilimėlyje arba aliuminio folijos indeliuose, o jų paruošimas kepimui, marinavimas ir gaminimas tikrai neatims daug jūsų laiko“, – sako Lietuos barbekiu asociacijos prezidentė.

**Grilyje keptos daržovės – vitaminų bomba**

H. Bovševič dalijasi, kad keptuvėse kepami patiekalai yra siejami su dideliu kalorijų kiekių dėl naudojamų riebalų, o virimas vandenyje – su vertingų mineralų ir vitaminų praradimu, tačiau ant grilio kepamas maistas, taip pat ir daržovės, išlieka sveikas.

„Galima sakyti, kad grilis yra aukso viduriukas, nes kepant maistą virš žarijų, aukšta temperatūra lemia, kad aliejaus pagrindu pagaminti marinatai išgaruoja, o daržovių paviršius greitai užsidaro, taip neleidžiant prarasti mūsų organizmui naudingų medžiagų. Dėl to grilyje kepti patiekalai turi nepaprastą skonį, kurio keptuvėje ar orkaitėje atkartoti yra neįmanoma“, – sako Lietuvos barbekiu asociacijos prezidentė.

Anot jos, labai svarbu, kad ant grotelių kepamos daržovės nebūtų perdžiovintos, nes tokiu būdu jos tampa sausos ir apdegusios: „Kai žalumynai bus iškepę, pastebėsite pasikeitusią spalvą ir susiformavusią traškią plutą. Taip pat svarbu, kad grotelės būtų pašildytos prieš dedant į jas daržoves, nes taip jos išliks sultingos ir išlaikys sodrų skonį.“

**Kaitra – esminis elementas**

H. Bovševič teigimu, kepant daržoves grilyje vyksta karamelizacijos procesas, o tai reiškia, kad cukrus pasiskirsto jų paviršiuje, suteikdamas daržovėms savotišką saldumą: „Šis procesas vyksta priklausomai nuo temperatūros – fruktozė pradeda karamelizuotis maždaug nuo 110 °C , kiti cukrūs, pavyzdžiui, mums įprastas namuose vartojamas cukrus, 150 °C . Viršijant 180 °C, cukrus ima rūgti, o pasiekus 210 °C jis pradeda degti, todėl kepant daržoves, kaitros stiprumas yra vienas esminių aspektų.“

Halina Bovševič kartu su prekybos tinklu „Lidl“ siūlo išbandyti tris sočius grilyje keptus daržovių patiekalus: šviežius kopūstus su apelsinais ir riešutų pagardu, cukinijas ir baklažanus su medaus ir garstyčių padažu bei saldžiąsias bulves su mėtų padažu.

**Švieži kopūstai su apelsinais ir riešutų pagardų**

**Jums reikės:** 1 mažos kopūsto galvos; druskos.

**Marinatui reikės:** 1 apelsino; 100 ml apelsinų sulčių; 50 ml alyvuogių aliejaus; 3 česnako skiltelių; tarkuotos 1 apelsino žievelės.

**Riešutiniam pagardui reikės:** 80 g lazdyno riešutų (skrudintų ir nuluptų); šviežių kalendros lapų; 1 šaukšto kmynų sėklų; 1 arbatinio šaukštelio baltųjų pipirų; 1 arbatinio šaukštelio cinamono; 1 arbatinio šaukštelio čili pipirų; 1 arbatinio šaukštelio rupios druskos.

**Gaminimo eiga:** 3 šaukštus druskos ištirpinkite nedideliame kiekyje karšto vandens, užpilkite 1 l šalto vandens ir pusvalandžiui pamerkite ketvirčiais supjaustytą kopūstą. Tada išpilkite vandenį, kopūstą nuplaukite ir nusausinkite. Paruoškite marinatą: sumaišykite apelsinų sultis, alyvuogių aliejų, česnaką ir citrusinių vaisių žieveles. Kopūstą sumaišykite su marinatu ir atidėkite maždaug 15 minučių. Iš anksto paruoškite riešutų pagardą, kurį galėsite naudoti ir kitoms daržovėms paskaninti. Į sausą keptuvę ant viryklės supilkite visus prieskonius ir apkepkite, kad atsiskleistų aromatas. Mišinį atvėsinkite, suberkite pakepintus lazdyno riešutus ir susmulkinkite smulkintuvu. Grilį įkaitinkite iki maždaug 180 °C. Marinuotą kopūstą padėkite ant grotelių ir kepkite iš abiejų pusių tol, kol suminkštės. Kartu iškepkite griežinėliais supjaustytą apelsiną. Ant grotelių iškeptą kopūstą ir apelsiną sudėkite į lėkštę. Pabarstykite riešutų pagardu.

**Saldžiosios bulvės su mėtų padažu**

**Jums reikės:** 4 vidutinių saldžiųjų bulvių; 2 šaukštų augalinio aliejaus; 1 valgomojo šaukšto ištirpinto nesūdyto sviesto; šviežios kalendros; šviežio imbiero gabalėlio, supjaustyto plonais šiaudeliais; 1 arbatinio šaukštelio kmynų sėklų; 1 arbatinio šaukštelio garstyčių.

**Batatų gaminimo eiga:** Nulupkite batatus ir supjaustykite 2 cm kubeliais. Gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų. Supilkite prieskonius ir kai jie pradės spragsėti, įdekite sviesto ir iškart nuimkite nuo ugnies. Tirpintu sviestu ir prieskoniais užpilkite bulves ir gerai sumaišykite. Kepdami grilyje naudokite folijos padėkliuką arba susukite bulves į foliją. Grilį įkaitinkite iki 180 °C ir kepkite 20 min. Batatams suminkštėjus, patiekite juos su mėtų padažu.

**Padažui jums reikės:** 40 g šviežių metų lapų; 1 čili pipirų; pusės šaukštelio tarkuotų šviežių imbierų; pusės šaukštelio druskos; 1 šaukšto cukraus; 1 šaukšto žaliųjų citrinų sulčių; 200 g tiršto jogurto. Išmaišykite visus ingredientus ir prieš patiekiant atvėsinkite šaldytuve.

**Cukinijos ir baklažanai su medaus ir garstyčių padažu**

**Jums reikės:** 2 vidutinių cukinijų; 2 baklažanų; 1 puodelio alyvuogių aliejaus; 2 česnako skiltelių; 2 šaukštų skysto medaus; 2 šaukštų balzaminio acto; 1 arbatinio šaukštelio prancūziškų garstyčių; 200 g fetos sūrio; vyšninių pomidorų; druskos; pipirų; aitriosios paprikos dribsnių; 1 prancūziško batono.

**Gaminimo eiga:** Cukinijas supjaustykite storesnėmis riekelėmis arba per pusę, silikoniniu šepetėliu užtepkite alyvuogių aliejaus, sumaišyto su smulkintu česnaku ir palikite pastovėti 10-15 min. Baklažaną supjaustykite storomis riekelėmis, pabarstykite druska ir leiskite 15 minučių jam pastovėti – taip daržovė atsikratys kartumo. Praėjus laikui, nuplaukite jį, nusausinkite ir patepkite tuo pačiu alyvuogių aliejaus ir česnako mišiniu.

Į likusį alyvuogių aliejų įpilkite medaus, acto ir garstyčių, sumaišykite ir atidėkite – šį padažą naudosime prie iškeptų daržovių. Įkaitinkite groteles iki 200 °C, sutepkite jas aliejumi, batono riekeles patepkite paruoštu padažu ir apkepinkite. Cukiniją ir baklažaną kepkite 5 minutes iš kiekvienos pusės. Daržovės turėtų būti parudavusios ir minkštos, bet neištižusios.

Patiekite cukinijas ir baklažanus su smulkintu fetos sūriu ir vyšniniais pomidorais, apšlakstydami paruoštu padažu. Pabarstykite druska ir šviežiai maltais pipirais ar aitriosios paprikos dribsniais bei įberkite keletą baziliko ar čiobrelių lapų.

**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)