Vilnius, 2020 m. liepos 13 d.

**Kvapą gniaužianti kelionė į Meksiką su „Lidl“: trys receptai aštrių pojūčių mėgėjams**

**Tolimoji Meksika traukia lankytojus ne tik savo įspūdingo grožio paplūdimiais ar stulbinančiu kultūriniu paveldu, bet ir abejingų nepaliekančiais savo virtuvės atradimais. Maisto ekspertas ir tinklaraščio „Maisto kelionės“ autorius Marius Janavičius pasakoja apie meksikietiškų kulinarinių tradicijų ypatumus ir šios virtuvės savybes bei dalijasi trimis egzotiškais receptais, kurių ingredientus visą savaitę galėsite rasti prekybos tinkle „Lidl“.**

„Šią savaitę aštraus maisto mėgėjų „Lidl“ parduotuvėse lauks kruopščiai atrinktas, į spalvingąją Meksiką nukelsiantis, vos antrąjį kartą pasirodysiantis „El Tequito“ asortimentas. Nuo pirmadienio, liepos 13 d. netradicinių skonių išsiilgusius mūsų pirkėjus stebinsime plačiu Meksikos virtuvės įkvėptu produktų pasirinkimu – tarp pasiūlymų bus galima rasti aitriųjų paprikų troškinį su kiauliena, kvietinių miltų tortilijų, gvakamolės-avokadų pagardą ar ekologišką agavų sirupą“, – sako „Lidl Lietuva“ Pardavimų skatinimo departamento vadovas Linas Baltušis.

**Turtinga gastronominė istorija**

Pasak M. Janavičius, dabartinei Meksikos virtuvei daug įtakos turėjo Amerikos pietuose gyvenusios Majų ir Actekų civilizacijos bei vėliau žemyną kolonizavę europiečiai.

„Tūkstančius metų šiose teritorijose gyvenę majai daugiausia augino kukurūzus ir pupas – daržovės buvo pagrindinis jų energijos šaltinis, o actekų racionas buvo kiek platesnis – jie naudojo ir druską, pipirus, ir šokoladą ar laukinių paukščių mėsą. Situaciją iš esmės pakeitė žemyno kolonizacija – Ameriką užkariavę ispanų konkistadorai su savimi atgabeno daugybę prieskonių, receptų ir idėjų iš kitų žemynų – Afrikos ar Azijos“, – sako tinklaraštininkas.

**Meksikos autentiška ir *Tex-Mex* virtuvės – ne tas pats**

Anot jo, šiandien, kalbant apie meksikietišką maistą, reikėtų atskirti šios šalies autentišką ir visame pasaulyje populiarią *Tex-Mex* virtuves, kuri yra Teksaso ir Meksikos virtuvės mišinys: „Meksikos virtuvė yra kiek įdomesnė – mėsa čia dažniau kepama ant atviros ugnies arba suvyniojama į bananų, kaktusų lapus ir dedama į duobę, pripildytą karštų žarijų. Taip gaminami dideli kiekiai sultingos mėsos, pasotinantys gausų būrį žmonių.“

M. Janavičiaus teigimu, *Tex-Mex* patiekalai dažnai yra spalvingesni ir įvairesni savo ingredientų kiekiu. Jeigu tradicinėje Meksikos virtuvėje dominuoja kiauliena, vištiena, dideli kiekiai padažo ir vos vienas kitas gabalėlis jalapeno ar svogūno, *Tex-Mex* receptuose atsiranda ir jautiena, sūris, pomidorai, kukurūzai, pupelės ar kitos daržovės.

**Neapsieina be prieskonių ir aitriųjų paprikų**

Tinklaraščio „Maisto kelionės“ įkūrėjas tvirtina, kad abi šios virtuvės yra neįsivaizduojamos be gausaus kiekio prieskonių – raudonėlio, kalendros, kumino, pipirų, petražolių, gvazdikų bei įvairiausių aitriųjų paprikų.

„Visuomet gamindamas meksikietiškus patiekalus naudoju šiuos prieskonius arba jų mišinį, kurį galima įsigyti „Lidl“ parduotuvėse esančiame „El Tequito“ asortimente. Šalia galybės prieskonių, Meksikoje galima rasti šimtus skirtingų rūšių aitriųjų paprikų, kurios pasižymi įvairiais skoniais ir aromatais. Visos šios paprikos yra naudojamos tiek padažų, tiek patiekalų gamybai“, – sako pašnekovas.

**Patarimai mėgstantiems aštrumą**

Jis priduria, kad pjaustant aitriąsias paprikas, itin svarbu yra nepamiršti vienos taisyklės, o jeigu jūsų gaminamas meksikietiškos virtuvės patiekalas gavosi per aštrus, jo skonį nesunkiai galite pataisyti: „Palietus ar supjausčius aitriąją papriką būtinai kruopščiai nusiplaukite rankas, prieš liesdami veidą – akis, nosį ar burną. O jeigu ragaudami troškinį ar meksikietiško patiekalo įdarą jaučiate, kad jūsų burna dega, paprikos aštrumą „nugesins“ į valgį įdėtas šaukštas grietinės, gvakamolės ar šlakelis žaliosios citrinos.“

Aštraus maisto mėgėjai savo skonio receptorius išbandyti galės apsilankę „Lidl“ parduotuvėse, nes „El Tequito“ asortimente prekybos tinklo lankytojai galės rasti aštraus pikantiško padažo, aštraus pomidorų padažo, picos su jalapenais, aitriųjų paprikų troškinio su kiauliena ar pupelių paprikų padaže.

M. Janavičius akcentuoja, kad meksikietiški patiekalai iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti netvarkingi, tačiau jie yra labai skanūs ir nesudėtingai paruošiami, todėl tinklaraštininkas siūlo tris šios virtuvės receptus, nukelsiančius jus į egzotiškąją Meksiką.

**Fajita su vištiena ir daržovėmis**

**Jums reikės:**

2 raudonųjų paprikų; 2 svogūnų; „El Tequito“ prieskonių mišinio; 500 g vištienos; tortilijų; „El Tequito“ aštraus pomidorų padažo; „El Tequito“ gvakamolės; sūrio.

**Gaminimo eiga:**

Keptuvėje su šlakeliu aliejaus ant aukštos kaitros apkepame šiaudeliais pjaustytas paprikas ir svogūnus. Pabarstome 1 šaukštu „El Tequito“ prieskonių mišinio. Išimame iš keptuvės. Į tą pačią keptuvę suberiame juostelėmis supjaustytą vištienos krūtinėlę. Užbarstome dar 1 šaukštą prieskonių mišinio. Kepame 5-7 minutes, kol vištiena iškeps. Paukštieną sumaišome su paprikomis ir svogūnais.

Tuomet imame tortilijas, jas pakaitiname keptuvėje, orkaitėje ar mikrobangų krosnelėje, kol suminkštės. Į jų centrą dedame kelis šaukštus keptos vištienos ir daržovių mišinio, pilame aštraus padažo, tarkuojame sūrio ar dedame gvakamolės. Tortiliją susukame ir ragaujame.

**Kalakutienos troškinys su moliūgu ir šokoladu**

**Jums reikės:**

500-700 g moliūgo; 2-3 nedidelių svogūnų; 1 žaliosios paprikos; 1 raudonosios paprikos; skardinės „El Tequito“ konservuotų raudonųjų pupelių paprikų padaže; 500 g kalakutienos faršo; 1 skardinės konservuotų pomidorų; 3 skiltelių česnako; 1 šaukšto rūkytos paprikos miltelių; 1 šaukštelio petražolių; 1 šaukštelio malto kumino; 1 šaukštelio džiovinto raudonėlio; druskos ir pipirų; 1 šaukštelio cukraus; 30 g juodojo šokolado; 1 vištienos sultinio kubelio; alyvuogių aliejaus; svogūnų laiškų; šviežių petražolių; sūrio; grietinės.

**Gaminimo eiga:**

Pirmiausia pasiruošiame moliūgą. Jį nulupame, išpjauname sėklas ir supjaustome 1 cm dydžio kubeliais. Sudedame į kepimo popieriumi išklotą skardą, apšlakstome alyvuogių aliejumi, pabarstome druska, pipirais ir dedame kepti į iki 220 laipsnių įkaitintą orkaitę 15 minučių.

Tada dideliame puode įkaitiname šlakelį alyvuogių aliejaus ir suberiame smulkintą svogūną, česnaką, žaliąją ir raudonąją paprikas. Kepame ant vidutinės kaitros 10 minučių. Kuomet daržovės suminkštėja, suberiame kalakutienos faršą, pabarstome druska, pipirais ir pakepame dar 10 minučių, kol mėsa apskrus.

Po to į tą patį puodą suberiame konservuotus pomidorus, konservuotas pupeles, sultinio kubelį, 2 stiklines vandens ir visus minėtus prieskonius bei cukrų. Tuo pat metu ištraukiame iš orkaitės moliūgo kubelius ir suverčiame į puodą. Kuomet troškinys užverda, sumažiname kaitrą ir paliekame troškintis bent 1 valandai. Įpusėjus virimui, naudodami bulvių grūstuvę, troškinį šiek tiek patriname, kad jis taptų tirštesnis. Po valandos įberiame šiek tiek druskos, pipirų ir sudedame laužytą juodąjį šokoladą.

Patiekiame su smulkintais svogūnų laiškais, šviežiomis petražolėmis, tarkuotu sūriu ir grietine.

**Pusryčių buritas su plėšyta kiauliena**

**Jums reikės:**

Pusės svogūno; 2 šaukštų virtos plėšytos „El Tequito“ kiaulienos; kelių smulkių marinuotų ar šviežių aitriųjų paprikų; 2 kiaušinių; grietinėlės; druskos ir pipirų; „El Tequito“ kvietinių miltų tortilijų; čederio sūrio; „El Tequito“ aštraus pomidorų padažo; grietinės; „El Tequito“ gvakamolės.

**Gaminimo eiga:**

Keptuvėje pakepiname svogūną, plėšytą kiaulieną ir kelias smulkintas marinuotas ar šviežias aitriąsias paprikas. Inde išplakame kiaušinius su šlakeliu grietinėlės, pagardiname druska ir pipirais. Supilame kiaušinį į keptuvę su kitais ingredientais. Kepame kol kiaušinis iškeps.

Kvietinių miltų tortiliją pašildome 30 sekundžių keptuvėje, mikrobangų krosnelėje ar orkaitėje, kol suminkštės. Į jos centrą dedame keptus kiaušinius su kiauliena, svogūnais ir paprikomis, ant viršaus barstome tarkuoto čederio sūrio, pilame šiek tiek aštraus padažo. Tortiliją susukame ir galime valgyti iškart, arba jei norisi šiek tiek traškumo – susuktą tortiliją apkepame keptuvėje arba orkaitėje. Patiekiame su grietine ir gvakamolės padažu.

**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