Vilnius, 2020 m. rugpjūčio 13 d.

**Grilio patiekalai su „Lidl“ ir R. Kalinkinu: patiks ir išrankiausioms atžaloms**

**Vasariškos iškylos grilinant įvairiausią maistą yra neįsivaizduojamos ir be aplinkui lakstančių ir klegančių vaikų. Vis dėlto retkarčiais džiaugsmas dėl energija trykštančių atžalų gali virsti galvos skausmu, kai jiems teks sėsti prie pietų stalo. Dizaineris ir mados namų įkūrėjas Robertas Kalinkinas pasakoja, kad vaikams patinkančius patiekalus grilyje paruošti yra tikrai nesudėtinga ir kartu su prekybos tinklu „Lidl“ bei „Grill&Fun” asortimentu siūlo kiekvienam mažajam patiksiantį virš žarijų keptą patiekalą.**

**Grilis – nuolatinis vaikystės kompanionas**

R. Kalinkino teigimu, augdamas jis turėjo galimybę stebėti puikius santykius tarp savo tėvų ir jų draugų, todėl grilinimas piknikų metu vaikystėje nebuvo svetima veikla.

„Kai buvau mažas, grilyje kepdavome viską – paukštieną, daržoves, šašlykus ir ne tik. Pamenu, kaip tėtis bandė mokyti mane kepti kiaulieną, tačiau aš tesugebėdavau ją išdžiovinti ir apdeginti. Kadangi mano tėvai mėgsta vidutiniškai keptą mėsą, o man vaikystėje bet koks rausvumas buvo neapkenčiamas, todėl tokios mėsos į burną dėti negalėdavau ir tėvam tekdavo ieškoti įvairių alternatyvų. Galiausiai, tokių iškylų metu labiausiai pamėgau ne grilyje keptą patiekalą – dievindavau žirnelių ir marinuotų svogūnų salotas“, – sako mados namų „Robert Kalinkin“ įkūrėjas.

**Su ugnim moko elgtis atsakingai**

Jis pratęsia, kad kol kas išskirtinio dėmesio mokydamas sūnų grilinti neskiria, o į jo auklėjimą žiūri ganėtinai liberaliai. Visgi anot pašnekovo, elementarus paaiškinimas, kad su ugnimi žaisti negalima, yra būtinas.

„Markui jau septyneri – jis auga labai greitai. Mūsų šeimoje skatiname domėjimąsi viskuo, todėl stebime, kas jam pradeda patikti. Nemanau, kad intervencinis auklėjimas yra gera idėja – stengiuosi savo sūnui būti patarėju, draugu, o ne vadovėliniu tėčiu, nurodančiu, kaip, kur ir kada elgtis. Grįžtant prie grilinimo – svarbiausia yra išmokyti jį, kad šalia ugnies reikia elgtis atsakingai, saugotis, o kol kas jam, kaip ir didžiajai daliai vaikų, labiausiai patinka kepti zefyrus“, – teigia R. Kalinkinas.

**Vaikus stebina keptomis daržovėmis**

Anot pašnekovo, su savo šeima jis perėmė tėvų tradicijas ir stengiasi susikurti tokį gyvenimą, kad galėtų nedarbo metu leisti kuo daugiau laiko su artimaisiais ir draugais.

„Gyvename kalno papėdėje, o mūsų namai yra apsupti gamtos, turime įsirengę ir specialią grilinimo terasą, todėl dažniausiai kepame namie. Turiu prisipažinti, kad ne visada viskas pavyksta tobulai – visai neseniai iš 6 picų sugebėjau nesudeginti vos vienos. Tačiau Markas su Mara labai mėgsta sūrį grilinimui ir kepimui iš „Grill&Fun” asortimento, kurį galima rasti „Lidl“ parduotuvėse. Pateikiu juos su mano keptais kukurūzais – perku jau apvirtas burbuoles ir skrudinu juos virš žarijų, pagardinu įvairiais prieskoniais, sviestu, pridedu daug sūrio ir šviežių provanso žolelių“, – sako R. Kalinkinas.

Pasak dizainerio, jam patinka savo šeimą stebinti itin eklektiška virtuve ir derinti įvairius skonius: „Piknikų metu špižinėje keptuvėje su sviestu keptų baklažanų, svogūnų, smidrų ar miško grybų. Žinoma, neapsieiname ir be mėsos – labai mėgstame „Grill&Fun“ asortimento dešreles, šonkaulius – juos noriai ragauja ir Markas.“

**Tortilijos receptas mažiausiems**

Galiausiai, R. Kalinkinas rekomenduoja meksikietiškų motyvų turintį ir visiems vaikams patiksiantį grilintos tortilijos receptą: „Nors niekada nebuvau didelis suktinukų fanas, tačiau neseniai supratau, kad jie labai patinka vaikams, o kiekvieno patiekalo ingredientus galima parinkti individualiai. Dėl to aš dažnai tortilijos viduje paslepiu daugiau daržovių, kurių mūsų atžalos vengia. Itin mėgstu šį receptą, nes jis leidžia išvengti ir padažų, ir perteklinių angliavandenių bei cukrų.“

**Jums reikės:** tortilijų, „Grill&Fun“ vištienos filė kepsnelių paprikų marinate, sūrio, įvairių daržovių ir prieskonių pagal skonį, sviesto ir česnako.

**Gaminimo eiga:** Pirmiausia keptuvėje virš žarijų ištirpdykite sviestą, įberkite žiupsnelį druskos, prieskoninių žolelių ir pakepkite vieną česnako skiltelę. Apskrudinus, pašalinkite jį – mums tereikia jo kvapo ir skoninių savybių. Tuomet sudėkite vištieną, pridėkite smulkinto svogūno. Kai mėsa gražiai apkeps, suberkite keletą mažų pomidorų puselių ir sūrio – siūlau rinktis *mozzarella* – ši sūrio rūšis turi mažiau sūrumo, todėl neretai labiau patinka vaikams. Sūriui pradėjus tirpti, patraukite įdarą nuo ugnies, paimkite tortiliją, į vidų įdėkite šiek tiek įdaro, avokado, pabarstykite kukurūzais. Galite pridėti ir kitų daržovių pagal savo skonį. Tada ją susukite, apsukite folija ir papildomai paskrudinkite ant grotelių iš abiejų pusių. Vaišinkite mažuosius skaniu ir sveiku grilio patiekalu!

**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