Vilnius, 2021 m. kovo 16 d.

**Velykiniai atradimai su šefu Roku Galvonu: išbandykite tris išskirtinius receptus**

**Velykos kasmet pranašauja apie visai čia pat esantį gamtos atgimimą, todėl tai – puiki proga naujos gyvybės suteikti ir mūsų šventiniams stalams, sako jauniausiu Lietuvos šefu tituluojamas Rokas Galvonas. Jis kviečia kurti naujas velykinių valgių tradicijas ir dalijasi trimis unikaliais receptais, kuriems reikalingus „Deluxe“ prekių ženklo ingredientus rasite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.**

R. Galvonas pasakoja, kad jam Velykos pirmiausia asocijuojasi su šeima, ir, žinoma, gausybe maisto nuklotu stalu: „Absoliutus mano velykinis favoritas yra tikra stalo puošmena – „Velykų boba“, dar kitaip vadinamas „paskenduoliu“. Tai dar XIX amžiuje ar seniau keptas mielinis pyragas, kurio kildinimo procesas vykdavo šaltame vandenyje. Po to, aukštoje formoje yra kepama mielinė banda. Apmaudu, kad šiemet švenčių su gausiu būriu artimiausių žmonių dar teks palaukti.“

Pašnekovas pratęsia, kad jis yra didelis desertų mėgėjas, todėl be daugybės saldumynų – Velykos neįsivaizduojamos: „Norėdamas paįvairinti šią šventę ir kurti naujas tradicijas, mūsų šventiniam stalui neretai paruošiu kuo įdomesnį tortą – su kietuoju sūriu, trumais ar net pasiflorais. Taip pat itin mėgstu prancūziškus saldėsius, o vienas mėgstamiausių mano desertų – musinis tortas su tropiniais vaisiais – jį aš tiesiog dievinu.“

**Velykiniam stalui nori suteikti jaunatviškos energijos**

Šefas pratęsia, kad jo Velykų stalas taip pat yra neįsivaizduojamas be rankų darbo sviestinio avinėlio ir varškės sūrio su medumi. Anot pašnekovo, kitas įprastinis svečias šventinių pietų ar vakarienės metu – kiaulės kumpis, tačiau šalia kasmet sutinkamų patiekalų, jis stengiasi paruošti ir kažką netikėto.

„Pastaraisiais metais stengiuosi paįvairinti kiek labiau atsibodusius valgius ir įnešti truputėlį kūrybos. Tai visai nesudėtinga – tereikia „įjungti“ fantaziją ir nebijoti suklysti. Pavyzdžiui, į velykines salotas įdedu kviečių želmenų, nes šis ingredientas man simbolizuoja pavasarį. Taip pat eksperimentuoju ir su silke – kol kas labiausiai vykęs bandymas buvo su salsa padažu ir mangais“, – pasakoja R. Galvonas.

Kadangi šefas yra didžiulis jūros gėrybių mėgėjas, jo teigimu, nė viena svarbesnė šventė neapsieina be aštuonkojo, kurį pagaminti – itin paprasta, arba jūros šukučių: „Turiu pripažinti, kad man skaniausia yra tai, ką pagamina mano močiutės, pagal tikruosius, senovinius receptus. Tačiau norėdamas pasivaržyti su jomis, dalijuosi trimis moderniais velykiniais receptais, suteiksiančiais jūsų šventiniam stalui jaunatviškos energijos.“

**Kengūrienos kepsneliai su saldžiosios bulvės ir šoninės užkepėle**

**Jums reikės:** 1 pakuotės „Deluxe“ kengūrienos kepsnelių, 1 saldžiosios bulvės, 1 pakelio šalto rūkymo šoninės, 100 gramų šparaginių pupelių (tinka tiek šaldytos, tiek šviežios), 150 gramų morkų, 1 šviežio imbiero, 50 gramų sviesto kepimui, žiupsnelio baziliko prieskonių, 100 gramų „Romanesko“ kopūsto, 5 skiltelių česnako, 30 g. „Deluxe“ acto, „Deluxe“ alyvuogių aliejus kepimui, 10 g juodųjų pipirų, žiupsnelio „Deluxe“ druskos, šakelės čiobrelio.

**Paruošimo būdas:** kengūriena yra liesa mėsa, tad būtina ją pamarinuoti ir kepti tik kambario temperatūros. Pradėkite nuo kengūrienos marinavimo. Mėsą apšlakstykite alyvuogių aliejumi, įberkite pipirų, atpjaukite keletą skiltelių imbiero, įdekite šakelę čiobrelio ir skiltelę česnako. Visus prieskonius gerai įtrinkite į mėsą. Druskos marinuodami nedėkite, kad dar labiau neišsausintumėte mėsos.

**Garnyras:** saldžiąsias bulves ir šoninę supjaustykite kubeliais. Į įkaitintą keptuvę įpilkite šlakelį aliejaus ir sudėkite smulkintą šoninę. Šoninei lengvai apskrudus sudėkite saldžiąsias bulves, įberkite druskos ir apkepkite. Apkeptas saldžiąsias bulves sudėkite į kepimo skardos kraštą. Bulvių neperkepkite, nes jos dar kartą bus kepamos orkaitėje su kengūriena.

**Pasiruoškite daržoves:** mažųjų morkyčių skusti nebūtina, nupjaukite tik galiukus, nuplaukite ir perpjaukite pusiau. Nuplaukite šparagines pupeles. Supjaustykite kopūstą stambias žiedais. Į įkaitintą keptuvę dėkite sviesto ir keletą skiltelių česnako, tuomet sudėkite daržoves, įberkite druskos ir lengvai apkepkite. Apkeptas daržoves sudėkite į kepimo skardą šalia saldžiųjų bulvių.

**Paskutinė proceso dalis – mėsa:** kaip ir minėjau, svarbu, kad mėsa būtų kambario temperatūros. Jokiu būdu nekepkite atvėsintos mėsos. Į įkaitintą keptuve įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus, įdėkite šakelę čiobrelio ir skiltelę česnako, tuos pačius prieskonius, kuriuos dėjote į mėsos marinatą. Į keptuvę įdėkite kengūrieną ir apkepkite iš abiejų pusių po 3-4 minutes, vis įberkite truputį druskos ir įdėkite nedidelį gabalėlį sviesto. Apkepus kepsnelius sudėkite į kepimo skardą šalia daržovių. Nepamirškite, kad mėsa turi būti vidutiniškai iškepta, jokiu būdu negalima perkepti, nes išsausės. Įkaitinkite orkaitę iki 190 laipsnių ir dėkite kepti paruoštą mėsą, daržoves ir saldžiąsias bulves. Kepkite 10 – 15 minučių.

**Patiekimas:** į lėkštę įdėkite saldžiųjų bulvių, šparaginių pupelių, kopūsto ir mažųjų morkyčių. Ant viršaus uždėkite kengūrieną, papuoškite čiobrelio šakele ir pagardinkite vienu iš mėgstamų padažų. Skanaus!

**Fusilli makaronų salotos su daržovėmis ir rokforo sūriu**

Šios salotos puikiai tiks ir kaip pagrindinis patiekalas vakarienei, jei naudosite kumpį. Jeigu kumpio nedėsite, galite salotas naudoti kaip garnyrą. Kumpį taip pat galite pakeisti konservuotu tunu, rūkyta žuvimi, sūdyta lašiša ar bet kokia vytinta mėsa. Drąsiai eksperimentuokite, nes šios salotos tikrai tiks ir patiks visiems su bet kokiu pagrindiniu ingredientu!

**Jums reikės:** 300 g „Deluxe“ Fusilli makaronų, 150 g ridikėlių, 1 brokolio, 2 avokadų, 1 pakelio „Deluxe“ vytinto ispaniško kiaulienos kumpio, 60 g saulėje džiovintų pomidorų aliejuje, 150 g moliūgų sėklų, 1 valgomojo šaukšto „Deluxe“ avokadų aliejus, žiupsnelio druskos, 50 g žalumynų (petražolių ir krapų), 50 g „Deluxe“ „Balsamico di Modena“ acto, 50 g rudojo cukraus, 3 skiltelių česnako, 1 „Deluxe“ rokforo sūrio.

**Paruošimo būdas:** Makaronus išvirkite sūdytame vandenyje. Brokolius sulaužykite dideliais žiedais. Galite brokolius sudėti į tą patį vandenį, kuriame verda makaronai ir keletą minučių pavirti. Apvirtus brokolius susmulkinkite į nedidelius žiedus ir palikite atvėsti. Išvirtus makaronus iškart nuplaukite šaltu vandeniu. Ridikėlius ir avokadus supjaustykite skiltelėmis. Avokadą apšlakstykite citrinos sultimis. Supjaustykite saulėje džiovintus pomidorus, rokforo sūrį, žalumynus. Sėklas pakepinkite avokadų aliejuje ir leiskite atvėsti. Padažui pasigaminti dubenėlyje, sumaišykite balzamiko actą, rudąjį cukrų, smulkintą česnaką ir aliejų, kuris liko nuo saulėje džiovintų pomidorų.

**Patiekimas.** Sudėkite visus produktus į vieną didelį dubenį, vytintą kumpį supjaustykite juostelėmis, užpilkite padažo ir viską išmaišykite. Skanaus!

**Mango užkandis su tunu ir kiaušiniu**

**Jums reikės:** 1 „Deluxe“ tuno, 1 mango, 1 baltojo svogūno, 50 g įvairių žolelių (krapų, petražolių), 3 kiaušinių, 3 riekių grūdėtos duonelės, 1 valgomojo šaukšto „Deluxe“ alyvuogių aliejus, žiupsnelio druskos ir pipirų.

**Paruošimo būdas:** mangą supjaustykite ir sutarkuokite smulkia trintuve, supjaustykite svogūną smulkiais kubeliais ir sumaišykite su mango mase. Į mango masę sudėkite tuną, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, įberkite žiupsnelį druskos ir viską gerai išmaišykite. Kiaušinius išplakite, įberkite žiupsnelį druskos, pipirų, sudėkite smulkintas žoleles. Iškepkite plonus kiaušinio blynus.

**Patiekimas:** duonos riekeles supjaustykite norimos formos gabalėliais. Ant duonos sudėkite kiaušinio blynelius, o ant jų – tuno masę, papuoškite žalumynais. Skanaus!

**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