Vilnius, 2021 m. kovo 30 d.

**Pasninkas su šefu Roku Galvonu: išbandykite modernius ir gardžius receptus**

**Artėjant Velykoms, Lietuvoje yra įprasta susilaikyti nuo mėsos patiekalų ir sotaus valgio, arba kitaip – pasninkauti. Prieš pat Didįjį penktadienį, jauniausiu Lietuvos šefu laikomas Rokas Galvonas dalijasi dviem gardžiais, šiuolaikiškais receptais, patiksiančiais besilaikantiems pasninko tradicijų ar tiesiog norintiems pailsėti nuo mėsos patiekalų. Visus šiems patiekalams reikalingus ingredientus rasite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.**

Pasak R. Galvono, jam pasninkas, kaip ir daugeliui lietuvių, yra iš tėvų ir senelių kartos perduotas paprotys, kurio jis kasmet stengiasi laikytis kaip įmanoma nuoširdžiau.

„Manau, kad šiame itin greitą tempą mėgstančiame pasaulyje, pasninkas yra gera proga atsipūsti nuo gyvenimo skubos. Pasninkauti stengiuosi prieš kiekvienas Velykas, nes man tai yra puikus būdas išsivalyti ne tik organizmą, bet ir sielą, paieškoti įkvėpimo. Juolab, kad nesunkiai galima atrasti daugybę gardžių tradicinių ar modernesnių pasninko produktų ir receptų“, – sako pašnekovas.

**Tradiciniai receptai – neliečiami**

Virtuvės šefas pratęsia, kad tradicinis pasninko maistas jam visuomet asocijuojasi su silke, patiekiama su troškintomis morkomis, įvairiais grybų patiekalais, pavyzdžiui, virtinukais, skirtingais raugintais valgiais – kopūstais, burokėliais ar obuoliais.

„Labai stengiuosi išlaikyti tradicijas ir pasninko metu išragauti visus mamos ar močiutės pagaminamus patiekalus. Galima sakyti, kad šie valgiai – šventi, todėl net ir pats ruošdamas juos, bandau viską daryti taip, kaip reikalauja senoviniai receptai“, – tvirtina R. Galvonas.

**Stengiasi artimuosius nustebinti naujais receptais**

Pašnekovas pažymi, kad jeigu autentiškų receptų jis nekoreguoja, tai nereiškia, kad negalima atsigriebti kuriant naujas tradicijas ir gaminti jo paties sugalvotus receptus.

„Nuolat siekiu kuo nors nustebinti namiškius, nes kad ir kokie skanūs būtų mūsų protėvių ruošti patiekalai, knieti išbandyti ir šį bei tą naujo. Juk galbūt vieną dieną mano sudaryti receptai taps tikromis šeimos tradicijoms, o mūsų proanūkiai į juos žiūrės kaip į neliečiamus. Todėl šiandien dalijuosi dviem nesudėtingais, patraukliais ir gardžiais oto bei silkės tartaro receptais, kuriems visus reikalingus produktus radau „Lidl“ parduotuvėje. Tikiuosi, kad šie patiekalai puikiai papildys jūsų pasninko valgiaraštį“, – pasakoja R. Galvonas.

**Otas su žolelių plutele, patiekiamas su bulguro kruopomis ir daržovėmis**

Keptas otas, dar žinomas kaip atlantinis paltusas – puikus ir greitas gurmaniškas patiekalas vakarienei ar pietums, jis patiks kiekvienam, nes gali būti lietuvių taip mėgstamų čenakų pakaitalas. Tačiau tai – sveikesnis ir labiau gurmaniškas pasirinkimas, tobulai tiksiantis jūsų pasninko mitybos racionui.

**Jums reikės:** 400 g oto, 70 g duonos trupinių, 50 g „Grana Padano“ sūrio, 30 g šviežių žolelių (krapų, petražolių, baziliko, čiobrelio), 100 g bulguro kruopų, 1 brokolio, 100 g morkų, 100 g alyvuogių aliejaus, 1 citrinos, 100 g vyšninių pomidorų, 1 mažosios paprikos, 50 g graikinių riešutų, 15 g žolelių prieskonių mišinio, druskos, pipirų, 2 skiltelių česnako.

**Paruošimo būdas:** Otą marinuojame su čiobreliu, druska ir česnaku, apšlakstome alyvuogių aliejumi. Bulguro kruopas pilame į pasūdytą vandenį ir verdame 10 minučių. Kaip ir visų kitų kruopų, jų taip pat svarbu nepervirti. Pasiruošiame žolelių plutelę. Į elektrinį trintuvą dedame duonos džiūvėsius, kapotas žoleles, tarkuotą sūrį ir truputėlį druskos. Triname kelias minutes, kol trupiniai taps žali. Morkas, brokolį ir paprikas supjaustome lazdelėmis ar norimo dydžio kubeliais. Į išvirusias bulguro kruopas pilame šlakelį alyvuogių aliejaus, dedame prieskonių mišinio ir sudedame visas daržoves. Į nedidelę skardą ar stiklinį kepimo indo dugną dedame paruoštas bulguro kruopas.

Oto viršutinę dalį (galima ir visą otą) apvoliojame žaliuose trupiniuose. Į kepimo indą ant bulguro kruopų dedame oto gabalėlius ir šalia kaip dekoraciją įdedame keletą mažųjų paprikų puselių ar brokolio gabalėlių. Viską apšlakstome citrinos sultimis ir dedame kepti į orkaitę. Kepame 15 minučių 190 laipsnių temperatūroje. Ant iškepusio oto uždedame keletą baziliko lapelių. Skanaus!

**Silkės tartaras su putpelių kiaušiniais**

Be silkės neįsivaizduojamas nė vienas pasninkas. Šį kartą rekomenduoju silkę paruošti kitaip. Kadangi gaminsime silkę su galva – ji bus daug gardesnė ir kokybiškesnė, o jos tartaro norėsis dar ir dar!

**Jums reikės:** 2 silkių su galva, 1 avokado, 70 g saliero stiebo, 70 g poro, 50 g saulėje džiovintų pomidorų, 2 riekelių ruginės duonos, 5 putpelių kiaušinių, 20 g žalumynų (krapų, petražolių, bazilikų, čiobrelio), avokadų ar alyvuogių aliejaus, druskos, pipiro, česnako skiltelės.

**Paruošimo būdas:** avokadą, saliero stiebą, porą ir saulėje džiovintus pomidorus sukapojame kubeliais. Silkę išdarinėti visiškai nesudėtinga. Nupjauname jos galvą, tuomet uodegą ir pagal papilvę kišame peilį. Pjauname iki uodegos, tuomet išimame vidurius ir išplauname. Tada pjauname per visą silkės nugarą iki kaulo. Nulupame odą, išrenkame kauliukus ir turime nuostabią silkės filė! Silkę supjaustome juostelėmis.

Visas daržoves dedame į bendrą dubenį ir pagardiname druska, pipirais, česnaku, žolelėmis ir alyvuogių aliejumi. Viską išmaišome. Kietai išverdame putpelių kiaušinius. Duoną spaudžiame per metalinį žiedą, jei tokio neturite – puikiai tiks apvali taurė. Į metalinio žiedo dugną dedame duonos apskritimą ir pridedame silkės masės ir suspaudžiame. Patiekiame su žalumynais ir putpelės kiaušiniu. 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