Vilnius, 2021 m. balandžio 19 d.

**Minime česnakų dieną: kokios jų paruošimo gudrybės slypi socialiniuose tinkluose**

**Lietuvių liaudies patarlė byloja, kad česnakas išgydo devynias negalias. Ir nors jo naudą – imuniteto stiprinimą, cholesterolio mažinimą ar kraujo spaudimą – jau seniai įrodė modernusis mokslas, apie šios daržovės išskirtinumą buvo žinoma dar senovėje – Egipto ar Graikijos civilizacijose. Balandžio 19-oji JAV yra minima kaip nacionalinė česnako diena. Jos proga, prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi socialiniuose tinkluose masiškai paplitusios česnako užtepėlės receptu ir pasakoja, kaip atsisveikinti su kančiomis, stengiantis pilnai nulupti daržovę.**

Mūsų visuomenė jau seniai neabejoja česnako gydomosiomis savybėmis, tačiau juokaujama, kad valgydamas šią daržovę, būsi sveikas, bet vienišas. To priežastis – jo sudėtyje esantys eteriniai aliejai, turintys baktericidinių savybių. Būtent jie suteikia česnakui aitrų kvapą, kuris, atrodo, mūsų burnoje tampa dar aitresnis.

**Greičiausias česnako nulupimo būdas**

Dar vienas česnako minusas – painus ir sudėtingas jo nulupimas. Tačiau socialiniuose tinkluose visai neseniai paplitęs vaizdo įrašas atskleidė, kaip vos per kelias sekundes nulupti visą šios daržovės galvutę.

Paimkite česnako galvą ir su dideliu peiliu perpjaukite ją horizontaliai per pusę, kad visos skiltelės būtų padalintos į dvi dalis, tačiau liktų pačioje galvoje. Gautas puses padėkite ant kieto paviršiaus, kad išorėje matytųsi česnako lukštai. Su tuo pačiu peiliu stipriai prispauskite česnaką iš viršaus prie pagrindo ir trinktelėkite su įrankiu iš viršaus. Štai ir viskas – jūsų skiltelės turėtų būti išlaisvintos, nuluptos ir paruoštos naudojimui!

**Karamelizuota česnako užtepėlė su alyvuogių aliejumi**

Jeigu mėgstate prancūzišką batoną su žalumynais ir česnaku – šis socialiniame tinkle „TikTok“ išgarsėjęs vaizdo įrašas skirtas būtent jums. Nustebsite, kaip paprastai ir greitai yra paruošiama ši pasakiško skonio užtepėlė, puikiai tiksianti jūsų alkio numalšinimui ar svečių pavaišinimui. Visus užkandžiui reikalingus ingredientus rasite „Lidl“ parduotuvėse.

**2 porcijoms jums reikės:** 4 česnako galvų; skrudintos duonos ar batono; druskos; pipirų; alyvuogių aliejaus; aliuminio folijos.

**Paruošimo būdas:** pirmiausia, įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių temperatūros. Tuomet nuo kiekvienos česnako galvos nupjaukite jos viršų – dalį, kurioje kyšo kotas, kad matytųsi truputėlis skiltelių vidaus. Padėkite daržoves į aliuminio foliją, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir suvyniokite į foliją. Dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 30-40 minučių.

Per šį laiką, česnakai karamelizuosis, o tai suteiks jiems šiek tiek saldumo, jų skonis taps sodrus. Maždaug šiuo metu galite paskrudinti ir turimą duoną ar batoną.

Praėjus laikui, ištraukite galvas, daržovės galvoje esančios skiltelės turėtų būti rudos ir minkštos. Išspauskite česnakus rankomis į nedidelį dubenėlį, sumaišykite į vieną masę, įdėkite druskos, pipirų. Ant viršaus užpilkite kiek daugiau alyvuogių aliejaus, kad dubens dugnas pasidengtų plonu jo sluoksniu. Imkite gabalėlį skrudintos duonos ir dažykite į gautą užtepėlę. 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