Vilnius, 2021 m. balandžio 26 d.

**Ispaniška fiesta su „Lidl“: išbandykite du Iberijos pusiasalio įkvėptus receptus**

**Iberijos arba Pirėnų pusiasalis pasižymi ne tik stulbinamais geografiniais paminklais, bet ir gilias istorines šaknis turinčiais kulinariniais šedevrais. Tai – begalės skirtingų kumpių, upėmis tekantis tyriausias alyvuogių aliejus, šviežios jūros gėrybės, apie Iberijos pusiasalio virtuvės ypatumus pasakoja Martynas Meidus, istorinių namų bei sezoninio maisto restorano „Vila Komoda“ bendrasavininkas. Šefas taip pat dalijasi dviem ispaniškos vakarienės receptais, jūsų namuose sukursiančiais tikrą ispanišką fiestą.**

M. Meidaus teigimu, Ispanijos virtuvė viena labiausiai istoriškai ir kultūriškai paveiktų gastronominių zonų. Šios šalies skonius, produktų suvokimą, apdorojimą ir kulinarines tradicijas stipriai paveikė arabų, graikų, romėnų ir Viduržemio jūros regionų kultūrų kokteilis.

„Ispanai iš šios situacijos įsisavino tai, kas jiems palankiausia ir gali mėgautis viena gardžiausių ir natūraliausių virtuvių. Dažnai joje naudojami ir lietuvių pamėgti prieskoniai – česnakai, juodieji pipirai, petražolės ar jūros druska. Maistui pagardinti renkamasi skirtingų kultūrų ingredientai, kurie per amžius tapo šio regiono kulinarinio identiteto dalimi. Pavyzdžiui, daugybė skirtingų vaisių, džiovintų vaisių, riešutų, taip pat avinžirniai ir cinamonas į šalį atkeliavo iš istorinių arabų šalių ir Viduržemio jūros teritorijos“, – sako pašnekovas.

Šefas akcentuoja, kad visas Iberijos pusiasalis, taip pat ir Ispanija, didžiuojasi savo alyvuogių aliejumi, o jo pagamina daugiausiai pasaulyje. Anot jo, šią virtuvę puikiai atspindi ir šviežia žuvis – ji sutinkama viename populiariausių Iberijos patiekalų Paelijoje, skrudinti baltieji ančiuviai neretai patiekiami kaip užkandis prieš vakarienę, o šviežią menkę vietiniai vertina lygiai taip pat kaip ir Iberijos kiaulienos kumpį.

**Ispaniško maisto gamyba ir ragavimas – tikra šventė**

M. Meidus pažymi, kad neatsiejama Iberijos gastronominio paveldo dalis yra ir pačių ispanų valgymo įpročiai: „Prieš patiekiant pagrindinius patiekalus, ilgai užkandžiaujama tapomis – dalijimuisi skirtais patiekalais, pinčomis – vieno smeigtuko užkandžiais, Iberijos kiaulienos kumpiu, dedamu ant šviežios duonos ir apšlakstomu alyvuogių aliejumi bei šalta pomidorų sriuba gaspaču.“

„Vilos Komodos“ šefo teigimu, ruošiant Iberijos pusiasalio patiekalus, svarbiausia nepakeisti ir nepergardinti pagrindinių ingredientų – jo gaminimui labiausiai tinka paprasti, švieži prieskoniai, daržovės, ir, žinoma, alyvuogių aliejus.

„Mūsų šeimoje ispaniško maisto gamyba ir degustacija – tikra šventė, nes kiekvienas gali atrasti skirtingų skonių paletę, skirtą būtent jam. Ir nors didžiulė ispanų virtuvės dalis yra gaminama didesniam kiekiui šeimos narių ar svečių, kadangi šiuo metu su didžiuliu kiekiu artimųjų susitikti – sudėtinga, nepamirškite mėgautis pačiu procesu. Iberijos pusiasalio kulinarinių ypatumų pažinimas – nuostabi patirtis, leidžianti atrasti įvairius derinius ir skirtingų kultūrų skonius“, – sako šefas.

**Iberišką dvasią atspindintys produktai**

M. Meidus pratęsia, kad Iberijos pusiasalio virtuvės esmę puikiai atspindi „Lidl“ parduotuvėse randamo „Sol&Mar“ asortimento produktai, kurių prekybos tinklo klientai galės įsigyti nuo balandžio 26 d. Jo teigimu, čia galime įsigyti visus reikiamus ingredientus, norint atsiriekti gabalėlį Iberijos pusiasalio virtuvės.

„Vakarienės pradžiai – užkandžiams – rinkčiausi tuno užtepėlę su aitriosiomis paprikomis, džiovintas figas, vytintą kiaulienos kumpį, žaliąsias ir juodąsias alyvuoges, vytintą dešrą ir kietąjį sūrį. Šalia galima patiekti baltos šviežios duonos, pagardintos aukščiausios rūšies alyvuogių aliejumi. Tai bus puikus pietų ar vakarienės startas“, – sako pašnekovas.

Jis priduria, kad išskirti galima ir daugiau produktų, patobulinsiančių net ir kasdienius patiekalus: „Pavyzdžiui, sūresnį maistą mėgstantys gyventojai gali ančiuviais pagardinti vieno kąsnio sumuštinius ar naminę picą. Taip pat rekomenduoju įsigyjti „Sol&Mar“ trumpagrūdžių ryžių, nes jų skonis prilygsta tų, kuriuos atradau keliaudamas po Ispaniją. Kadangi esu užkietėjęs jūros gėrybių fanas, visada pravartu turėti namuose jūros gėrybių rinkinį, kuriuo galima papildyti makaronų patiekalus. Na ir galiausiai, dalijuosi dviem iberiškais receptais, padėsiančiais namuose sukurti tikrą ispanišką maisto fiestą.“

**Iberijos kumpio užkandis**

Vytintas ispaniškas kumpis yra ruošiamas iš specialiai tam auginamos, juodųjų kiaulių. Jos dažniausiai auga kalnuose arba pietvakarių regionuose. Ši mėsa sūdoma bei džiovinama, o visas procesas gali trukti net iki dviejų mėnesių. Sujungus šį kumpį su tapomis, gausime pasakiško skonio užkandį, tapsiantį puikiu ispaniškos vakarienės atspirties tašku!

**Jums reikės:** 4 valgomųjų šaukštų „Sol&Mar“ alyvuogių aliejaus, 6-8 džiovintų „Sol&Mar“ figų, vytinto „Sol&Mar“ ispaniško kiaulienos kumpio (6 – 8 juostelių), kietojo ispaniško „Sol&Mar“ sūrio (pagal poreikį), 1 skiltelės česnako, žiupsnio kapotų šviežiu petražolių, 450 ml pieno, 70 g sviesto, muskato riešuto pagal skonį, 45 g miltų, baltos duonos (šviežios arba namuose keptos) – rekomenduoju rinktis bagetę arba čiabatą, 1 lauro lapelio.

**Baltojo padažo ruošimo būdas:** švelniai užvirkite 450 ml pieno turimame puode, į užvirtą pieną įdėkite 1 lauro lapą ir žiupsnelį muskato. Išjunkite ugnį ir palikite 30 minučių. Kitame puode ištirpinkite sviestą, tada įberkite miltus. Maišykite nuolatos, kol junginys pataps vientisa mase, vadinama „Roux“. Virkite dar 2-4 minutes, kol pajusite švelnų skrudintų riešutų kvapą. Sujunkite pieno bei sviesto ir miltų mišinius, maišykite ant lengvos ugnies apie 6 minutes. Padažas turėtų pasidaryti šilkinės tekstūros. Pagardinkite pagal skonį.

**Patiekalo ruošimo būdas:** perpjaukite turimą duonelę per pusę, padalykite ją į norimus kąsnelių dydžius. Įtrinkite duonelę alyvuogių aliejumi, ir įdėkite į įkaitintą orkaitę 180 laipsnių, kepkite 6 minutes, kad apskrustų. Apskrudintą duonelę Įtrinkite česnaku, ir silikonine arba medine mentele užtepkite baltą padažą (padažas turi būti atvėsęs, kambario temperatūros).

Ant suteptos duonelės sudėkite susmulkintas figas (pasirinkite norimą dydį, rekomenduoju dėti ketvirtadalį figos). Paruoštą duonelę dar kartą dėkite į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę, kepkite 3-5 minutes. Skrudinkite kol užteptas padažas įgis švelniai rausvą spalvą. Išimkite apkeptą duonelę, kol karšta užtarkuokite kietojo sūrio, sudėkite vytintą ispanišką kumpį, pašlakstykite alyvuogių aliejumi, šviežiomis petražolėmis. Skanaus!

**Paelija su jūros gėrybėmis**

Šis patiekalas gimė dešimtame amžiuje sujungus maurų plačiai kultivuojamus ryžius bei tai, ką žmonės galėdavo sau leisti valgyti tą dieną. Tai buvo greita, pigi ir soti išeitis darbininkams. Dabar Paelija yra neatsiejama Iberijos pusiasalio ir Ispanijos virtuvės dalis. Ji iki šiol plačiai žinoma, kaip vienas labiausiai žmones sujungiančių, socializaciją skatinančių patiekalų.

**Jums reikės:** 4 valgomųjų šaukštų „Sol&Mar“ alyvuogių aliejaus, 3 skiltelių česnako, rudojo svogūno, susmulkinto kubeliais, 1 arbatinio šaukštelio kiekvienos rūšies karštai rūkytų paprikų ir arbatinio šaukštelio džiovinto čiobrelio, 320 g trumpagrūdžių „Sol&Mar“ ryžių, 5 šaukštų sausojo baltojo vyno (tinka visi vynai), 400 g ispaniško „Sol&Mar“ pomidorų padažo, 800 ml vištienos sultinio, 500 g „Sol&Mar“ jūros gėrybių mišinio, 1 citrinos (pusę išspaudžiame, kaip sultis bei pusę supjaustome ketvirčiais pagardinimui), saujos grubiai pjaustytų plokščialapių petražolių, žiupsnelio šafrano (jei turite, tačiau nebūtina), druskos pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite alyvuogių aliejų didelėje keptuvėje arba plačiame puode. Įdėkite smulkintą svogūną ir lengvai kepinkite apie 5 minutes, maišykite kad nepridegtų. Įpilkite rūkytos paprikos, čiobrelių ir trumpagrūdžių ryžių, maišykite 1-2 minutes. Supilkite turimą baltą vyną. Išgaravus vynui įmaišykite kapotą česnaką, ir sukrėskite pomidorų padažą. Viską išmaišykite. Supilkite vištienos sultinį, pagardinkite druska.

Tuomet virkite neuždengę apie 16 minučių, naudojant lėtą ugnį. Verdant vis pamaišykite, kol ryžiai bus beveik minkšti bei vis dar apsemti gardžiu skysčiu. Įdėkite žiupsnelį šafrano. Supilkite jūros gėrybių mišinį ir uždenkite dangčiu. Troškinkite 10 minučių, kol jūros gėrybės išvirs, o ryžiai suminkštės. Išspauskite citrinų sulčių, ir jomis apšlakstykite turinį. Prieš pateikiant patiekalą, papuoškite ir pagardinkite petražolėmis bei likusiais citrinos ketvirčiais. 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