Vilnius, 2021 m. birželio 4 d.

 **Grilio ekspertas V. Blauzdavičius papasakojo, kaip surengti tobulą Tėvo dienos iškylą**

**Grilio eksperto Vyliaus Blauzdavičiaus teigimu, patiekalų kepimas ant laužo ar grilyje vainikuoja kiekvieną pikniką bei kuria dar glaudesnį ryšį tarp šeimos narių ar geriausių draugų. Artėjančios Tėvo dienos proga kviesdamas surengti šventinę iškylą, šefas dalijasi ne tik patarimais, bet ir siūlo išbandyti du receptus, priversiančius pirštus apsilaižyti tiek mažiausius, tiek didžiausius pikniko dalyvius.**

V. Blauzdavičius pasakoja, kad jis ypatingai vertina buvimą prie laužo su savo šeima: „Nesvarbu, žiemą ar vasarą, nieko nėra geriau, nei sušilti prie laužo ir pasimėgauti karštu troškiniu, keptomis dešrelėmis, sūriu ar šašlyku. Juk gamtoje visada skaniau tiek suaugusiems, tiek vaikams.“

Šefas pratęsia, kad gaminant šeimynai ar gausesniam artimųjų būriui, reikėtų žinoti ir keletą taisyklių. Pagrindinė iš jų – pasiūlyti kuo didesnę patiekalų įvairovę.

„Visada skatinu gaminti ne vieną grilio patiekalą, o kelis skirtingus, kad ir mažesniais kiekiais. Pavyzdžiui, ant stalo galima paruošti vištienos sparnelius, marinuotus šonkaulius, jautienos didkepsnį ar skirtingas dešreles, o jei yra mėsos nevalgančių – iškepti sūrio ar jūros gėrybių. Šalia patiekite ne tik skirtingų padažų, bet ir daržovių – šviežių, marinuotų ar keptų. Taip jūsų artimieji patys galės nuspręsti, ką jie norės valgyti“, – sako V. Blauzdavičius.

**Neskubėkite ir mėgaukitės artimųjų kompanija**

Grilio specialistas pratęsia, kad svarbiausia yra neskubėti, mėgautis gamtoje praleidžiamu laiku ir gaminti maistą palengva. Tačiau norint atsipalaiduoti pikniko metu, būtina planuoti dar prieš jį.

„Pagalvokite, kaip vyks visas procesas – ką po ko kepsite, kiek reikės laiko patiekalo paruošimui, apsvarstykite, ką galite pasidaryti namuose, pavyzdžiui, supjaustyti daržoves, užmarinuoti svogūnus, išsivirti kruopas ar daržoves, kurias reikės tik pašildyti. Be to, patarčiau kepti ir ragauti po vieną patiekalą – taip išvengsite streso, iškyla taps sklandesnė, susirinkusieji vėl praalks, o vaikai turės laiko pažaisti. Taip pat norint taupyti laiką siūlyčiau rinktis iš anksto marinuotą mėsą, pavyzdžiui, „Lidl“ parduotuvėse esančio „Grill&Fun“ asortimento gaminius“, – pažymi šefas.

**Iškylos – proga edukuoti vaikus**

Pasak pašnekovo, grilinimas gryname ore su šeima yra ir puiki galimybė apmokyti atžalas, kaip reikėtų elgtis prie ugnies ar grilio. V. Blauzdavičiaus teigimu, nors jo vaikai dar nėra dideli, mažamečiai jau puikiai supranta, kas yra ugnis.

„Kartu iškylaujant savo vaikams nuo pat mažumos rodžiau, kaip įkurti ugnį ar gamtoje susikurti laužavietę, kur tai galima daryti, kaip prireikus ją užgesinti. Truputį paaugus, su mano priežiūra, leidau pabandyti ir patiems. Būtent per praktiką išsivysto atsakomybė, nes pasakyti, kad ugnis yra pavojinga, dažnu atveju nepadės“, – sako grilio ekspertas.

**Pirštus apsilaižys ir vaikai, ir suaugę**

Kalbėdamas apie vaikų mėgstamus grilio patiekalus, šefas akcentuoja produktus, kuriuos jie gali išsikepti patys – ant iešmo ar šakelės užmautas dešreles, zefyrus ar bananą. Vis dėlto anot grilio eksperto, mažamečiai lygiai taip pat mėgsta maistą, kurį valgant reikia įdėti daugiau pastangų.

„Tai vaikams tampa linksma užduotimi, kurios metu galima išsipurvinti rankas ir veidą, „pažaisti“ su maistu, rakinėti jį nuo kaulų. Tokių patiekalų pavyzdžiai – kiaulienos kepsnys „Tomahawk“, marinuoti vištienos sparneliai ar šonkauliai. Na, o kad nepritrūktų įkvėpimo, dalijuosi dviem pastarųjų valgių receptais, kurie sužavės ne tik jūsų atžalas, bet ir vyresnius šeimos narius ar draugus“, – teigia šefas.

**Glazūruoti šonkauliai su marinuotomis daržovėmis**

**4 asmenims reikės:** 2 vnt. „Grill&Fun“ marinuotų šonkaulių, 50 g „Grill&Fun“ barbekiu padažo, 1 kg pomidorų, 1 didelio svogūno, 1 l vandens, 50 ml obuolių acto, 400 g raugintų agurkų.

**Paruošimo būdas:** grilį įkaitiname iki 120 laipsnių temperatūros ir ant grotelių dedame šonkaulius kaulu į apačią, kepame valandą. Kol šonkauliai kepa, pusžiedžiais susipjaustome pomidorus ir svogūną, sudedame viską į dubenį, užpilame vandeniu ir actu, išmaišome. Paliekame marinuotis, kol iškeps šonkauliai.

Praėjus valandai, šonkaulius išimame, suvyniojame į foliją ir kepame toje pačioje 120 laipsnių temperatūroje dar 30 minučių. Praėjus laikui, foliją atidengiame, aptepame šonkaulius barbekiu padažu ir kepame dar 10 minučių. Iškepus, šalia patiekiame lengvai marinuotus pomidorus ir pjaustytus raugintus agurkus. Skanaus!

**Glazūruoti vištienos sparneliai su sūrio padažu**

**4 asmenims reikės:** 1 kg „Grill&Fun“ marinuotų vištienos sparnelių, 50 g „Grill&Fun“ barbekiu padažo, poros šaukštų obuolių acto, šaukštelio medaus, morkų lazdelių, agurkų lazdelių, saujelės svogūnų laiškų, salierų lazdelių.

**Padažui reikės:** 150 g mėlynojo pelėsinio sūrio, 120 g grietinės, 60 g majonezo, šaukšto citrinos sulčių, druskos pagal skonį, pipirų pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** grilį įkaitiname iki 150 laipsnių temperatūros ir ant grotelių sudedame sparnelius, kepame apie 45 minutes. Kol sparneliai kepa, pasiruošiame sūrio padažą: į dubenėlį sutrupiname sūrį, dedame grietinę, majonezą, beriame druskos, pipirų, pilame citrinos sultis ir gerai išmaišome.

Tuomet į didelį dubenį pilame barbekiu padažą, medų, actą ir viską išmaišome. Kai sparneliai iškeps, juos dedame į dubenį su šia glazūra ir gerai išmaišome, kad ji tolygiai pasidengtų ant sparnelių. Mėsą patiekiame su sūrio padažu ir daržovių lazdelėmis, pabarstome svogūnų laiškais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**
Lina Skersytė
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas
UAB „Lidl Lietuva“
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556
lina.skersyte@lidl.lt