Vilnius, 2021 m. birželio 14 d.

**Šefas Rokas Galvonas siūlo paragauti Karibų skonio: pasidalijo dviem autentiškais receptais**

**Karibų jūros regionas – pasakiškų paplūdimių kraštas, kurį kine esame regėję daugybę kartų. Tačiau šį svajonių kampelį galima aplankyti ne tik žiūrint „Karibų piratus“. Tai padaryti įmanoma neiškeliant kojos iš namų – ragaujant ir ruošiant autentiškus karibietiškus patiekalus savo virtuvėje. O kad nepritrūktų idėjų, šefas Rokas Galvonas dalijasi dviejų iš Karibų regiono kilusių patiekalų receptais. Jų ingredientus ir dar daugiau šios virtuvės akcentų nuo birželio 14 d. galima rasti visose „Lidl“ parduotuvėse, pirmą kartą Lietuvoje vykstančios Karibų savaitės metu.**

R. Galvono teigimu, Karibų virtuvę sudaro drąsus kulinariniai deriniai ir didžiulė patiekalų bei gaminimo būdų įvairovė. Anot jo, dėl itin plataus gastronominių ypatybių spektro dėkoti reikėtų istorijai ir geografinei vietovei.

„Daugiau kaip per penkis šimtmečius Karibų salose užgimė daugybė kulinarinių tradicijų ir nacionalinių virtuvių, kurios persipynė tarpusavyje ir susirišo į tvirtą jūros mazgą. Dabar būtų labai sudėtinga išsiaiškinti, kurios šalies kulinariniai įpročiai yra dominuojantys ir kuriame žemyne ieškoti patiekalų kilmės. Dalis Karibų valgymo papročių yra įsišakniję nuo seno, dalis atkeliavo iš Afrikos, Europos ar net tolimų Ramiojo vandenyno salų. Taip pat šioje virtuvėje galima rasti ir Meksikos ar Gvatemalos čiabuvių palikimo, indiškų prieskonių, neapsieinama be vietinių jūros gėrybių“, – pasakoja šefas.

**Svogūnus valgo net su vaisiais**

Pašnekovas pažymi, kad pagrindiniai Karibų virtuvės patiekalai yra gaminami naudojant ir europiečiams įprastus produktus produktus, salas pasiekusius iš „Naujojo pasaulio“ – pomidorus, pupeles, kukurūzus ar bulves.

„Čia taip pat itin populiarūs skirtingi vaisiai – mangai, papajos, bananai ar kokosas. Jie yra būtina aštrių padažų – čatnio ar salsos – dalis, vaisiai dažnai kepami atskirai ant laužo arba su mėsa, paukštiena. Tuo pat metu, iš kokosų pieno gaminami mėsos ir žuvies padažai, naudojami ruošiant ryžius, ankštinius augalus. Verta atkreipti dėmesį ir į svogūnus, kurie Karibuose yra naudojami beveik visur, maišomi net su bananais ar mangais“, – teigia R. Galvonas.

**Aštrūs patiekalai ir neįprastos tradicijos**

Šefas pratęsia, kad Karibuose įprasta valgyti aštriai – naudojama daug čili ar kajeno pipirų, imbiero ar „Tabasco“ padažo, taip pat neapsieinama be kario, citrinžolės ar cinamono. Ir nors minėti prieskoniai ar pagardai lietuviams jau pažįstami, šio regiono mėsos valgymo tradicijos yra kiek neįprastos.

„Karibų virtuvėje plačiai sutinkama kiauliena ir jautiena, tačiau labiausiai paplitusi yra vištiena, kaip ekonomiška ir paprastai gaminama paukštiena. Tiesa, jos paruošimas – ypatingas. Vištiena yra nuplaunama, mirkoma acte arba citrinos sultyse, marinuojama su imbieru, laimu, čili pipirais ar kitais prieskoniais ir tik tuomet kepama. Ji patiekiama kartu su ryžiais, kokosais, mangais ar kitais tropiniais vaisiais“, – sako pašnekovas.

**Ragina ragauti ir eksperimentuoti**

Kaip pasakoja R. Galvonas, vienas iš tipiškų Karibų jūros regiono patiekalų yra *sancocho* – sotus troškinys, turintis daugybę variacijų, pradedant skirtingomis mėsos rūšimis ar daržovėmis. Kitas populiarus šio krašto patiekalas – iš mėsos ar jūros gėrybių gaminama sriuba *gumbo*, gardinama salierais, svogūnais ir paprikomis.

„Karibų patiekalus į savo virtuvę įsileisti nėra sudėtinga, nes galite pasigaminti daugybę skirtingų „vieno puodo“ sriubų, troškinių. Pagrindinė taisyklė gaminant karibietiškus valgius – ryškūs, spalvingi ir ekstravagantiški eksperimentai bei daugybė prieskonių. Svarbiausia – išdrįsti paragauti ir atrasti savo mėgstamiausią skonį“, – teigia pašnekovas.

Jis akcentuoja, kad ruošiant iš Karibų kilusius patiekalus, itin svarbu pasirinkti kokybiškus ir šiam regionui būdingus produktus ar egzotiškus prieskonius: „Tiek autentiškų prieskonių, padažų ar užkandžių, tiek jau paruoštų gaminių, visą šią savaitę ieškosiu „Lidl“ parduotuvėse. O kad karibietišką atmosferą savo namuose kurčiau ne vienas, dalijuosi dviem ypatingas, Karibų regiono įkvėptais receptais.“

**Karamelizuotos baltakojės blyškiosios krevetės su mangų salsa**

**Jums reikės:** 200 g „Caribbean style“ baltakojų blyškiųjų krevečių, 10 g „Caribbean style“ prieskonių mišinio, 10 g džiovintos paprikos prieskonių, 5 g čili pipiro, 3 skiltelių česnako, 40 g medaus, 1 mango, 2 mėlynųjų svogūnų, 1 kriaušės, 1 paprikos, 15 g šviežių krapų, petražolių, 50 g alyvuogių aliejus, žiupsnelio druskos ir pipirų.

**Paruošimo būdas:** mangą, svogūną, kriaušę ir papriką susmulkiname smulkiais kubeliais. Į vaisių ir daržovių kubelius dedame šviežias žoleles, truputėlį alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų ir skiltelę smulkinto česnako. Viską išmaišome. Prieskonius, čili pipirą ir česnakus dedame į keptuve su trupučiu alyvuogių aliejaus, lengvai pašildome prieskonius ir dedame medų. Jį keletą minučių karamelizuojame ir šiame mišinyje kepame krevetes 5-8 min. Prieš baigiant kepti pabarstome druska. Serviruodami į lėkštės vidurį dedame mangų salsą, ant viršaus juostele sudėliojame krevetes. Šalia galima patiekti alyvuogių aliejumi apšlakstytų gražgarsčių ir skrudintos duonelės. Skanaus!

**Šokoladinis pyragas su riešutų mišiniu**

**Jums reikės:** 150 g juodojo šokolado, 180 g sviesto, 300 cukraus, 3 kiaušinių, 150 g miltų, 2 arbatinių šaukštelių kepimo miltelių, 200 g „Caribbean style“ prieskonių mišinio, 250 g maskarponės, 150 g karamelizuoto saldinto sutirštinto pieno (jeigu nėra – galima pakeisti karamele arba uogiene), 1 citrinos, 10 g želatinos, žiupsnelio druskos.

**Paruošimo būdas:** šokoladą ir sviestą nuolat maišydami ištirpdome inde, įstatytame į verdantį vandenį. Nukeliame nuo ugnies ir paliekame šiek tiek atvėsti. Į atvėsusią šokolado masę įmaišome cukrų, vanilės ekstraktą, kiaušinius, mušant juos po vieną. Suberiame miltus su kepimo milteliais, įberiame druskos ir išmaišome. Sudedame riešutų mišinį, smulkiai juos suskaldome. Viską palengva įmaišome į tešlą. Kepimo formą išklojame sviestiniu popieriu, kepame 180 laipsnių orkaitėje apie 30 minučių. Paliekame atvėsti formoje mažiausiai valandą.

Maskarponės kremą išplakame su karamelizuotu saldintu sutirštintu pienu (karamele arba uogiene), prieš plakant įdedame truputėlį vanilės, cukraus, tirpintos želatinos ir citrinos žievelės, kremas turi gautis vientisos, gražios tekstūros. Ant atvėsusio pyrago dedame sluoksnį kremo ir paliekame stingti šaldytuve 2 val. Pyragą puoškite šviežiomis uogomis. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt