Vilnius, 2021 m. birželio 25 d.

**3 lengvi receptai savaitgaliui: svarbiausias ingredientas – duona**

**Duona ir kiti kepiniai sudaro didžiąją dalį lietuvių mitybos racione – beveik 40 proc. šalies gyventojų kepinius vartoja kasdien, rodo atliktas reprezentatyvus tyrimas. Ir nors duoną esame įpratę valgyti taip, kaip tai darė mūsų tėvai ir seneliai, modernios jos interpretacijos gali padėti atrasti naujus skonius ir nustebinti svečius. Išbandykite tris socialiniuose tinkluose išpopuliarėjusius receptus, kuriuose pagrindinis ingredientas – būtent duona.**

**Pažvelkite į duoną nauju kampu**

Duona ir kiti kepiniai yra vienas populiariausių produktų – tik 1 iš 10 lietuvių šviežią duoną ir bandeles vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba jos nevalgo išvis, parodė „Lidl Lietuva“ užsakymu atliktas reprezentatyvus Lietuvos gyventojų tyrimas. Maždaug 2 iš 5 lietuvių šviežias bandeles, duoną ir kepinius vartoja kasdien, o kas trečias šalies gyventojas šiuos maisto produktus valgo 2-3 kartus per savaitę.

Nepaisant to, kad duona kasdien atsiduria ant mūsų stalo, su šiuo gerai pažįstamu gaminiu eksperimentuoti ryžtamės retai.

Įkvėpimo dar nematytų duonos interpretacijų ruošimui netrūksta įvairiuose socialiniuose tinkluose. Juose galima rasti daugybę iš duonos kepalų gaminamų receptų, puikiai tinkančių dalinimuisi Joninių vakarėlio metu. Šie patiekalai padės ne tik pasotinti gausiausią būrį svečių, bet ir nustebins dar nepatirtais skonių deriniais. Visų receptams reikalingų ingredientų įsigysite prekybos tinkle „Lidl“, kur duonos gaminiai yra kepami keturis kartus per dieną.

**Itališka duona su šonine, sūriu ir „Ranch“ padažu**

**Jums reikės:** 1 itališkos duonos (pvz. *ciabatta*), 4 gabalėlių keptos, smulkiai pjaustytos šoninės, 100 g čederio sūrio.

Padažui reikės: 2 šaukštų grietinės, krapų, petražolių, skiltelės česnako, druskos, pipirų, citrinų sulčių, 30 g tirpdyto sviesto.

**Gaminame padažą:** sumaišykite pirmuosius ingredientus, tuomet supilkite lydytą sviestą. Laukite, kol padažo prireiks gaminant patiekalą.

**Paruošimo būdas:** nepamirškite iškepti smulkiai pjaustytos šoninės, leiskite jai atvėsti. Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros. Supjaustykite duoną – įpjaukite kepalą iki pat apačios iš viršaus išilgai ir horizontaliai, tačiau įsitikinkite, kad kvadrato/rombo formos gabalėliai vis dar laikosi prie pagrindo. Tuomet atsargiai į tarpelius ir ant duonos viršaus supilkite padažą, tarpelius pripildykite ir sūriu, šonine,. Kepkite duoną 10-12 minučių. Patiekdami galite viršų apibarstyti petražolėmis. Skanaus!

**Juoda duona su sūriu ir česnakiniu padažu**

**Jums reikės:** 1 ovalios formos kepalo duonos (tinka ir juoda, ir šviesesnė), 250 g mocarelos sūrio (tinka ir kitoks sūris pagal skonį), 70 g ištirpdyto sviesto, 3 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus, 3 skiltelių česnako, pusės galvos svogūno, 1 arbatinio šaukštelio garstyčių, 1 čili pipiro (jei nemėgstate aštriai, galima nedėti), petražolės, druskos, pipirų.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros. Dubenyje sumaišykite sviestą, alyvuogių aliejų, pjaustytą arba įspaustą česnaką, svogūną, garstyčias, petražolę, čili pipirą, pagal skonį įdėkite druskos ir pipirų. Supjaustykite duoną – įpjaukite kepalą iki pat apačios iš viršaus išilgai ir horizontaliai, tačiau įsitikinkite, kad kvadrato/rombo formos gabalėliai vis dar laikosi prie pagrindo.

Tuomet su šaukštu užpilkite pagardintą sviestą ant duonos ir į atsiradusius tarpelius. Juos atsargiai pripildykite sūriu, kad duona išlaikytų savo formą. Suvyniokite visą duonos kepalą į aliuminio foliją ir kepkite orkaitėje 15-20 minučių. Praėjus laikui, išimkite duoną ir nuo viršaus nuimkite foliją, pašaukite duoną dar kelioms minutėms, kad viršus ir sūris apskrustų. Išimkite duoną ir patiekite ją ant medinės lentelės ar didelėje lėkštėje ir vaišinkite susirinkusius svečius. Skanaus!

**Itališka duona su riešutų sviestu**

**Jums reikės:** 1 itališkos duonos (pvz. *ciabatta*), 200 g lazdyno riešutų sviesto, cukraus pudros.

**Paruošimo būdas:** supjaustykite duoną – įpjaukite kepalą iki pat apačios iš viršaus išilgai ir horizontaliai, tačiau įsitikinkite, kad kvadrato/rombo formos gabalėliai vis dar laikosi prie pagrindo. Tuomet atsiradusius tarpelius atsargiai ištepkite riešutų sviestu. Suvyniokite visą kepalą į aliuminio foliją ir kepkite orkaitėje 10 minučių. Išėmus, leiskite jai kiek atvėsti, apibarstykite cukraus pudra ir mėgaukitės gardžiu duonos desertu!

Reprezentatyvią apklausą apie lietuvių šviežios duonos, bandelių ir kepinių vartojimo įpročius 2021 m. gegužės mėn. „Lidl Lietuva“ užsakymu atliko „Norstat“. Jos metu buvo apklausta 950, 18-80 metų amžiaus, Lietuvos gyventojų.

**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](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)