Vilnius, 2021 m. liepos 14 d.

 **R. Galvonas dalinasi netikėtais receptais su agurkais: ir desertui, ir griliui**

**XIV–XV amžius – tuo metu Lietuvą pasiekė agurkai. Įvertinti už naudą sveikatai ir puikų skonį, jie nesunkiai rado savo vietą tradicinėje virtuvėje. Bėgant ilgos draugystės su šia daržove metams, lietuviai išmoko ruošti ne tik agurkus įvairiausiais būdais, bet ir papuošti šventinį ar kasdienį stalą. Tačiau grilyje kepti ir žarijų aromato persmelkti agurkai bei gaivinantys desertai iš agurkų – vis dar retas svečias ant lietuvio stalo. Liepos 14 diena kalendoriuose skirta šiai žaliajai daržovei, o šiuo metu aukštumas siekiantis agurkų derliaus laikas – puiki proga išmėginti neįprastesnius patiekalų receptus.**
**Ne tik skanus, bet ir sveikas**

Agurkas **–** daržovė, aprūpinanti organizmą reikalingais skysčiais, stimuliuoja medžiagų apykaitą, padedanti organizmui įsisavinti baltymus ir šalinanti iš jo toksines medžiagas. Maždaug 20 kalorijų turintis agurkas yra įvairiausių mineralų bei antioksidantų, reikalingų žmogaus organizmui – kalcio, magnio, vitaminų A, B, C, K ir kitų – šaltinis. Specialistai teigia, kad valgydami agurkus žmonės stiprina savo kaulus, mažina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, gražina savo odą, gerina atmintį, nagų ir plaukų būklę.

„Agurko sudėtis: 95-96 proc. vandens, 0,8 proc. baltymų, 2,5 proc. cukraus (fruktozės ir gliukozės), vitaminai, jodas, kalis, geležis, fosforas, magnis, cinkas, natris. Dėl to, kad vandenyje yra ištirpusių tiek daug mineralinių medžiagų, mikroelementų ir vitaminų, agurkų vanduo yra vadinamas agurkų sultimis. Sultimis, kurias labai greitai įsisavina žmogaus organizmas. Svarbiausia, kad naudingi sveikatai, įvairiausių formų ir dydžių agurkai, virtuvėje gali būti transformuoti į kulinarinius šedevrus“, – pasakoja virtuvės šefas Rokas Galvonas.

**Grilio ir agurko derinys**Anot šefo, ruošiant grilio patiekalus nereikia bijoti improvizuoti **–** verta išbandyti netikėtus produktus, pavyzdžiui, jau paminėtus agurkus: „Ant grotelių puikiai tiks ne tik švieži agurkai, bet ir marinuoti. Galite rinktis jau paruoštus agurkus arba patys pasigaminti marinatą iš citrinų sulčių, medaus ir prieskonių, kuriuos mėgstate. Dūmo ir žarijų aromato persmelkti, sultingi agurkai, kartu su kitomis daržovės ar vieni, nustebins nuostabiu skoniu.“ Karštai vasarai vis dar neapleidžiant Lietuvos, R. Galvonas dalinasi net keliais netikėtais ir gaiviais receptais su agurkais, kuriems visus reikalingus produktus galima lengvai rasti „Lidl“ parduotuvėse.

**Daržovių iešmeliai – ir garnyrui, ir pagrindiniam patiekalui**„Viskas priklauso nuo to, kokias daržoves pasirinksite ir nuspręsite mauti ant iešmo. Galimas lengvesnis ir sunkesnis variantai. Jeigu ant iešmelio mausite salotų lapus, agurkus ir pomidorus, tai bus iš tiesų lengvas patiekalas, atstojantis įprastą garnyrą. Tačiau, jeigu daržovių vėrinuką paįvairinsite baklažanu ir cukinija, pridėsite varškės sūrio **–**  pasigaminsite sočius pietus ar vakarienę“, – sako R. Galvonas.

**Jums reikės (2 asmenims):** 400 g baklažano, 200 g varškės sūrio, 1 nedidelės cukinijos, 2 geltonųjų paprikų, 2 trumpavaisių agurkų, 10 vyšninių pomidorų, 70 ml alyvuogių aliejaus, 70 ml citrinų sulčių, šviežių arba džiovintų petražolių (ar kitų jūsų mėgstamų žolelių), druskos ir pipirų.
 **Gaminimo eiga:** baklažaną, cukiniją ir agurkus supjaustykite griežinėliais. Papriką supjaustykite stambesniais gabalėliais. Viską sudėkite į indą su pomidorais ir užpilkite aliejumi, citrinos sultimis, pagardinkite prieskoniais ir gerai išmaišykite. Indą uždenkite maistine plėvele ir marinuokite apie 1 valandą. Sūrį supjaustykite stambesniais gabalėliais ir kartu su daržovėmis sumaukite ant iešmų. Kepkite iki 10 minučių, kol daržovės suminkštės ir šiek tiek apskrus.

**Ant grilio keptą žuvį paįvairins agurkų marinatas**

 **„**Dorada  –  viena skaniausių jūrinių žuvų, ypatingai, kai kepama ant grilio. Smulkesnė dorada nėra tokia skani, kaip stambesnė. Idealus vienos žuvies svoris turėtų būti nuo 400 iki 600 gramų. Kepant doradą reikėtų saikingai naudoti ir prieskonius, kad jie neužgožtų švelnaus žuvies skonio. Ruošiant žuvį kepti ant grilio, patariama padengti ją plonu aliejaus sluoksniu – jis užtikrins, kad žuvis neliptų prie grotelių. Taip pat žuvį galima ir marinuoti – marinatas suteiks ypatingo skonio“, – dalijasi patarimais R. Galvonas.

**Su agurkais marinuota dorada:**
 **Jums reikės (2 asmenims)**: 2 doradų, 1 citrinos, 2 trumpavaisių agurkų, 4 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 valgomojo šaukšto sezamo sėklų, 2 valgomųjų šaukštų jūros dumblių, druskos, pipirų.

**Gaminimo eiga:** nupjaukite nugaros peleką nuo dorados, tada žuvį nuplaukite ir nusausinkite. Įdėkite doradą į gilų indą ir apšlakstykite citrinos sultimis bei alyvuogių aliejumi. Sudėkite jūros dumblius, įberkite sezamo sėklų ir mažais kubeliais supjaustytus agurkus. Palikite marinuotis maždaug 30 minučių kambario temperatūroje. Iš marinato ištrauktą doradą dėkite ant grilio grotelių ir kepkite apie 15 minučių ant kiekvienos pusės. Ant iškepusios žuvies uždėkite marinato ir patiekite su ryžiais ar daržovėmis.

**Smaližių ir sveikuolių džiaugsmui – desertai iš agurkų**„Jeigu kalbėsime apie gastronomijos istoriją ir agurką, kaip pagrindą desertui, reikėtų prisiminti mūsų Lenkijos karalių ir Lietuvos didįjį kunigaikštį Jogailą. Jo dvaro sąskaitose buvo surašyti maisto gamybai naudoti produktai, kur kelis kartus buvo įrašyti agurkai, o šalia jų – medus. Tai – derinys, kuriuo dažnas mėgaujasi ir dabar, tačiau šiandien agurkų desertų receptai pasiekė naują lygį. Iš visų savo privalumų liaupsinami už teikiamą gaivumo skonį ir lengvumo jausmą, agurkai įkvėpė kulinarus sugalvoti neįtikėtinų desertų, kuriuos žmonės labai lengvai gali išbandyti ir savo namuose“, **–**  teigia šefas, kalbėdamas apie galimybę agurką naudoti desertų gaminimo procese.

**Moderniosios gastronomijos šedevras – agurkų ledai

Jums reikės:** 1–2 šviežių trumpavaisių agurkų, 2 kivių, 1 puodelio kubeliais pjaustyto meliono, 2 valgomųjų šaukštelių citrinos sulčių, ketvirčio vandens stiklinės, 2 valgomųjų šaukštelių cukraus, kurį galima keisti medumi.

**Gaminimo eiga:** cukrų ar medų išmaišykite su šiltu vandeniu, kol viskas gerai ištirps. Į dubenį dėkite kubeliais supjaustytą agurką, kivius, melioną, supilkite citrinos sultis ir vandenį su ištirpusiu cukrumi ar medumi. Elektriniu trintuvu viską sutrinkite iki vientisos masės. Ją atsargiai supilstykite į ledų formeles ir dėkite į kamerą, kad atvėstų ir sustingtų.

**Gaivinantis desertas – agurkų kokteilis**

**Jums reikės:** 300 ml kokoso vandens, 200 g mažųjų špinatų, 1 vidutinio dydžio, šaldyto ir nulupto banano, 200 g agurkų, 50 g mango vaisiaus, 1 skiltelės žaliosios citrinos, mėgstamų sėklų.

**Gaminimo eiga:** špinatus, bananą, agurkus ir mango vaisių supjaustykite. Sudėkite ingredientus į elektrinį trintuvą ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Tai truks vos kelias minutes. Skystį supilkite į stiklinę, kurią galite papuošti žaliosios citrinos skiltele, o pabaigai įberkite ir mėgstamų sėklų.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt