Vilnius, 2021 m. rugpjūčio 03 d.

**Tikras britiškas skonis: lengvai pagaminami klasikiniai pusryčių ir vakarienės receptai**

 **Nors pirmiausiai kalbant apie geriausias pasaulio virtuves pagalvojame apie itališką ar prancūzišką maisto kultūrą, Jungtinės Karalystės ir Airijos kulinarijos pasaulis taip pat kupinas išskirtinių skonių. Anot šefo Roko Galvono, šią dar vis atrandamą virtuvę kiekvienas gali atrasti išbandęs jo rekomenduojamus receptus. Visus reikiamus ingredientus šiems gastronomijos stebuklams sukurti galima rasti „Lidl“ parduotuvėse, šią savaitę pasitinkančiose klientus su Didžiosios Britanijos ir Airijos virtuvių įkvėptu, autentišku „Hatherwood“ asortimentu.**

„Tam, kad paskanautumėte turtingos britiškos ir airiškos virtuvės paslapčių persmelktų kulinarinių šedevrų, jums nereikia niekur keliauti. Šią savaitę „Lidl“ pristatomas „Hatherwood“ asortimentas pritaikytas net išrankiausių skonių mėgėjams, kurie galės susikurti Britų salyno įkvėptus pusryčius, pietus ar vakarienę pasinaudoję tuo, ką geriausio šios dvi garsios kulinarinės virtuvės gali pasiūlyti“, – sako R. Galvonas.

Didžiosios Britanijos ir Airijos savaitės metu „Lidl“ parduotuvių klientus pasitinka įvairiems skoniams ir poreikiams pritaikyta „Hatherwood“ produkcija: kepintomis pupelėmis pomidorų padaže, menkės gabaliukais tešloje su bulvytėmis, Vorčesterio padažu, 12 mėnesių brandintu čederio sūriu, šaltai rūkyta kiaulienos šonine, airiškais jautienos kepsniais ir daugeliu kitų tradicinių šių šalių patiekalų ir produktų.

Norinčius išmėginti Didžiosios Britanijos ir Airijos skonių įkvėptus patiekalus, šefas R. Galvonas dalijasi receptais, kuriuos kiekvienas virtuvės šeimininkas nesunkiai pasiruoš savo namuose.

**Gerai dienos pradžiai** – **klasika dvelkiantys pusryčiai**

Šefas primena, kad pusryčiai ne tik pagerina širdies bei smegenų veiklą, bet ir pažadina mūsų medžiagų apykaitą, todėl jie ne tik suteikia gerą impulsą darbingos dienos pradžiai, bet yra labai naudingi. Anot R. Galvono, angliškus ir airiškus pusryčius skiria kelios smulkmenos, bet esminiai ingredientai, sukuriantys ypatingą skonių mišinį, yra tie patys. Svarbiausia – žinoti, kokių produktų reikės ir kaip juos tinkamai paruošti.

**Jums reikės (1 porcijai):** 2 kiaušinių, kelių riekelių duonos skrudinimui, šaltai rūkytos ir pjaustytos šoninės, keleto vyšninių pomidorų, 100 g kepintų „Hatherwood“ pupelių pomidorų padaže, 1 grybo (rinkitės tą, kurį mėgstate), 2 dešrelių (rinkitės, kurias mėgstate), žiupsnelio prieskoninių žolelių, o padažui, jeigu tokio norisi, puikiai tiks kartu sumaišyti 1 šaukštelis majonezo su 1 arbatiniu šaukšteliu garstyčių.

**Paruošimo būdas:** Pasiruoškite keptuves: bus patogiau, jeigu naudosite kelias, bet galima viską kepti ir po vieną. Jei norite paruošti tokius pusryčius greitai ir patiekti visus produktus šiltus, tada vieną keptuvę naudokite šoninei, dešrelėms, grybams ir pomidorams, antrą – kiaušiniams, trečią – pupelėms. Šoninę kepkite tol, kol ji gerai apskrus. Dešreles, grybus ir pomidorus kartas nuo karto pavartant kepkite apie 10 minučių. Antroje keptuvėje keletą minučių pašildykite prieskoninėmis žolelėmis pagardintas pupeles, kol jų padažas sutirštės. Trečioje keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų, iškepkite kiaušinius. Jeigu norite su skystu tryniu, kepdami neuždenkite keptuvės dangčiu. Sumaišykite padažą ir paskrudinkite duonos riekeles. Galiausiai, patiekite visus ingredientus kartu lėkštėje.

**Pietums sočiai, o vakarienei lengviau**

„Britų salyno gyventojai pietums mėgsta valgyti daug ir skaniai. Geri tokios virtuvės pavyzdžiai būtų piemenų pyragas, gruzdinta žuvis su bulvytėmis (visame pasaulyje žinoma „Fish and Chips“ pavadinimu), orkaitėje kepti makaronai su sūriu arba tiesiog „Mac and Cheese“. Neatsiejama sekmadienio pietų tradicija – dideli ir sultingi jautienos, ėrienos kepsniai, garnyrui serviruojant virtas ar keptas daržoves, pagardintas tirštu padažu“, – pastebi R. Galvonas.

Anot šefo, vakarienei britai ir airiai yra įpratę valgyti lengvesnį maistą, neapsunkinantį skrandžio – lengvus ir švelnaus skonio troškinius ar sriubas, kuriose naudoja jautieną, žirnius, pomidorus, jūros gėrybes. Jis priduria, kad nepriklausomai nuo to, ką gaminsite – pietus ar vakarienę – Vorčesterio padažas bus neatsiejamas patiekalo, inspiruoto Airijos ir Didžiosios Britanijos virtuvių, dalis: „Jis tinka daugybei patiekalų paskaninti, dėl to yra toks populiarus.“

**Piemenų pyragas, autentiškai vadinamas „Shepherd’s Pie“**

**Jums reikės (2 porcijoms):** aliejaus kepimui,350 g veršienos,350 g jautienos,1 svogūno,1 saliero lapkočio,1 morkos,1 skiltelės česnako,2 lauro lapų,pusės arbatinio šaukštelio čiobrelių, 1 šaukšto pomidorų pastos,2 šaukštų balzamiko acto, 2 valgomųjų šaukštų „Hatherwood“ Vorčesterio padažo, žiupsnelio druskos ir juodųjų pipirų, 1 puodelio jautienos sultinio, 40 g sviesto, 4-5 bulvių.

**Paruošimo būdas:** Supjaustykite svogūnus ir kepkite aliejuje, kol suminkštės. Įdėkite maltą veršieną ir jautieną. Mėsai šiek tiek apkepus, įdėkite supjaustytus saliero kotus ir smulkiai supjaustytą morką. Sudėkite sausuosius prieskonius: lauro lapus, smulkintus česnakus, čiobrelius, druską ir pipirus. Troškinkite 10 minučių, vėliau įpilkite Vorčesterio padažą, balzamiko actą ir pomidorų pastą. Į keptuvę supilkite jautienos sultinį ir neuždengę troškinkite, kol išgaruos skystis bei suminkštės daržovės. Per tą laiką išvirkite bulves ir sutrinkite jas su sviestu. Svarbu, kad bulvių košė nebūtų skysta. Iš keptuvės išėmę lauro lapus, supilkite turinį į kepimo indą ir ant viršaus sudėkite bulvių košę. Kepkite 30-40 minučių iki 190 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, kol pyrago kepurėlė, pagaminta iš bulvių, apskrus.

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt