Vilnius, 2021 m. rugpjūčio 9 d.

**Kelionė į Aziją per 30 minučių: išbandykite lengvai ir greitai paruošiamus egzotiškus receptus**

**Seniai svajojote apsilankyti egzotiškojoje Azijoje? Skonių keliones galite patirti ir savo namų virtuvėje – vienas jauniausių šefų Rokas Galvonas dalinasi sveikais, itin greitai paruošiamais Azijos kulinariniais šedevrais. Visus ingredientus šiems gastronomijos eksperimentams įgyvendinti rasite „Lidl Lietuva“ parduotuvėse, kuriose šią savaitę Azijos skonių mėgėjus pasitinka „Vitasia“ produktai.**„Azijos virtuvėje harmoningai susipina net iš pirmo žvilgsnio nesuderinami, mums lietuviams vis dar itin neįprasti skoniai – saldumas, rūgštumas, aštrumas. Nors iš pirmo žvilgsnio Rytų virtuvė gali atrodyti sudėtinga, neabejoju, kad daugumą tradicinių patiekalų lengvai ir greitai pasigaminsite namuose. Nauji skonių atradimai nustebins, taip pat galbūt paskatins ir toliau eksperimentuoti gaminant mums labiau įprastus patiekalus: pavyzdžiui, azijietiški prieskoniai ar padažai puikiai tinka ir tradiciniams šašlykams gardinti“, – sako R. Galvonas.

Šią savaitę „Lidl“ parduotuvėse rasite Tailando, Indijos, Japonijos ir Kinijos virtuvėse randamus ingredientus: pavyzdžiui, kario ir japoniškų krienų pastą, kvietinių miltų makaronus „Chow Mein“, saldžiarūgštį padažą su ananasais, kokosų pieną, azijietiškų prieskonių,ryžių patiekalų su vištų krūtinėlių filė gabaliukais ir kitų stebinančių produktų. Asortimente rasite tiek ingredientų, skirtų gaminti patiems, tiek jau paruoštų patiekalų – greitam ir sveikam sprendimui, kai trūksta laiko.

R. Galvonas kviečia išbandyti greitai paruošiamus, sveikus, Azija alsuojančius patiekalus. Taip pat šefas dalinasi patarimais, leisiančiais eksperimentuojant kurti įvairias pateiktų receptų variacijas.  
  
**Burnoje tirpstantis daržovių karis su vištiena – Indija jūsų virtuvėje**  
**Jums reikės (4 porcijos):** 400 g vištienos filė, 400 ml lieso **„Vitasia“** kokoso pieno, pusės brokolio, 1 morkos, 1 paprikos, 1 žaliosios citrinos, 2 valgomųjų šaukštų kario pastos, šiek tiek imbiero, 2 skiltelių česnako, kokosų aliejaus kepimui, žiupsnelio druskos ir pipirų. Patiekimui: ryžių, kalendros, sezamo sėklų, aitriųjų paprikų, jeigu norisi aštresnio skonio.

**Paruošimo būdas:** Keptuvėje įkaitinkite kokosų aliejų, sudėkite juostelėmis pjaustytą vištieną ir ją iškepkite. Iškepusią vištieną pabarstykite druska ir pipirais. Į keptuvę su vištiena įtarkuokite imbierą, česnaką, sudėkite kario pastą. Viską gerai išmaišykite ir kaitinkite minutę. Į keptuvę suberkite juostelėmis pjaustytą papriką ir morką, smulkintus brokolius ir kepkite dar 2 minutes. Supilkite kokosų pieną, įspauskite pusės žaliosios citrinos sultis ir kaitinkite minutę. Patiekite su virtais ryžiais, dviem likusios žaliosios citrinos ketvirčiais, kalendra, sezamo sėklomis, norint aštrumo – aitriąja paprika.

„Vištieną galite drąsiai keisti kita mėgstama mėsa. O jeigu norite vegetariško kario varianto, galite jos nedėti visai arba pakeisti lengvai apkepintais tofu gabalėliais ar 200-300 g virtų, konservuotų avinžirnių“, – pastebi R. Galvonas.

**Kiniškas restoranas jūsų namuose** – **traški saldžiarūgštė kiauliena su makaronais**

**Jums reikės (4 porcijos):** 400 g kiaulienos nugarinės, 200 g makaronų „Chow Mein“, 4 šaukštų kukurūzų miltų, 150 g „Vitasia“ saldžiarūgščio padažo su ananasais, 1 nedidelės žaliosios ir raudonosios paprikos, 2 valgomųjų šaukštų sojos padažo, 2 šaukštelių saldžiosios paprikos miltelių, kokosų aliejaus kepimui.

**Paruošimo būdas:** Pasiruoškite ingredientus – makaronus išvirkite pagal ant pakuotės esančius nurodymus. Nuplaukite šaltu vandeniu ir supjaustę stambiais gabalais padėkite nuošaliau. Kiaulieną supjaustykite kubeliais, paprikas supjaustykite juostelėmis. Kiaulienos nugarinę dubenėlyje sumaišykite su kukurūzų miltais ir saldžiosios paprikos milteliais. Paprastoje arba Wok keptuvėje įkaitinkite kokosų aliejų. Sudėkite supjaustytą mėsą ir kepkite, kol gražiai paruduos ir taps traški. Sudėkite mėsą ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų aliejus. Išvalykite keptuvę ir dar kartą įkaitinkite ją su kokosų aliejumi. Sudėkite paprikų juosteles ir kepkite dar 2-3 minutes iki tol, kol paprikos suminkštės. Supilkite sojos ir saldžiarūgštį padažą su ananasais. Troškinkite dar 2-3 minutes. Sudėkite kiaulieną ir dar porą minučių patroškinkite. Patiekite su makaronais „Chow Mein“.

„Kad mėsa tolygiau pasidengtų kukurūzų miltais ir saldžiosios paprikos milteliais, ją galite sudėti į tvirtą maišelį, įberti miltus ir prieskonius, užrišti ir stipriai papurtyti. Be to, šiam Wok patiekalui naudojome paprikas, bet galite naudoti ir morkas, porus, pievagrybius, žaliuosius žirnelius, šparagines pupeles, mažas kukurūzų burbuoles ar bambuko ūglius“, – pataria R. Galvonas.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)