Vilnius, 2021 m. rugpjūčio 27 d.

**Atraskite bulvę iš naujo: išbandykite netikėtus receptus**

**Prieš daugiau nei 200 metų Lietuvoje atsiradusi bulvių valgymo tradicija pavertė šią daržovę tradicinės virtuvės karaliene – be bulvės neįsivaizduojamas nei kasdienis, nei šventinis stalas. Tačiau, įsibėgėjęs bulviakasio sezonas suteikia puikią progą iš naujo atrasti šios daržovės skonį ir netikėtais receptais.**

Ant virtuvės stalo dažniausiai į svečius atvykusius artimuosius pasitinka tradicinės virtuvės pasididžiavimai –

cepelinai ar bulvių plokštainis su įvairiausias pagardais. Tačiau jeigu norisi išbandyti ką nors naujo, tam prireiks tik gerai pažįstamų bulvių ir bet kurioje „Lidl“ parduotuvėje randamų maisto produktų, kurie skirtingai ruošiamus bulvių patiekalus praturtins dar neatrastais skoniais. O ieškantiems įkvėpimo, ką skanaus pasigaminti iš šviežių šiųmetinių bulvių, dalinamės trimis patikrintais receptais.

**Vietoje silkės su bulvėmis – silke įdarytos bulvės**

**Jums reikės (3 asmenims):** 5 vidutinio dydžio bulvių, 2 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 svogūno ir morkos, pusės poro, 1 sūdytos silkės filė, 1 valgomojo šaukšto majonezo, žiupsnelio druskos ir juodųjų pipirų, 100 g fermentinio sūrio.

**Paruošimo būdas:** Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių temperatūros. Bulves nuplaukite, keliose vietose subadykite jas šakute, ištepkite aliejumi ir kepkite įkaitintoje orkaitėje ant grotelių apie 45–60 minučių, kol jos suminkštės.

Pasiruoškite silkės įdarą: svogūną supjaustykite mažais gabalėliais ir kepinkite, kol jie apskrus. Suberkite sutarkuotą morką, plonais griežinėliais supjaustytą porą ir dar keletą minučių kepinkite, kol daržovės suminkštės. Sumaišykite daržoves, nedideliais gabalėliais supjaustytą silkės filė ir šaukštą majonezo. Pagardinkite pagal skonį druska ir pipirais.

Iškepusias ir šiek tiek atvėsusias bulves perpjaukite išilgai per pusę į dvi dalis. Išskobkite jas, palikdami maždaug 0,5 cm storio bulvės „dubenėlio“ sieneles. Išskobtą bulvių masę sutrinkite šakute ir įmaišykite į silkės įdarą. Paruoštu silkės įdaru pripildykite bulvių puseles. Viršų apibarstykite tarkuotu fermentiniu sūriu. Kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 20–25 minutes, kol įdaras sušils, o sūris išsilydys ir gražiai apskrus. Patiekite karštas.
 **Bulviniai ežiukai – primins vaikystę, bet nustebins nauju skoniu

Jums reikės (2 porcijoms):** 300 g bulvių (virtų), 1,5 stiklinės miltų, 1 kiaušinio, žiupsnelio druskos.

**Paruošimo būdas:** Bulves sumalkite mėsmale arba sutarkuokite tarka. Įmuškite kiaušinį, įberkite druską ir viską išmaišykite. Suberkite miltus ir išminkykite tešlą. Miltų kiekį galite šiek tiek pakoreguoti, svarbu, kad tešla neliptų prie rankų ir nebūtų labai kieta. Tešlą padalinkite į kelias dalis. Iš kiekvienos dalies ant miltais padengto paviršiaus vyniokite volelį ir jį supjaustykite mažais gabalėliais. Vis pabarstydami miltais braukite tešlos gabalėlius po vieną per vidinę bulvių tarkos pusę: pridėkite gabalėlį tešlos prie tarkos ir lengvai spausdami nykščiu perbraukite. Paruoštus ežiukus dėkite į pasūdytą verdantį vandenį: virkite 7-10 minučių. Išvirusius ežiukus išgriebkite iš vandens ir patiekite su mėgstamu padažu. Tinka ir grietinė, ir tirpintas sviestas, ir grybų padažas ar toks, kurį mėgstate.

**Lašišos ir bulvių sriuba – sušildys vėsiais rudens vakarais**

**Jums reikės (4 porcijoms):** 3 didesnių bulvių, 200 g lašišos filė, 150 ml liesos grietinėlės, 1 morkos ir svogūno, ketvirčio žiedinio kopūsto, 40 g sviesto, 1 pundelio krapų, pusės arbatinio šaukštelio druskos, ketvirčio arbatinio šaukštelio maltų juodųjų pipirų.

**Paruošimo būdas:** Svogūną nulupkite ir kuo smulkiau supjaustykite. Morką nuskuskite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Puode ištirpinkite sviestą ant vidutinės kaitros, į jį suberkite supjaustytą svogūną ir apkepkite, kol suminkštės, o tada įdėkite morką. Kepkite daržoves vis jas pamaišydami, kol morkos suminkštės. Nuskuskite bulves, supjaustykite kubeliais ir sudėkite į puodą su daržovėmis. Pakepinkite porą minučių. Į puodą įpilkite 500 - 700 ml šilto vandens ir virkite apie 10 minučių. Žiedinį kopūstą išskirstykite žiedynais ir įdėkite į sriubą bei virkite dar 5 minutes. Lašišą supjaustykite ir įdėkite į sriubą. Pagardinę ją druska ir pipirais, virkite apie 5 - 7 minutes. Virimo pabaigoje įpilkite grietinėlės ir suberkite smulkintus krapus.

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt