Vilnius, 2021 m. rugsėjo 13 d.

**Susipažinkite su jos didenybe paelija: iš Ispanijos kilęs valgis, pavergęs viso pasaulio širdis**

**Ispanijos virtuvė garsėja begale gastronominių šedevrų – nuo šaltos pomidorų sriubos gaspačio ar įstabaus skonio vytinto iberiško kumpio, iki visame pasaulyje populiarių desertų – čiurų. Tačiau neabejotina ispaniškos virtuvės karalienė – tiek išvaizda, tiek skoniu skirtingų spalvų nestokojanti paelija.**

Paelijos tėvynė – Rytų Ispanijoje, ant Viduržemio jūros kranto įsikūrusi Valensija – vienas didžiausių natūralių Viduržemio jūros uostų. Šio patiekalo istorija prasideda gūdžiais viduramžių laikais, kuomet Ispaniją valdė maurai. Maždaug X a. į užkariautas šalies teritorijas jie įvežė ryžius, o Valensija tapo viena iš svarbiausių šių kruopų auginimo vietų.

Pasakojama, kad turėdami daugybę ryžių ir kitų lengvai gaunamų ingredientų, paeliją sukūrė vargingai gyvenę ūkininkai ir darbininkai. Ji buvo gaminama iš visko, kas papuola po ranka: pomidorų, svogūnų, sraigių, pupelių ir, žinoma, ryžių.

Taip pat į šį patiekalą darbininkai dėdavo triušienos arba antienos, o specialiomis progomis – vištienos ir šafrano – brangiausio prieskonio pasaulyje – kuris praturtina valgį ypatingu skoniu. Tradiciškai, paelija būdavo valgoma tiesiai iš keptuvės, kurioje ji buvo ruošiama, o kiekvienas vakarienės ar pietų dalyvis naudodavo savo medinį šaukštą.

**Pavadinta pagal keptuvę**

Pirmasis paelijos receptas istoriniuose šaltiniuose buvo užfiksuotas tik XVIII a. rankraštyje, kurį parašė Josep Orri – iš pradžių šis patiekalas buvo pavadintas „Valensijietiškais ryžiais“, o pavadinimas, kuriuo ir žinome šį patiekalą, išplito kiek vėliau – XIX a. viduryje.

Dabartinis paelijos pavadinimas yra kilęs nuo keptuvės, kurioje ir yra ruošiamas patiekalas, pavadinimo. Šios keptuvės yra gaminamos iš plieno, turi dvi metalines rankenas, platų, plokščią pagrindą bei negilius šonus. Būtent šios keptuvės Valensijos regione yra vadinamos paelijomis.

**Galybė galimybių eksperimentuoti**

Šiandien paelija yra vienas žinomiausių ryžių patiekalų visame pasaulyje, todėl nenuostabu, kad įvairių jos interpretacijų – galybė. Kas iš pradžių tebuvo itin paprastas, laukuose gimęs valgis, XXI a. jau yra žinomas kaip ganėtinai prabangus, skirtingus ingredientus sujungiantis patiekalas.

Eksperimentuoti su įvairiais paelijos paruošimo būdais kviečia prekybos tinklas „Lidl“, nes visą šią savaitę jo parduotuvėse karaliaus autentiški, iš Ispanijos ar Portugalijos atkeliavę „Sol & Mar” produktai – vytintas ispaniškas kiaulienos kumpis, karštai rūkyta čioriso dešra, dryžasis tunas ar vanilės skonio pudingas su karameliniu užpilu ir dar daugiau.

Ispanijos savaitės proga, „Lidl“ kviečia išbandyti du skirtingus paelijos receptus, kuriems reikalingus ingredientus rasite visose prekybos tinklo parduotuvėse.

**Paelija su čioriso ir vištiena**

**4 porcijoms jums reikės:** 1 valgomojo šaukšto „Sol & Mar” alyvuogių aliejaus, gabalėliais pjaustytų 2 vištienos krūtinėlių filė, griežinėliais pjaustytų 2 nedidelių svogūnų, česnako skiltelės, 150 g „Sol & Mar” čioriso dešros, 1 šaukštelio ciberžolės, jei turite – žiupsnelio šafrano, 1 šaukštelio paprikos, 300 g „Sol & Mar” specialių ryžių paelijai, 850 ml vištienos arba daržovių sultinio, 200 g šaldytų žirnelių, 1 citrinos ir petražolių patiekimui.

**Paruošimo būdas:** keptuvėje ant didelės kaitros įkaitinkite alyvuogių aliejų. Apkepkite vištieną iš visų pusių, bet ne iki galo. Iškepusią perkelkite į lėkštę. Sumažinkite ugnį iki silpnos, sudėkite svogūnus ir lėtai kepkite, kol suminkštės (apie 10 minučių). Sudėkite česnaką, maišykite 1 minutę, tada suberkite čioriso ir kepkite, kol išsiskirs aliejus. Įmaišykite prieskonius, tada suberkite ryžius. Apie 2 minutes maišykite, kad ryžiai pasidengtų aliejumi ir prieskoniais, tada supilkite sultinį. Užvirinkite, grąžinkite vištieną į keptuvę ir troškinkite apie 20 minučių retkarčiais pamaišydami. Į keptuvę suberkite žirnelius ir troškinkite dar 5 minutes, kol ryžiai išvirs, o vištiena suminkštės. Patiekite su citrina bei petražolėmis. Skanaus!

**Paelija su jūros gėrybėmis**

**4 porcijoms jums reikės:** 500 g krevečių arba „Sol & Mar” jūros gėrybių rinkinio, 850 ml vištienos sultinio, 150 g „Sol & Mar” čioriso dešros, 2 šaukštų „Sol & Mar” alyvuogių aliejaus, smulkiai pjaustyto 1 didelio svogūno, 300 g „Sol & Mar” specialių ryžių paelijai, 4 česnako skiltelių, 2 šaukštelių rūkytos paprikos, 1 šaukštelio kajeno pipirų (nebūtina), žiupsnelio šafrano (nebūtina), 200 g pjaustytų pomidorų, 100 g šaldytų žirnelių, petražolių ir citrinos serviravimui.

**Paruošimo būdas:** keptuvėje įkaitinkite aliejų, dėkite kubeliais smulkintą čioriso dešrą ir apkepkite 3 minutes. Į keptuvę berkite smulkintą svogūną, pakepkite dar 3 minutes. Į keptuvę dėkite smulkintą česnaką, pakepkite dar minutę. Tuomet sudėkite visus prieskonius ir ryžius, išmaišykite ir pakepkite dar minutę. Supilkite sultinį, pomidorus, įberkite druskos ir pipirų pagal skonį. Užvirinkite sultinį, tada sumažinkite ugnį ir maišydami virkite apie 10 minučių. Tuomet į keptuvę suberkite jūros gėrybes ir žirnelius, troškinkite dar 10-15 minučių uždengę keptuvę. Jei po šio laiko randate neprasivėrusių midijų – jas išmeskite. Patiekite su citrina bei petražolėmis. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt