Vilnius, 2021 m. spalio 12 d.

**Stipriname imunitetą: trys šildančių ir sveikų troškinių receptai, kuriais gardžiuosis net vaikai**

**Įsibėgėjant rudens sezonui, pats laikas stiprinti šeimos imunitetą ir taip padėti apsisaugoti nuo peršalimo. Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi trimis lengvai ir greitai paruošiamų troškinių receptais, kuriuos su malonumu valgys ir iš mokyklos grįžę mažiausieji šeimos nariai – o tam, kad gaminti būtų smagiau, „Lidl“ kviečia į maisto ruošimą įtraukti ir vaikus.**

Tinkamai paruoštas troškinys – skanus, sotus ir sveikas pasirinkimas, praskaidrinsiantis net ir šalčiausią vakarą. Be to, įvairūs troškiniai yra puikus patiekalas norint pripratinti vaikus net ir prie jų nemėgstamų daržovių, į vidų įdedant keletą svogūnų, pomidorų, morkų, ar kitų daržovių.

Tiesa, nepamirškite, kad vaikai kaip ir suaugusieji pirmiausia valgo akimis, todėl patiekdami maistą įsitikinkite, kad jis yra patrauklus akiai. Nepatingėkite papuošti patiekalo papildomomis žolelėmis, taip pat iš jų nesunkiai galima sukurti mažą paveikslėlį – širdelę ar šypsenėlę – kuri paskatins mažamečius noriai skanauti maistą.

Žinoma, sudominti vaikus patiekalais galima ir kitais būdais. Pavyzdžiui, replikavus žinomo animacinio filmo „Ratatouille“ (liet. „La troškinys“) receptą ir pasikvietus atžalas ištiesti pagalbos ranką virtuvėje.

Žvelgiant į receptą ir matant, kad jį patobulinti gali žiupsnelis mėgstamo prieskonio ar atitinkama sezoninė daržovė, svarbu nebijoti eksperimentuoti ir lanksčiai žiūrėti į nurodomas proporcijas. Troškinių ruošimas – toli gražu ne raketų mokslas, todėl užsukite į prekybos tinklą „Lidl“ įsigyti reikiamų produktų, pasiraitokite rankoves ir kibkite į darbus. Kvapnus rezultatas ant jūsų stalo atsidurs žaibišku greičiu!

**Vištienos ir moliūgų troškinys**

**Jums reikės:** alyvuogių aliejaus, 1 susmulkinto svogūno, 1 skiltelės smulkinto česnako, 2 arbatinių šaukštelių rūkytos paprikos, 1 arbatinio šaukštelio maltų kmynų, 1 arbatinio šaukštelio maltos kalendros, 1 arbatinio šaukštelio cinamono, 600 g vištienos šlaunelių mėsos (smulkiai pjaustytų), 1 didesnio smulkinto obuolio, 500 g nulupto ir kubeliais pjaustyto moliūgo, pusantro puodelio vištienos arba daržovių sultinio, truputėlio citrinos sulčių, druskos ir pipirų pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** dideliame nepridegančiame puode ant vidutinės ugnies įkaitinkite šlakelį alyvuogių aliejaus ir pakepkite svogūnus ir česnakus, kol svogūnai suminkštės, bet neparuduos.

Suberkite visus reikalingus prieskonius, išmaišykite ir kepkite dar porą minučių. Sudėkite vištieną, obuolį, moliūgą, supilkite sultinį ir užvirinkite. Sumažinkite ugnį ir uždengę virkite 15-20 minučių.

Nuimkite dangtį ir virkite dar 10 minučių arba kol troškinys sutirštės. Įspauskite citrinos sulčių. Patiekite su ryžiais arba kitomis kruopomis (pavyzdžiui, kuskusu). Skanaus!

***Ratatouille***

**Jums reikės:** baklažano, 3 pomidorų, geltonojo moliūgo (pailgo), 2 cukinijų, alyvuogių aliejaus, 1 kubeliais pjaustyto svogūno, 3 skiltelių smulkinto česnako, pusės geltonosios ir pusės raudonosios paprikos, pjaustytos kubeliais, druskos ir pipirų pagal skonį, skardinės smulkintų pomidorų, 20 šviežio baziliko lapelių, poros šaukštų šviežių petražolių, 2 arbatinių šaukštelių šviežių čiobrelių.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite orkaitę iki 190 laipsnių temperatūros. Baklažanus, pomidorus, moliūgus ir cukinijas supjaustykite maždaug 1 cm dydžio apskritimais, tada atidėkite į šalį.

Paruoškite padažą: įkaitinkite alyvuogių aliejų keptuvėje, kurią vėliau galėsite dėti į orkaitę, ant vidutinės ugnies. Pakepinkite svogūną, 2 skilteles česnako (1 reikės vėliau) ir papriką, kol suminkštės (apie 10 minučių). Pagardinkite druska ir pipirais, tada sudėkite smulkintus pomidorus. Maišykite, kol ingredientai visiškai susigers. Nukelkite nuo ugnies ir įberkite bazilikų. Dar kartą išmaišykite, tada mentele išlyginkite padažo paviršių.

Pjaustytas daržoves išdėliokite ant padažo pakaitomis (pvz., baklažaną, pomidorą, moliūgą, cukiniją) nuo išorinio krašto iki keptuvės vidurio. Pagardinkite druska ir pipirais.

Tuomet paruoškite žolelių prieskonius: nedideliame dubenėlyje sumaišykite bazilikus, česnakus, petražoles, čiobrelius, druską, pipirus ir 4 alyvuogių aliejaus šaukštus. Šaukštu žolelių prieskonių užberkite ant daržovių. Uždenkite keptuvę folija ir kepkite 40 minučių. Atidenkite ir kepkite dar 20 minučių, kol daržovės suminkštės.

Patiekite karštas kaip pagrindinį patiekalą arba garnyrą. Skanaus!

**Jautienos troškinys**

**Jums reikės:** 800 g jautienos, 3 šaukštų miltų, 2 šaukštų aliejaus, 1 vidutinio dydžio svogūno,, susmulkinto, 2 skiltelių česnako, susmulkinto, 3 vidutinio dydžio morkų, supjaustytų griežinėliais, 500 g bulvių, nuskustų ir supjaustytų stambiais gabalėliais, 1 litro jautienos sultinio, 100 ml raudonojo vyno, 2 šaukštų pomidorų tyrės, 3 šakelių šviežių čiobrelių, 2 lauro lapelių.

**Ingredientai:** į didelį plastikinį maišelį sudėkite kubeliais supjaustytą jautienos blauzdą ir miltus, užriškite viršų ir pakratykite jautieną, kol ji bus apvoliota visuose miltuose (arba apvoliokite ją miltuose kitu būdu). Įkaitinkite aliejų kepimo inde arba didelėje negilioje keptuvėje. Sudėkite svogūnus ir kepkite 2-3 minutes, kol suminkštės. Sudėkite česnakus ir pakepinkite dar minutę. Išimkite svogūnus ir česnakus iš keptuvės į dubenį. Į keptuvę sudėkite miltais apvoliotą jautieną. Jei manote, kad reikia, galite įpilti daugiau aliejaus.

Kepkite jautieną 3-4 minutes, kol ji paruduos iš visų pusių. Sudėkite svogūnus ir česnakus bei likusius ingredientus. Jei į keptuvę netilptų visas sultinys, įpilkite tiek, kiek galite. Kai sultinys išgaruos, įpilkite dar. Užvirkite ir sumažinkite virimo tempą. Uždenkite dangčiu ir palikite virti 1 valandą, nepamirškite pamaišyti. Po valandos nuimkite dangtį ir virkite pusvalandį, kartkartėmis pamaišydami. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt