Vilnius, 2021 m. spalio 15 d.

**Ne tik užkandis, bet ir naudingas ingredientas: kaip patiekalų gamyboje panaudoti riešutus**

**Nors riešutai dažniausiai valgomi kaip užkandis, daugybėje pasaulio valstybių šie skanėstai yra naudojami ir kaip įvairiausių patiekalų – salotų, sriubų ar užtepėlių – ingredientai. Įpusėjus šaltajam sezonui, migdolai, lazdynai ar graikiniai riešutai gali tapti ir puikiu visavertės mitybos elementu, padėsiančiu ne tik sustiprinti žmogaus organizmą, bet ir įnešiančiu naujų skonių į kasdienį patiekalų meniu. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia išbandyti tris traškius receptus, kuriuose neapsieisite be riešutų.**

Kalbama, kad senovės graikai manė, jog lazdyno riešutai gali išgydyti ne tik kosulį, bet ir plaukų slinkimą. Ir nors šiandien šiais įsitikinimais vargu ar kas betiki, riešutus vis tiek verta valgyti dėl daugybės kitų priežasčių. Pirmiausia juose yra gausu angliavandenių, mineralinių medžiagų ir augalinių riebalų. Taip pat visuose riešutuose sutinkamas vitaminas C, stiprinantis mūsų imunitetą ir padedantis įsisavinti geležį, vitaminas A, reikalingas kaulų, smegenų, regėjimo ir odos vystymuisi. Be to, riešutuose esantys baltymai yra itin naudingi – jie lygiaverčiai mėsos baltymams.

Tiesa, valgant riešutus svarbu neužmiršti saiko – per dieną užtenka vos saujos arba 30 gramų riešutų. Valgant per daug riešutų, gali sutrikti ne tik kepenų, bet ir skrandžio ar žarnyno darbas, taip pat visų rūšių riešutai yra itin kaloringi. Be to, maždaug 1 proc. visos planetos gyventojų yra alergiški riešutams, todėl valgydami juos, būkite atsargūs.

**Riešutų panaudojimo būdų – galybė**

Plačiai žinoma, kad riešutai – naudingas ir sveikas užkandis, greitai suteikiantis žmogui papildomos energijos. Be to, tai puikus būdas pasigaminti sotesnį maistą, nepridedant į jį papildomų dirbtinių riebalų.

Pavyzdžiui, graikiniai riešutai neretai naudojami kaip įvairių saldumynų – pyragų ar tortų – sudedamoji dalis ar pabarstukas, taip pat jie puikiai dera su įvairiais sūriais, salotomis. Itin įdomus patiekalas – iš Sakartvelo kilęs satsivis, kurio pagrindas yra graikiniai riešutai ir granatai. Jų sultys, kartu su trintais graikiniais riešutais, česnaku ir daugybe prieskonių, yra naudojamos gaminant šį humusą primenantį padažą. Įprastai jis valgomas su virta ar kepta mėsa.

Žemės riešutai yra itin populiarus azijietiško maisto ingredientas, praturtinantis įvairius vištienos ar *wok* patiekalus, o naudodami migdolų miltus vietoje įprastų, kvietinių, iškepsite ne ką prastesnius blynus ar kitus kepinius.

Svarbiausia, nebijokite eksperimentuoti – nustebsite, kiek daug troškinių, salotų ar makaronų patiekalų taps ne tik maistingesni, bet ir gardesni, kuomet juos apipilsite pistacijų, lazdynų ar anakardžių trupiniais. Be to, juose galite išvolioti įvairiausią mėsą ar žuvį, smulkintais riešutais galima gardinti trintas sriubas.

Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi trimis patiekalų receptais, su riešutai, kurių įsigyti galėsite bet kurioje artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje.

**Vištienos salotos su jogurtiniu padažu graikiniais riešutais**

**2 porcijoms jums reikės:** 200 g keptos vištienos filė, aliejaus, vieno avokado, morkos, 50 g graikinių riešutų, 200 g salotų, 1 obuolio, 2 šaukštų majonezo, 2 šaukštų natūralaus jogurto, skiltelės česnako, petražolių, citrinos sulčių, druskos, pipirų.

**Paruošimo būdas:** smulkiais gabalėliais supjaustykite pagrindinius ingredientus – avokadą, morką, obuolį, salotas, sudėkite juos į didesnį dubenėlį. Tuomet keptuvėje įkaitinkite aliejų ir kepkite smulkiais gabalėliais supjaustytą bei prieskoniais apibarstytą vištieną iki 10 minučių (priklausomai nuo gabalėlių storumo) ant vidutinės ugnies, kol vidus iškeps.

Per šį laiką pasiruoškite padažą: sumaišykite majonezą, jogurtą, įspauskite skiltelę česnako ir šlakelį citrinos sulčių, sudėkite pjaustytas petražoles. Iškepus vištienai, ją sudėkite į dubenėlį su vaisiais ir daržovėmis, ant viršaus užpilkite jogurtinį padažą. Ant viršaus užtrupinkite graikinius riešutus. Skanaus!

**Morkų ir migdolų sriuba**

**Jums reikės:** 2 šaukštų rapsų aliejaus, 30 g sviesto, 40 g nesmulkintų migdolų, 450 g morkų, supjaustytų griežinėliais, 1 vidutinio dydžio svogūno, supjaustytas kubeliais, skardinės nusausintų ir nuplautų avinžirnių, 125 ml jogurto, kalendros lapų, druskos, pusės arbatinio šaukštelio kmynų, pusės arbatinio šaukštelio kalendros, pipirų, citrinos žievelės, vandens.

**Paruošimo būdas:** dideliame sriubos puode ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų ir sviestą. Suberkite migdolus ir maišykite, kol jie paskrus, maždaug tris minutes. Perkelkite riešutus į nedidelę lėkštę ir pasilikite.

Į puodą sudėkite morkas, svogūnus, druską, kmynus, keletą kalendros lapų ir pipirus. Retkarčiais pamaišydami kepkite, kol suminkštės, apie penkias minutes. Padidinkite kaitrą iki didelės ir kepkite toliau, kol daržovės paruduos, dar apie 5 minutes. Į puodą supilkite vandenį ir avinžirnius. Sriubą užvirinkite ir virkite, kol avinžirniai suminkštės, apie 10 minučių. Nedideliame dubenėlyje sumaišykite jogurtą, kalendrą, įtarkuokite truputėlį citrinos žievelės.

Tuomet stambiai sukapokite pasiliktus migdolus. Didžiąją dalį migdolų ir sriubą perkelkite į maišytuvą, viską sutrinkite, kad sriuba būtų vientisa. Grąžinkite ją į puodą, įmaišykite jogurto mišinį. Patiekdami ant viršaus užbarstykite truputėlį likusių migdolų. Skanaus!

**Vištienos juostelės su riešutais**

**4 porcijoms jums reikės:** 500 g vištienos filė, 3 kiaušinių, 250 g maltų džiūvėsių, česnako, druskos, pipirų, 100 g riešutų (migdolų, lazdynų, graikinių, pistacijų – derinkite juos pagal skonį), aliejaus.

**Paruošimo būdas:** plonomis 3 cm storio juostelėmis supjaustykite vištieną ir apibarstykite ją prieskoniais. Tuomet kaip įmanoma labiau susmulkinkite riešutus (rekomenduojama smulkintuvu) ir sumaišykite su džiūvėsiais. Išplakite kiaušinius, merkite į juos vištieną, tuomet apvoliokite riešutų ir džiūvėsių mišinyje. Vištieną iškart dėkite į aliejaus kupiną ir gerai įkaitintą keptuvę. Kepkite kol vištiena gražiai apskrus (iki 10 minučių). Patiekite kaip užkandį draugų ar šeimos susibūrimo metu ir valgykite su norimu padažu. Valgant vakarienės metu, šalia patiekite garnyro ir salotų. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt