Vilnius, 2021 m. spalio 21 d.

**Išmesti neverta: ką skanaus galima pasigaminti iš skaptuoto moliūgo likučių?**

**Ant nosies kabant Helovinui, vis daugiau šalies gyventojų leidžiasi į kūrybinių eksperimentų kelionę ir pasiraitoję rankoves skaptuoja moliūgus. Šias daržoves drožinėjantys žmonės žino, kad neišvengiamas tokio proceso elementas – moliūgo likučių eliminavimas. „Lidl“ kviečia panaudoti kiekvieną moliūgo dalį – išskaptuota moliūgo dalimi papuošti namus, o iš likučių pasigaminti sveikus ir sveikatai naudingus patiekalus. Juk moliūgas – ne tik skani, bet ir itin sveika daržovė. Šimte jos gramų galima rasti vos 26 kalorijas, jame nėra sočiųjų riebalų ir cholesterolio. Be to, jis puikus antioksidantų, vitamino A, C ir E šaltinis.**

**Keptos moliūgų sėklos**

Pirmas darbas, kurį turėtumėte padaryti su savo moliūgu, nesvarbu, ar jį raižote, ar kepate, ar verdate – išskobti sėklas. Jas paruošti lengvam ir vertingam užkandžiui – itin paprasta.

Nuvalykite jas ir pavirkite vandenyje 10 minučių, kad suminkštėtų. Tuomet nusausinkite ar palaukite kol išdžius, apšlakstykite trupučiu aliejaus ir, jei norite suteikti kiek daugiau skonio, pabarstykite druska, pipirais ar kitais prieskoniais. Į skardą patieskite kepimo popierių, ant jo sudėliokite sėklas ir pašaukite į orkaitę. Kepkite apie 45 minutes, kol jos taps traškios ir gražiai apskrus.

Moliūgo sėklos – tobulai į Helovino vakarėlio temą tinkantis užkandis, tačiau jei įvairių valgių ir skanėstų pritrūktų, ne tik jų, bet ir skaptavimo eksperimentams reikalingų moliūgų rasite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse. Jose pirkėjai galės įsigyti siaubingai skanių saldainių, vištienos kepsnelių, traškučių, sausainių su šokoladu ir dar daugiau skanumynų.

**Paruoškite gardų sultinį**

Moliūgo minkštimas – itin aromatingas elementas, galintis tapti puikiu sultinio pagrindu, tiksiančiu į bet kokį receptą, kurio paruošimui reikalingas vištienos ar daržovių sultinys. Taigi, moliūgo masė tikrai pasitarnaus ruošiant rizotą, paeliją ar daugybę skirtingų sriubų.

Išrinkę iš moliūgo vidurių sėklas, sudėkite jas į didelį puodą kartu su kitomis įvairių daržovių – morkų, salierų, svogūnų – atliekomis, kurias norėjote išmesti. Trumpai pakepinkite visą turinį į puodą įpylę truputėlį alyvuogių aliejaus ir užpilkite daržoves vandeniu. Virkite apie valandą. Praėjus laikui, nukoškite daržoves ir naudokite sultinį kaip ingredientą arba valgykite vieną su pakepta duonele.

**Moliūgų čatnis**

Čatnis – tirštas, saldžiai aštrus ir uogienę primenantis pagardas. Ir nors jis įprastai yra ruošiamas iš vaisių, skanų čatnį nesunkiai pagaminsite ir iš moliūgų viduje esančios masės.

Jums reikės 2 puodelių moliūgo vidurių, skardinės nusausintų avinžirnių, 2 nedidelių svogūnų, aliejaus, žaliosios citrinos sulčių, truputėlio smulkiai pjaustytos šviežios kalendros, čili pipirų ir druskos pagal skonį.

Paruošimo būdas – visai nesudėtingas. Įkaitinkite šlakelį aliejaus keptuvėje ir pakepkite supjaustytus svogūnus, kol taps rudi, po to perkelkite į atskirą dubenį. Į likusį aliejų sudėkite besėklius moliūgo vidurius, kepkite, kol daržovės masė suskystės, įspauskite citrinos sulčių.

Kitoje keptuvėje įkaitinkite aliejų ir 5 minutes pakepkite avinžirnius, sudėkite čili pipirus ir kalendrą. Tuomet sudėkite svogūnus, moliūgus bei keptus avinžirnius į virtuvinį kombainą arba sutrinkite juos dideliame puode trintuvu, kol daržovės taps viena mase. Pagal skonį pasūdykite. Leiskite čatniui atvėsti, sudėkite į juos į stiklainius ir laikykite šaldytuve. Valgykite kaip užtepėlę ant duonos, mirkykite į čatnį traškučius arba ragaukitė jį su įvairia mėsa – vištiena, kalakutiena.

**Pasigaminkite veido kaukę**

Moliūgo vidurius galima panaudoti ne tik maistui ar užkandžiams, bet ir švytinčios veido odos palaikymui, vos per kelias minutes sukuriant sveiką kaukę.

Pirmiausia, paimkite apie 5 arbatinius šaukštelius moliūgų tyrės (be sėklų), įdėkite 3 arbatinius šaukštelius rudojo cukraus ir įpilkite šlakelį pieno. Viską sumaišykite ir vengdami akių zonos užtepkite ant veido sukamaisiais judesiais. Palaikykite švelniai kvepiančią kaukę ant veido apie 20 minučių. Praėjus laikui, nusivalykite veidą ir grožėkitės spindinčia oda.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt