Vilnius, 2021 m. lapkričio 12 d.

**Treniruokitės Kalėdoms: sultingo ir lengvai paruošiamo karpio šventinis receptas**

**Sultingas ir žmogaus organizmui naudingas karpis – vienas svarbiausių šventinio stalo atributų. Tačiau kaip žvejų pirmoji pagauta žuvis dažniausiai nebūna didžiausia, taip ir retas šefas skaniausią karpį paruošia iš pirmo karto. Tad Kūčių ar Kalėdų metu norint nustebinti artimuosius gardžiu karpiu treniruotis būtina iš anksto. Prekybos tinklas „Lidl“ siūlo jau dabar išbandyti gardaus kepto karpio šventinį receptą ir taip užtikrinti, kad atėjus laikui, jis būtų paruoštas nepriekaištingai.**

Bene dažniausiai šventiniu laikotarpiu Lietuvoje valgomas karpis yra mėgstamas ne tik dėl salstelėjusio skonio ir lengvo paruošimo būdo – šią žuvį šalies gyventojai vertina ir dėl organizmui teikiamos naudos. Karpiai pasižymi itin mažu kalorijų kiekiu ir didele omega-3 riebalų rūgščių koncentracija. Suvalgius vos 150 g karpio, žmogus pasisavina net dviejų dienų šių rūgščių dozę. Jos padeda skaidyti kūno riebalus, naikina blogąjį cholesterolį, gerina odos būklę.

Be to, karpiai yra puikus vitamino A ir D šaltinis, juose yra gausu kitų žmogaus organizmui svarbių elementų – fosforo, cinko ar seleno.

**Atkreipkite dėmesį į kokybę**

Tačiau norint, kad šios vertingos medžiagos pasiektų prie šventinio stalo susėdusius svečius, karpį reikia tinkamai paruošti. Kaip tai padaryti?

Pirmiausia įsitikinkite, kad įsigijote kokybišką karpį. Pavyzdžiui, prekybos tinkle „Lidl“ siūlomi karpiai yra jau išpjaustyti ir supakuoti vakuuminėje pakuotėje, o tai reiškia, kad žuvis ilgiau išlieka šviežia be papildomų priedų ir konservantų, ji apsaugoma nuo išorinių veiksnių bei prisilietimų transportavimo ar laikymo prekybos vietoje metu.

Beje, įsigydami skrostą karpį, sutaupysite ne tik laiko ar energijos, nes šiuo procesu nereikės užsiimti patiems, bet ir pinigų. Išpjaustydami žuvį patys išmetame reikšmingą dalį jos svorio, o įsigydami jau išdarinėtą, mokame tik už vartojimui skirtą produktą.

**Surenkite šventinės vakarienės repeticiją**

Žuvis – greitai gendantis produktas, todėl planuokite savo dieną taip, kad karpį galėtumėte pradėti ruošti vos tik jį įsigiję. Tai užtikrins, kad iškeptas karpis bus kokybiškas, sultingas ir gardus.

Gaminant karpį, itin svarbu jį pasūdyti ir ištrinti prieskoniais kuo anksčiau – geriausia, iš vakaro, kad į jį kuo geriau įsigertų pagardai. Taip pat kepdami karpį rinkitės žemesnę – nuo 165 iki 180 laipsnių temperatūrą, kad jis išliktų minkštas ir sultingas.

Tiesa, karpį nesunku persūdyti, todėl norėdami išvengti šios klaidos, išbandykite visą gaminimo procesą – nuo žuvies įsigijimo iki pašovimo į orkaitę – dar prieš šventes. Tokiu būdu atrasite tobulą prieskonių balansą, žuvį paruošite gerokai greičiau, o gal net sugalvosite, kaip galima patobulinti receptą. Su tais, kurie jau pasirengę treniruotei, „Lidl“ dalinasi sultingo ir lengvai pagaminamo karpio receptu, kuriam visus reikalingus ingredientus rasite artimiausioje prekybos tinklo parduotuvėje.

**Karpis su daržovėmis**

**Jums reikės:** 1 karpio, 1 šaukšto prieskonių mišinio žuviai, 1 žaliosios citrinos, 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, 2 morkų, 2-3 mėlynųjų svogūnų, 8-10 vyšninių pomidorų, 1 cukinijos, 1-3 čiobrelių šakelių, druskos.

**Paruošimo būdas:**

Karpio viršų įpjaukite keliomis gilesnėmis įpjovomis ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi, gausiau įtrinkite prieskonių mišiniu tiek iš vidaus, tiek iš išorės. Į įpjovas sudėkite žaliosios citrinos griežinėlius. Palikite jį šaldytuve bent valandai ar dviem, jei turite galimybę – per naktį.

Prieš kepant, paruoškite daržoves. Morkas, mėlynuosius svogūnus bei cukiniją supjaustykite griežinėliais, vyšninius pomidorus palikite su šakelėmis. Visas daržoves pagardinkite alyvuogių aliejumi bei druska. Į kepimo indą dėkite daržoves, o ant jų – karpį. Viską kepkite 165-180 laipsnių temperatūroje orkaitėje apie 20-30 minučių, priklausomai nuo kaitros. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt