Vilnius, 2021 m. gruodžio 2 d.

**Egzotika šventiniam stalui: šefas Rokas Galvonas pasidalijo receptais su kengūriena ir jūrų rupūžių ikrais**

**Nors Kalėdos – iki gyvo kaulo pažįstama šventė, kasmet verta paieškoti būdų, kaip į ją įnešti šviežių vėjų. Tuo gali tapti ne tik naujų tradicijų išbandymas, bet ir šventinio stalo paįvairinimas artimuosius nustebinsiančiais eksperimentais. Šefas Rokas Galvonas dalijasi dviem unikalių patiekalų – kengūrienos salotų ir brusketos su jūrų rupužių ikrais – receptais, kuriems reikalingus ingredientus rasite prekybos tinklo „Lidl“ privataus prekės ženklo „Deluxe“ asortimente.**

R. Galvonas pasakoja, kad jo šeimos šventinis stalas kasmet būna nusėtas skirtingais tradiciniais patiekalais, tačiau anot šefo, jis nuolat bando antrą kvėpavimą suteikti įvairiems užmirštiems receptams bei nevengia originalių kulinarinių sprendimų.

„Kiekvienais metais ant mūsų šventinio stalo padedu kūčią. Tai yra įvairių sėklų ir kruopų mišinys, užpiltas aguonpieniu – kiek primirštas, tačiau itin gardus tradicinis lietuvių patiekalas. Naujų akcentų stengiuosi įnešti net gamindamas gerai visiems pažįstamus valgius. Kitaip mėgstu ruošti žuvį, pavyzdžiui, silkę derinu su mangais ir avokadais“, – sako pašnekovas.

Roko teigimu, jo šeimos stalas niekada nebūna nuobodus, nes šventės yra puiki proga pasistengti labiau, pagaminti prašmatniau ir išbandyti naujus bei ypatingus skonius.

„Nekasdieniški patiekalai šventinį stalą paverčia išskirtiniu, suteikia autentiškos auros. Tai darydavo ir mūsų protėviai, per Kūčias ir Kalėdas dėdavę viską, ką turėdavo geriausio, nes buvo manoma, kad kas atsidurs ant stalo, tokie bus ir ateinantys metai“, – sako šefas.

**Neįprasti patiekalai unikaliems eksperimentams**

Anot R. Galvono, šiemet jis rekomenduoja išbandyti prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvių siūlomą privataus prekės ženklo „Deluxe“ asortimentą ir jame slypinčias galimybes išnaudoti įpučiant naujos gyvybės šventinei vakarienei.

Pirmasis receptas, kuriuo dalijasi R. Galvonas – kengūrienos salotos su persimonais ir rūkyta burata. Kengūriena Lietuvoje yra sutinkama itin retai, todėl dalis gyventojų prisibijo šios rūšies mėsos, tačiau pasak šefo, vengdami jos, lietuviai daro didžiulę klaidą.

„Kengūriena yra nuostabi mėsa, tereikia žinoti, kaip atskleisti jos skonines savybes – išbandę ją per šventes, kengūrienos ieškosite ir po jų. Apskritai, aš labai myliu jautieną, tačiau kengūrienos kepsniai su rozmarinu ir česnakiniu sviestu mano skalėje stovi aukščiau už jautienos didkepsnį. Būdų paruošti šią mėsą – apstu, tačiau šiandien pasiūlysiu savo šventinį stalą papildyti salotomis su kengūriena ir persimonais“, – teigia pašnekovas.

Jis pratęsia, kad keistų pavadinimų bijoti neverta ir kito jo recepto atveju. Nors jūrų rupūžių ikrai skamba išties egzotiškai, šis ingredientas puikiai tinka salotų, makaronų ar kitų patiekalų gardinimui.

„Man labai patinka stebinti svečius ir artimuosius, tačiau dar labiau mėgstu dalintis įvairiais receptais, padedančiais kiekvienam savo namuose pasigaminti kažką nekasdieniško. Pavyzdžiui, jūrų rupūžių ikrai gali tapti puikiu virtinukų įdaru, pakeisiančiu grybus. Tačiau jeigu virtinukai atrodo kaip per didelis iššūkis, Kūčių vakarienei naujų spalvų suteiks brusketos su rupūžių ikrais ir humusu“, – sako R. Galvonas.

**Kengūrienos salotos su persimonais ir rūkyta burata**

**Jums reikės:** 100 g salotų lapų mišinio, 2 persimonų, 1 „Deluxe“ rūkytos buratos, 200 g „Deluxe“ kengūrienos, 1 avokado, 1 granato arba mėgstamų uogų, 50 g mėgstamų riešutų, 100 g vyšninių pomidorų, 1 agurko, druskos ir pipirų pagal skonį.

**Mėsos marinatui reikės**: pusės citrinos sulčių, rozmarino šakelės, skiltelės česnako, 2 šaukštų „Deluxe“ alyvuogių aliejaus.

**Salotų padažui reikės:** 5 šaukštų „Deluxe“ alyvuogių aliejaus, 2 šaukštų raudono vyno acto, 1 šaukštelio garstyčių, 1 šaukšto cukraus.

**Paruošimo būdas:** kaip ir kepdami bet kurį didkepsnį, prieš tai darydami, įsitikinkite, kad mėsa būtų gerai atšilusi, kambario temperatūros. Pirmiausia užmarinuokite kengūrieną – sumaišykite ją su visais marinato ingredientais ir leiskite pasimarinuoti bent 1 val.

Kol mėsa marinuojasi, dubenyje sumaišykite salotų padažo ingredientus, įberkite šiek tiek druskos ir pipirų. Maišydami pasistenkite, kad ištirptų cukrus.

Tuomet lėkštėje išdėliokite salotų lapus, apibarstykite juos riešutais. Išskobkite persimoną ir gautus rutuliukus sudėkite ant salotų. Agurką rekomenduoju supjaustyti daržovių skustuku – plonas juosteles gražiai susukite ir sudėkite į lėkštę. Vyšninius pomidorus perpjaukite pusiau, o nuluptą avokadą supjaustykite riekelėmis. Šalia salotų dėkite buratą.

Kepame mėsą. Ištraukite kengūrieną iš marinato, tuomet iki aukštos temperatūros įkatinkite keptuvę, įpilkite šlakelį aliejaus ir kepkite kepsnius po 3 minutes iš abiejų pusių. Kepimo metu apibarstome druska. Iškepusią mėsą ištraukiame iš keptuvės, leidžiame jai „pailsėti“ 10 min. Tuomet kengūrieną supjaustykite gabalėliais skersai mėsos skaiduloms. Kepsnio gabaliukus išdėliokite ant salotų, pagardinkite druska, pipirais ir ant viršaus pabarstome granato sėklų ar kitų uogų. Skanaus!

**Brusketa su jūrų rupūžių ikrais ir avinžirnių humusu**

**Jums reikės:** 1 „Deluxe“ pakuotės jūrų rupūžių ikrų, 1 vnt. prancūziško batono arba čiabatos, 1 skardinės konservuotų avinžirnių, 100 g kreminio sūrio, 40 g saulėje džiovintų pomidorų, 50 ml grietinėlės, 30 g šviežių žolelių (krapų, petražolių, baziliko), druskos ir pipirų pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** avinžirnius, 30 g saulėje džiovintus pomidorų, kreminį sūrį, grietinėlę ir žolelės sutriname trintuvu ar kitu būdu, paskaniname druska bei pipirais. Tuomet orkaitėje lengvai apskrudinkite aliejumi apšlakstytą čiabatą ar prancūzišką batoną. Ant skrudinto batono arba čiabatos gausiai užtepkite humuso ir uždėkite po saulėje džiovintą pomidorą bei papuoškite žalumynais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)