Vilnius, 2021 m. gruodžio 3 d.

**Idėja Kūčių stalui: išbandykite paprastą lašišos tešloje receptą**

**Nors lietuviai per Kūčias ar Kalėdas dažniausiai renkasi silkę, pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio sulaukia ir lašiša. Ji ne tik skani, bet ir lengvai paruošiama, nes gaminant ją nereikia jokių įmantrių ingredientų – užtenka druskos ir pipirų. Tačiau jei šiemet norite išbandyti ką nors naujo, prekybos tinklas „Lidl“ siūlo paragauti gardžios lašišos tešloje ir dalijasi patiekalo receptu.**

Lašiša yra itin universalus maisto produktas, kurį paruošti – itin paprasta. Ji puikiai tinka sumuštiniams, salotoms, sriuboms ar karštiesiems patiekalams. Turbūt kiekvienas esame ragavę paprasčiausiai į aliuminio foliją susuktos ir orkaitėje iškeptos žuvies. Toks greitas, burnoje tirpstančios lašišos paruošimo būdas pasotins ir neapsunkins.

Kadangi orkaitėje keptos ar garuose ruoštos lašišos skonis švelnus, ją rekomenduojama derinti su stipresnio ir išraiškingesnio skonio daržovėmis: briuseliniais kopūstais, šparaginėmis pupelėmis ar paprikomis. Prie jos taip pat derės karštos bulvės ar ryžiai. Norintys įmantresnių skonių lašišą skanina garstyčių ar jogurtiniu padažu, glazūruotomis morkomis ar net medumi.

Nors dėl patogumo ir praktiškumo daugelis dažniausiai parduotuvėje renkasi lašišos filė, tačiau nusprendus įsigyti šią žuvį su galva, naudinga žinoti, kur panaudoti kiekvieną jos dalį. Lašišos filė puikiai tiks kepti orkaitėje ar ant grilio. Papilvė ir uodega – troškiniams ar makaronų patiekalams. Darinėjant lašišą likę mažesni gabaliukai – sumuštiniams ir salotoms. O iš galvos ir kaulų išvirsite vieną gardžiausių žuvienių.

Tie, kurie neturi laiko lašišos pasigaminti patys, kepimui paruoštą lašišą tešloje galės rasti prekybos tinklo „Lidl“ privataus prekės ženklo „Deluxe“ asortimente. Šis patiekalas gali tapti ne tik gausiai nukloto Kūčių stalo pažiba, bet ir puikia, gurmaniška dovana artimiesiems bei draugams.

Taip pat kiekvienoje „Lidl“ parduotuvėje sutinkamas „Deluxe“ asortimentas stebins plačiu mėsos ir žuvies produktų, jūros gėrybių, prieskonių, padažų ar užkandžių pasirinkimu. Egzotiškų skonių mėgėjų laukia kengūrienos kepsniai, antienos kepenėlių paštetas ir kiti išskirtiniai gaminiai.

**Organizmą praturtinanti žuvis**

Tiesa, renkantis lašišą, reikėtų pagalvoti ne tik apie jos paruošimo būdą, bet ir įsitikinti įsigyjamos žuvies kokybe. Norėdami atskirti, ar žuvis šviežia, atkreipkite dėmesį į jos išvaizdą. Šviežios žuvies oda turėtų būti blizgi ir drėgna, žiaunos – rausvos spalvos, o akys – blizgios, tarsi stiklinės.

Nors paruoštą lašišą (ypač lašišos filė) visuomet rekomenduojama suvalgyti per parą, ją šaldytuve galite laikyti iki trijų dienų. Tačiau prieš tai apibarstykite žuvį pipirais ir aptepkite aliejumi, kad nesudžiūtų.

Lašišą be sąžinės graužaties galima valgyti dažniau nei kartą metuose – joje gausu organizmui reikalingų medžiagų: omega-3 riebiųjų rūgščių, vitaminų B ir D, kurie yra itin naudingi smegenų veiklai.

**Paprasta ir greita – lašiša tešloje**

*Jums reikės:* 2 lašišos filė (kiekviena apie 125 g), 110 g kreminio sūrio, 2 sluoksniuotos tešlos lakštų, 1 valgomo šaukšto tirpinto sviesto, 1 valgomo šaukšto pieno, žiupsnelio smulkintų krapų, druskos, juodųjų pipirų ir šlakelio citrinų sulčių.

*Paruošimo būdas:* lašišos filė nusausinkite virtuviniu popieriniu rankšluosčiu, pagardinkite druska ir pipirais bei atidėkite į šalį. Atskirame dubenyje sumaišykite kreminį sūrį, smulkintus krapus bei citrinų sultis. Tuomet plonai iškočiokite sluoksniuotos tešlos lakštą ir perpjaukite jį per pusę. Ant vienos dalies dėkite lašišos filė, gausiai užtepkite kreminio sūrio mišinio ir uždenkite likusia tešlos dalimi. Pirmiausia pirštais, o po to šakute suspauskite tešlos kraštus. Viską pakartokite su antra lašišos filė.

Perkelkite paruoštus tešlos lakštus ant kepimo popieriumi ištiestos skardos. Lydytą sviestą sumaišykite su pienu. Gautu mišiniu aptepkite kiekvieną tešlos lakštą. Kepkite juos iki 200 °C įkaitintoje orkaitėje apie 20 min. arba kol tešla išsipūs ir taps rusva. Kai iškeps, išimkite juos iš orkaitės ir palikite 10 min. atvėsti. 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)