Vilnius, 2021 m. gruodžio 16 d.

**Šventinio stalo legendos: šefas Rokas Galvonas dalijasi moderniais kepeninės ir pašteto receptais**

**Šventinė vakarienė – viena laukiamiausių žiemiškojo laikotarpio akimirkų, kurios pagrindiniu akcentu tampa kruopščiai ruošiami patiekalai. Tai puiki proga susirinkusią šeimą nustebinti dar neragautais ar pamirštais skoniais, sako jauniausiu Lietuvos šefu tituluojamas Rokas Galvonas. Jis kviečia šventinį stalą nukrauti jau legendomis tapusiais patiekalais, kuriems reikalingus ingredientus rasite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.**

Pasak R. Galvono, naujų receptų ir maloniai stebinančių maisto produktų derinių paieška yra kiekvieno šefo kasdienybė, tačiau kartais užburiančio patiekalo skonis slypi praeityje.

„Kurdamas naujus receptus visada galvoju, kaip galėčiau patobulinti visiems gerai žinomus patiekalus. Senovinių receptų griežtai nekoreguoju, bet šventiniams valgiams visuomet stengiuosi suteikti naujų ir netikėtų spalvų bei aromatų. Taip lietuviškam stalui gana įprasti patiekalai, pavyzdžiui, kepeninė ir paštetas gali tapti tikromis vakarienės žvaigždėmis, kurių niekada nepabos valgyti“, – sako pašnekovas.

**Tobulo kepenėlių skonio derinys**

Kepenėlės yra vienas mėgstamiausių šefo patiekalų ingredientų, o namuose pats dažnai gamina paštetą ir jį naudodamas ruošia įvairius greitus užkandžius.

„Kepenėlės yra labai universalios, tačiau reikia mokėti teisingai jas paruošti. Gamindamas paštetą kepenėles bent parą mirkau piene, tai sušvelnina jų skonį ir sumažina kartumą. Gautas paštetas puikia dera su karamelizuotomis figomis ar graikiniais riešutais, todėl garantuoju, kad pavergsite net kepenėlių nemėgstančių žmonių širdis. Be to, paštetas nėra greitai gendantis produktas, galite jį pasigaminti jau dabar ir saugiai laikyti šaldytuve iki ateinant šventėms“, – tvirtina R. Galvonas.

**Kepeninė ir paštetas – ne tas pats**

Pašnekovas pažymi, kad kepeninė ir paštetas – nėra tas pats gaminys. Nepaisant to, kad abiem patiekalams ruošti naudojamos vištienos ar kiaulienos kepenėlės bei dedama daržovių, jų gamybos procesai skiriasi.

„Paprastai tariant, kepeninė yra verdama, o paštetas – kepamas. Gaminant kepeninę papildomai dedama dar ir kitokios mėsos: kiaulės kojų, ausų ar vištienos ketvirčių, kuri vėliau nukaulinama ir sumalama kartu su daržovėmis ir sultiniu. Pašteto receptas paprastesnis, tačiau į jį būtina pilti alkoholį, dėti daug sviesto ir grietinėlės, kad sustengtų“, – pasakoja šefas.

**Naminis vištienos kepenėlių paštetas**

Jums reikės: 500 g vištų kepenėlių, 500 g svogūnų, 200 g morkų, 200 g salierų, 100 g pastarnoko, 200 ml balto pusiau saldaus vyno, 200 ml 35% riebumo grietinėlės, 150 g sviesto, alyvuogių aliejaus, rozmarino, druskos ir pipirų.

Paruošimo būdas: į gerai įkaitintą keptuvę įpilkite šiek tiek aliejaus, įdėkite 50 g sviesto ir sudėkite nuplautas, nusausintas ir gerai susmulkintas daržoves.

Vištų kepenėles gerai nuplaukite ir aštriu peiliu nupjaustykite plėveles, kurios paprastai paštetui suteikia aitrumo. Nepjaustytas kepenėles sudėkite į keptuvę kartu su daržovėmis, apkepkite ir supylus vyną troškinkite 5-10 min., kol vynas nugaruos.

Į keptuvę supilkite grietinėlę, įberkite druskos, pipirų ir palikite troškintis dar 10 minučių. Troškinį atsargiai supilkite į virtuvinį kombainą ir sutrinkite, kad neliktų jokių gumulėlių, o masė būtų kreminės konsistencijos.

Paruoštą masę supilkite į indą, kuriame laikysite paštetą. Ištirpinkite likusį sviestą, įberkite truputį smulkinto rozmarino ir užpilkite ant pašteto. Palaukite kol indas atvės, įdėkite jį į šaldytuvą, palikite paštetą nakčiai sustengti, o rytą pradėkite gardžiu skrebučiu su paštetu. Skanaus!

**Naminė kiaulienos kepeninė**

Jums reikės: 1 kg kiaulienos kepenų, 1 kiaulės kojos, 3 vidutinio dydžio morkų, 5 pievagrybių, 5 svogūnų, šlakelio brendžio, mėgstamų prieskoninių žolelių, druskos ir pipirų.

Paruošimo būdas: kiaulės koją virkite gerai pasūdytame vandenyje kartu su morkomis ir prieskoniai. Virimui besibaigiant į puodą sudėkite pievagrybius, dar pavirkite 5 min. Išjunkite ir palikite sultinį atvėsti.

Kepenis gerai išmirkykite ir nuplaukite, virkite atskirame puode apie 10-15 minučių.

Viską išgriebkite į dubenį ir nukaulėkite kiaulės koją. Ingredientams pravėsus sumalkite juos (kepenis, nukaulintą mėsą, morkas ir pievagrybius) mėsmale su stambiu sieteliu.

Gautą masę suverskite atgal į puodą, kuriame virė kiaulės koja, ir užpilkite sultiniu, tačiau nepadarykite masės per daug skystos. Taip pat nepamirškite įberti druskos, pipirų ir mėgstamų prieskonių. Kaitinkite ant ugnies ir nuolat maišydami laukite, kol sultinys užvirs.

Užvirus nukaiskite puodą ir įpilkite į jį šiek tiek brendžio, gerai išmaišykite ir sudėkite į indus su dangteliais, kad atvėstų. Atvėsusią kepeninę dėkite į šaldytuvą ir skanaukite jau šiek tiek pastovėjusią – taip geriau susidraugauja skirtingi skoniai. 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)