Vilnius, 2021 m. gruodžio 17 d.

**Geriausios baltos mišrainės variacijos: Veronika Montvydienė dalijasi unikaliu šventiniu receptu**

**Jeigu paklaustume eilinių praeivių, be kokio patiekalo neįsivaizduoja savo šventinio stalo, jie užtikrintai atsakytų, kad be baltos mišrainės. Šių metų Kalėdinio „Lidl“ katalogo žvaigždė, nuomonės formuotoja Veronika Montvydienė kviečia išbandyti savo baltosios mišrainės variantu.**

Pasak jos, balta mišrainė yra išskirtinai šventinis patiekalas, kurį šeima stengiasi palikti būtent Kūčių vakarienei. Nors retkarčiais mišrainę gamina ir metų bėgyje, tačiau skaniausia ji būna per šventes.

**Virtuvėje sukasi ir vaikai**

Moteris pasakoja, kad šventiniu laikotarpiu ji visą savo dėmesį skiria tam, kas svarbiausia – šeimai. Kartu su vyru ir vaikais ji stengiasi praleisti kuo daugiau laiko, kurį kartais atima vienas kitą vejantys darbai.

„Artėjant Kalėdoms einame į šventinius renginius, drauge su vaikais aplankome gražiausias miesto vietas. Daug laiko praleidžiame ir namuose, žiūrime kalėdinius filmus ir gaminame įvairius sveikus skanumynus. Tiek Adelė, tiek ir Kajus labai mėgsta suktis virtuvėje bei man padėti“, – sako V. Montvydienė. „Baltos mišrainės gamyba – ne išimtis. Ją ruošiant darbų užtenka kiekvienam šeimos nariui“.

**Kūčioms tinkanti balta mišrainė**

Anot V. Montvydienės, unikalus jos baltosios mišrainės receptas jų šeimoje atsirado jai bei Donatui tapus vegetarais ir toks liko iki šiol.

„Tuo metu jautėme poreikį valgyti natūraliau, o taip pat norėjome, jog mūsų vaikai galėtų augti sveikoje aplinkoje. Tapdami vegetarais atsisakėme mėsos, paukštienos ir žuvies produktų, bet ne tradicinių skonių. Jeigu atrodė, kad bus sunku įprastus maisto produktus pakeisti kitais, iš tiesų juos pakeitėme be jokio didesnio vargo. Tokia pati ir mūsų baltos mišrainės istorija: papildėme receptą avokadu, paprastą majonezą iškeitėme į veganišką ir valgyti tapo kur kas sveikiau bei skaniau“, – pasakoja nuomonės formuotoja.

V. Montvydienė neslepia, jog laisvo laiko paruošti šventinį stalą neretai pritrūksta, todėl kartais tenka pirkti jau paruoštą veganišką majonezą. Turint laiko ji siūlo majonezą gaminti patiems, o į baltos mišrainės gamybą įtraukti visus šeimos narius.

**V. Montvydienės vegetariška balta mišrainė**

**Jums reikės:**

- 2 bulvių

- 2 mažesnių morkų (jeigu morkos didesnės, užteks vienos)

- 1 kiaušinio

- 1 rauginto agurko

- pusė stiklinės konservuotų žirnelių

- 1 avokado

- šiek tiek juodųjų pipirų ir druskos

- 3 valgomųjų šaukštų veganiško majonezo

ARBA

- 6 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus

- 3 valgomųjų šaukštų šviežiai spaustų citrinos sulčių

- pusė puodelio sojų pieno

**Gaminimo eiga:**

Veganiškas majonezas. Naudodamiesi trintuvu dubenėlyje sumaišome citrinos sultis, sojų pieną ir žiupsnelį druskos. Pamažu, po kelis lašus į masę pilame alyvuogių aliejų ir toliau maišome, kol majonezas sutirštės iki norimos konsistencijos. Prieš skanaujant majonezą, leiskite jam mažiausiai pusvalandį laiko pastovėti šaldytuve.

Balta mišrainė. Puode išverdame bulves ir morkas. Kitame puode kietai išverdame kiaušinį (reikėtų virti apie 7 minutes, jeigu kiaušinis didesnis, virkite keliomis minutėmis ilgiau). Atidedame daržoves ir kiaušinį, leidžiame jiems atvėsti iki kambario temperatūros. Smulkiais kubeliais supjaustome raugintą agurką, nulupame ir taip pat supjaustome avokadą. Bulvėms, morkoms ir kiaušiniui atvėsus kubeliais supjaustome ir juos. Suberiame visus pjaustytus produktus ir konservuotus žirnelius į dubenį, pagardiname veganišku majonezu ir pabarstome prieskoniais. Gerai išmaišome. 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)