Vilnius, 2021 m. gruodžio 23 d.

**Šventės praėjo, o maisto kalnai liko: ką daryti su maisto likučiais?**

**Per šventes, esame įpratę stalą apkrauti įvairiausiais patiekalais, kurių visų suvalgyti vienu prisėdimu prie stalo tiesiog neįmanoma. Tačiau nepaisant to, kokie alkani yra svečiai, maisto vakarienei pasibaigus vistiek lieka, o idėjų, ką daryti su įvairiais maisto ir produktų likučiais – ne. Prekybos tinklas „Lidl“ atskuba į pagalbą ir dalijasi patarimais bei dviem greitai pagaminamų patiekalų receptais, kuriems visus reikalingus ingredientus rasite ant savo šventinio stalo.**

**Panaudoti, išmesti negalima**

Jeigu dalis po švenčių išmetamų maisto produktų nebėra tinkami vartoti žmonėms, daugelį jų gana nesudėtingai galima išgelbėti nuo kelionės į šiukšliadėžę.

Iš likusio bulvių garnyro, maltos mėsos ir daržovių pasigaminkite Piemenų pyragą, o iš nesuvalgytos paukštienos ar jautienos išvirkite puikų sultinį, kurį vėliau galite užšaldyti.

Įvairius gėrimų likučius panaudokite mėsos marinatams ir padažams gaminti, naudodami šakotį ar kitus saldėsius pasigaminkite tinginį, o likusį sūrį naudokite pyragėlių įdarams ar užtepėlėms.

Taip pat siekdami sumažinti išmetamų mišrainių, salotų bei pagardų kiekį, visus skirtingus ingredientus pasiruoškite iš anksto, o sumaišykite tiek, kiek tuo matu ketinate suvalgyti.

**Sotūs žiemiški sumuštiniai**

Kone kiekvienuose namuose kalėdiniu laikotarpiu rasime žuvies patiekalų, o kartu ir jų skonį paįvairinančių pagardų. Marinuoti burokėliai, graikiniai riešutai, aliejuje kepintos morkos ar svogūnai puikiai dera patiekti prie silkės, tačiau pasibaigus šventėms jie neretai užpildo visą laisvą vietą šaldytuve.

Savo universalumu pasižymintys pagardai gali tapti netikėtu skonio akcentu ir visai Kalėdų neprimenančiuose patiekaluose. Karšti sumuštiniai – tai sotus, lengvai paruošiamas ir daug vietos improvizacijai paliekantis valgis. Juos gamindami galite nebijoti eksperimentuoti ir panaudodami maisto likučius sukurti dar skalsesnes sumuštinių variacijas.

Jums reikės: nedidelio gabalėlio sviesto, 2 duonos riekelių vienam sumuštiniui, įvairių rūšių sūrio, kumpio, marinuotų agurkėlių, kepintų svogūnų arba svogūnų čatnio, alyvuogių aliejaus.

Gaminimo eiga: sviestu ištepkite po vieną abiejų duonos riekelių pusę. Ant vienos sviestu išteptos riekelės sudėkite plonai pjaustytą arba tarkuotą sūrį, susmulkintą kumpį ir pjaustytus agurkėlius. Sudėkite svogūnus ir užvožkite kita duonos riekele (sviestu ištepta puse žemyn).

Į įkaitintą keptuvę įpilkite šiek tiek aliejaus ir atsargiai perkelkite sumuštinį. Stipriai prispauskite sumuštinį mentele, o duonos riekelei švelniai parudavus sumuštinį apverskite. Kepkite prispaudus kol ir kita duonos riekelė įgaus auksinę spalvą. Išėmus iš keptuvės perpjaukite sumuštinį į dvi trikampio formos dalis. Sumuštinius kepti galite ir specialiose sumuštinių keptuvėje. Skanaus!

**Naujas „Panettone“ pyrago skonis**

Šventėms prabėgus namuose taip pat lieka daugybė saldžių kepinių: pyragaičių, saldainių, tortų ir pyragų. Norint įveikti juos visus, saldumynus veikiausiai tektų valgyti kasdien iki pat žiemos pabaigos. Per tą laiką jie ne tik spėtų pabosti, bet ir taptų netinkamais valgyti.

Itališkas kalėdinis „Panettone“ pyragas yra tikras Kalėdų simbolis. Visgi, po itin sočios vakarienės antro pyrago gabaliuko skanauti greičiausiai nenorėsite, todėl šis skanėstas liks nesuvalgytas, sukietės ir nuspręsite jį išmesti. Vietoj to pasigaminkite saldųjį pyrago apkepą, kuris sužavės jus savo skoniu ir paprastumu.

Jums reikės: nedidelio gabalėlio sviesto, Itališko kalėdinio pyrago „Panettone“, 5 arbatinių šaukštelių likerio, 100 g šokolado, 4 didelių kiaušinių, 30 g cukraus pudros, indelio desertinės grietinėlės.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros ir sviestu ištepkite didelį karščiui atsparų indą. „Panettone“ supjaustykite riekelėmis ir išdėliokite jas inde taip, kad persidengtų. Pyrago riekeles apšlakstykite likeriu ir gausiai apibarstykite smulkintu šokoladu.

Atskirame inde suplakite kiaušinius, cukraus pudrą ir grietinėlę, o gautą masę tolygiai užpilkite ant išdėliotų „Panettone“ pyrago riekelių ir leiskite pastovėti 15-30 min. Kepkite apie 25 min. arba kol viršus lengvai apskrus. Prieš skanaudami leiskite kepiniui atvėsti ir pagardinkite jį šaukštu desertinės grietinėlės. 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)