Vilnius, 2021 m. gruodžio 30 d.

**Naujametinis stalas: vieno kąsnio sumuštiniai ir gurmanams, ir vaikams**

**Vieno kąsnio sumuštinukai – neabejotinai populiariausias užkandis dideliame draugų ir šeimos susibūrime. Paruošti pilną šių užkandžių padėklą neatima daug laiko, todėl naujametiniam stalui galima sukurti ne vieną sumuštinukų derinį. Prekybos tinkas „Lidl“ siūlo šiemet pasitinkant Naujus metus pasimėgauti paprastai pagaminamais, tačiau skoniu išsiskiriančias vieno kąsnio sumuštiniais bei atrinko geriausius vieno receptus, kuriems reikiamus ingredientus galite rasti artimiausioje prekybos tinklo parduotuvėje.**

**Rikotos sūrio ir vyšnių salsos sumuštinukai**

Šaltajam metų sezonui ir naujametiniam vakarui praskaidrinti rinkitės išraiškinga tekstūra ir aromatu pasižyminčius produktus bei nebijokite derinti jų tarpusavyje. Pavyzdžiui, rūkyta antiena puikiai tinka valgyti kartu su slyvų ar svogūnų džemu, o rikotos sūrio ir vyšnių derinio – neišskirs niekas.

Jums reikės: 3 raudonųjų svogūnų, 5 arbatinių šaukštelių citrinos sulčių, dviejų puodelių gabalėliais supjaustytų vyšnių be kauliukų, prancūziško batono, 300 g rikotos sūrio, puodelio alyvuogių aliejaus, žiupsnelio druskos.

Gaminimo eiga: į indą sudėkite nedideliais griežinėliais supjaustytus svogūnus ir užpilkite citrinų sultimis. Leiskite pastovėti bent 10 min. Svogūnus, vyšnias ir pusę puodelio alyvuogių aliejaus sumaišykite tarpusavyje ir pabarstykite druska.

Prancūzišką batoną supjaustykite riekelėmis ir abi jos puses gausiai patepkite alyvuogių aliejumi. Riekeles paskrudinkite ant grilio ar keptuvės, kol švelniai paruduos, tačiau neleiskite joms sudegti.

Palaukite kol atvės prancūziško batono riekelės ir ant vienos pusės dosniai užtepkite rikotos sūrio, pabarstykite druska. Sudėkite riekeles ant lėkštės ar padėklo ir ant viršaus uždėkite po šaukštelį paruoštos vyšnių salsos. Skanaus!

**Grilyje keptos cukinijos ir vištienos sumuštinukai**

Prieš imantis šventės organizavimo ir vieno kąsnio sumuštinių ruošimo darbų, paprašykite draugų jus informuoti apie specialius mitybos poreikius bei alergijas.

Pavyzdžiui, vegetarams ir veganams turėsite paruošti užkandžius be gyvulinės kilmės produktų. Laktozės netoleruojantys draugai privalės valgyti tik tuos užkandžius, kuriuose nenaudojami pieno produktai.

„Lidl Lietuva“ primena, jog glitimo netoleravimas yra bene dažniausia mitybos problema, su kuria susiduriantys žmonės negali vartoti kepinių, kuriuose naudojami įprastiniai kviečių, miežių ir rugių miltai. Tokius draugus siūlome vaišinti vieno kąsnio daržovių sumuštinukais be duonos.

Jums reikės: 2 vidutinio dydžio cukinijų, ketvirčio puodelio vandens, 3 šaukštų rudojo cukraus, 2 šaukštų sojų padažo, šaukšto riešutų sviesto, 1 arbatinio šaukštelio žaliosios citrinos sulčių, puodelio suplėšytos keptos vištienos, 2 šaukštų smulkiai supjaustyto raudonojo svogūno, malto imbiero, kajeno paprikos miltelių, druskos ir pipirų, šviežios kalendros.

Gaminimo eiga: cukinijas supjaustykite centimetro pločio griežinėliais ir kepkite ant grilio tol, kol suminkštės. Pabarstykite druska ir pipirais bei atidėkite į šalį atvėsti.

Į prikaistuvį pripilkite vandens, sudėkite rudąjį cukrų, sojų padažą, riešutų sviestą, žaliosios citrinos sultis, maltą imbierą ir kajeno paprikos miltelius. Maišykite kol užvirs, tada sumažinkite viryklės karštį. Leiskite troškintis iki sutirštės ir neišjungus viryklės palengva įmaišykite suplėšytą vištieną bei svogūnus.

Nukelkite nuo ugnies ir palaukite kol atvės. Per tą laiką ant padėklo išdėliokite keptą cukiniją. Ant kiekvieno griežinėlio uždėkite po šaukštą mišinio ir papuoškite smulkintais kalendros lapeliais. Skanaus!

**Vaflinės picos sumuštinukai**

Neretai į šventinius vakarėlius vykstantys tėveliai kartu pasiima ir savo atžalas. Nors tai garantuoja džiugesio ir mielo vaikų klegesio pripildytą vakarą, tačiau jaunieji svečiai paprastai yra išrankesni ir dalies paruoštų patiekalų net neparagauja.

Sužavėti vaikų širdis ir užpildyti jų skrandžius padės kūrybiškos gana gerai pažįstamų patiekalų variacijos. Pasiūlykite jiems vieno kąsnio virtos dešros ir mocarelos sumuštinukus su pomidorais, uogienės ir riešutų sviesto sumuštinukus ar nedidelį picos užkandį, kuris primena užsimaskavusį vaflį.

Jums reikės: puodelio plėšyto ar tarkuoto mocarelos sūrio, ketvirčio puodelio tarkuoto parmezano sūrio, pusė kilogramo tešlos vafliams kepti (jau pagamintos, šaldytos), vytintos dešros Pepperoni, stiklainio pasirinkto picos padažo, džiovinto baziliko, džiovinto raudonėlio.

Gaminimo eiga: nedideliame dubenyje sumaišykite sūrius, baziliką ir raudonėlį.

Įkaitinkite vaflių keptuvę, paeiliui į vieną vaflio formą dėkite gabalėlį tešlos, šaukštą sūrio mišinio, kelis gabalėlius dešros ir viską vėl uždenkite tešla. Vieną vaflį kepkite apie 4-5 minutes arba kaip nurodyta ant tešlos pakuotės.

Iškeptus vaflius atsargiai išdėliokite ant medinės pjaustymo lentelės ir leiskite pravėsti. Kiekvieną vaflį perpjaukite į keturias dalis ir pateikite su šiltu picos padažu. Skanaus!

Na, o jeigu gaminti prieš pat šventes neturite laiko, čia jums į pagalbą taip pat atkeliaus prekybos tinklas „Lidl“. Paskutinę metų savaitę parduotuvėse pasirodys speciali [„Party“ produktų linija](https://www.lidl.lt/c/naujuju-metu-stalo-sventiniai-pasiulymai/c1944/), kurioje sau patinkantį jau pagamintą užkandį ras net ir išrankiausio skonio turėtojai.

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt