Vilnius, 2022 m. sausio 7 d.

**Išvenkite neplautų indų krūvos: 3 sveiki ir sotūs receptai, kuriems prireiks tik vieno puodo**

**Po sunkios darbo dienos ir dar labiau varginančios treniruotės sporto klube, grįžimas namo savo džiugesiu prilygsta šventėms. Visgi, vakare nesinori daug laiko praleisti sukantis prie puodų virtuvėje, o laikytis sveikos, mažai kaloringos ir subalansuotos mitybos režimo sportuojant – būtina. Prekybos tinklas „Lidl“ sportuojantiems savo klientams skuba į pagalbą ir siūlo išbandyti tris sočius receptus, kuriems reikiamus ingredientus galite rasti artimiausioje prekybos tinklo parduotuvėje, o po vakarienės plauti reikės tik vieną puodą.**

Viename puode verdami ar kepami patiekalai – nuolat skubančių sportininkų išsigelbėjimas. Pirmiausia dėl to, jog tokiu būdu vienu metu galima pasigaminti daugiau porcijų maisto ir sudaryti savo mitybos planą net kelioms dienoms į priekį. Gaminant viename puode taip pat patariama naudoti kuo įvairesnius ingredientus bei skonius, improvizuoti, tad nustebinti save ir kitus galite rinkdamiesi sočius ir nedidelį kalorijų skaičių turinčius patiekalus.

**Česnakinė vištiena su daržovėmis (4 porcijos, porcijoje – 295 kcal)**

Jums reikės: 2 vidutinio dydžio „LIDL“ vištienos krūtinėlių, 400-500 g brokolių (brokolius galite pakeisti cukinijomis, šparagais, Briuselio kopūstais, šparaginėmis pupelėmis, garuose virtomis bulvėmis), 30 g sviesto, 3-4 skiltelių česnako, 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, ketvirčio puodelio vandens arba vištienos sultinio, 1 šaukšto citrinos sulčių, 1 arbatinio šaukštelio druskos, pusė arbatinio šaukštelio pipirų, 1 šaukšto itališkų prieskonių.

Gaminimo eiga: vištienos krūtinėlę perpjaukite pusiau horizontaliai, kad iš viso būtų keturi gabaliukai. Dosniai apibarstykite vištieną prieskoniais. Didelėje keptuvėje ant vidutinio stiprumo ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų, įdėkite du šaukštus sviesto ir vištieną. Mėsą kepkite 4-5 min. iš kiekvienos pusės arba kol paruduos.

Išimkite vištieną iš keptuvės ir į ją sudėkite likusį sviestą, česnaką bei prieskonius. Maišykite kol pajusite česnako kvapą, tuomet į keptuvę sudėkite brokolius (ar kitas daržoves), supilkite vandenį/sultinį ir citrinos sultis. Virkite daržoves iki jos suminkštės ir bus tinkamos valgyti, tada į keptuvę sugrąžinkite vištieną ir dar šiek tiek pakaitinkite. Skanaus!

**Itališka daržovių sriuba *Minestrone* (6 porcijos, porcijoje – 283 kcal)**

Jums reikės: 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 balto svogūno, 3 skiltelių česnako, trečdalio puodelio sauso raudonojo vyno, 2 didelių morkų, 2 saliero stiebų, 800 ml „Freshona“ konservuotų pomidorų, 1 šaukšto pomidorų pastos, 8 puodelių daržovių sultinio, 2 arbatinių šaukštelių obuolių acto, pusė kilogramo konservuotų avinžirnių, pusė kilogramo „Freshona“ konservuotų raudonųjų pupelių, 1 su puse stiklinės šaldytų žirnelių, 4 puodelių špinatų arba lapinių kopūstų, 250 g kriauklelės formos makaronų, prieskonių (druskos, itališkų žolelių, raudonųjų pipirų, česnako miltelių, lauro lapelių, šviežio raudonėlio).

Gaminimo eiga: dideliame puode išvirkite makaronus bei leiskite jiems pravėsti kitame dubenyje. Makaronams verdant susmulkinkite svogūną, morkas, salierą, konservuotas ankštines daržoves nuplaukite ir nusausinkite.

Ant karštos ugnies pastatytą tą patį puodą įpilkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintą svogūną ir leiskite jam pasitroškinti apie 2-3 min. Po kelių minučių į puodą sudėkite česnaką ir supilkite vyną, medine mentele nuo puodo dugno nubraukite rudus česnako ir svogūno gabalėlius.

Į puodą sudėkite morkas bei salierus, leiskite pasitroškinti 2-3 min. Vėliau sudėkite konservuotus sutraiškytus pomidorus, pomidorų pastą, supilkite sultinį ir actą, pagardinkite prieskoniais ir gerai išmaišykite. Užvirinkite puodą ir sumažinkite viryklės temperatūrą iki vidutinės, palikite troškintis 15-20 min.

Galiausiai į puodą suberkite špinatus arba lapinius kopūstus, žirnelius, avinžirnius bei pupeles. Išmaišykite ir leiskite sriubai troškintis dar 5 min. Patiekite sriubą ja dosniai užpildami makaronus. Skanaus!

**Aštrus kiaušinių ir bulvių troškinys (4 porcijos, porcijoje – 320 kcal)**

Jums reikės: 800 g „Freshona“ konservuotų pomidorų, 5-6 kiaušinių, 200 g bulvių, 100 g ožkos sūrio, pusė puodelio vištienos arba daržovių sultinio, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, pusė balto svogūno, 3 skiltelių česnako, 3 arbatinių šaukštelių Čili pipirų miltelių, 1 arbatinio šaukštelio druskos, 2 puodelių lapinio kopūsto.

Gaminimo eiga: giliame puode ant vidutinės ugnies įkaitinkite vieną šaukštą aliejaus, sudėkite susmulkintus svogūnus ir pakepinkite, kol suminkštės. Sudėkite susmulkintą česnaką, druską, šaukštą Čili miltelių, pomidorus bei supilkite sultinį ir palikite troškintis 10-15 min. Atvėsusį troškinį perkelkite į trintuvą ir padažą sutrinkite iki vientisos masės.

Tame pačiame puode įkaitinkite likusį alyvuogių aliejų, sudėkite bulves ir šaukštą Čili miltelių. Pakepinkite bulves iki jų išorė apskrus. Tuomet padažą supilkite atgal į puodą ir palikite troškintis dar 10 min. arba kol bulvės bus minkštos. Į puodą įmaišykite susmulkintus lapinius kopūstus.

Naudodami šaukštą troškinio viršuje padarykite skylutes ir tiesiai į puodą įmuškite kiaušinius. Uždenkite puodą dangčiu ir ant mažos ugnies apie 10 min. virkite kiaušinius. Nukelkite puodą nuo ugnies ir leiskite jam pastovėti dar kelias minutes. Pabarstykite troškinį ožkos sūriu ir patiekite su skrudintos duonos riekele. 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)