Vilnius, 2022 m. sausio 17 d.

**Įvairiaspalviai žiediniai kopūstai: sveikesnė mitybos alternatyva ir skoniu nustebinantys daržovių receptai**

**Autentiški lietuviški patiekalai neapsieina be tradicinėmis tapusių mūsų krašto daržovių: bulvių, morkų, burokėlių ar kopūstų. Šias daržoves itin dažnai galima išvysti ir kasdieniuose pirkėjų krepšeliuose, tačiau šiandien siūlome išbandyti santykinai naują ir neįtikėtina laikomą daržovę – spalvotuosius žiedinius kopūstus. Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi patarimais, kaip paruošti du ypatingus spalvotųjų žiedinių kopūstų patiekalus.**

**Natūralių spalvų kilmė ir viliojantis ryškumas**

Lietuviams gerai žinomas baltos spalvos žiedinis kopūstas, dar vadinamas kalafioru, maisto gamyboje naudotas dar XII-XIII a., o mūsų draugystė su spalvotais – ryškiai geltonais, salotiniais ir violetiniais – žiediniai kopūstais susipažinome ne taip jau seniai. Prieš pusė amžiaus geltonos spalvos daržovės pirmą kartą buvo pradėtos auginti Šiaurės Amerikoje, Kanadoje, tačiau parduotuvių lentynose mūsų krašte jas išvydome ne daugiau nei prieš dešimtmetį.

Ūkininkai užtruko, kol natūraliu būdu išaugino itin ryškių ir patrauklių spalvų žiedinius kopūstus. Nors galima pamanyti, kad šios daržovės yra skirtingomis spalvomis nudažyti balti kalafiorai, bet jų auginime nenaudojami nei maistiniai dažai, nei genetinė modifikacija. Kaip teigia patys ūkininkai, tokį spalvingą rezultatą pasiekti padėjo tik natūralūs daržovių pigmentai.

**Žiediniai kopūstai – sveiki ir labai universalūs**

Skirtingų spalvų žiediniai kopūstai pasižymi švelniu skoniu, o skirtingų spalvų daržovėse išsiskiria skirtingos skonio natos. Pavyzdžiui, ryškiai geltoni kalafiorai yra lengvai saldūs ir kreminiai, valgant violetinius žiedinius kopūstus jaučiamas saldumas ir malonus riešutinis poskonis.

Visgi, šių daržovių skonis nėra itin išraiškingas, todėl patiekaluose nenustelbia kitų ingredientų. Paprasti žiediniai kopūstai ir spalvotieji jų giminaičiai puikiai tinka kaip mažai angliavandenių turintis garnyras prie mėsos, paukštienos ir žuvies patiekalų. Be to, juos galima tiek virti vandenyje, garuose, tiek kepti aliejuje ir skrudinti ant grilio, todėl kone visi žiedinių kopūstų patiekalų receptai yra labai universalūs ir inovatyvūs. Iš šių daržovių galima gaminti ryžius primenančią košę, veganiškus didkepsnius, BBQ kepsnelius ir net padą itališkai picai!

**Veganiški takai (tacos) su skrudintais žiediniais kopūstais (6-8 takai)**

Jums reikės: 1 violetinio žiedinio kopūsto, 1 geltono žiedinio kopūsto, 2 žaliųjų citrinų, 1-2 avokadų, 1-2 Fresno pipirų arba chalapos paprikų, saujelės glaudintų moliūgų sėklų, 6-8 tortilijos paplotėlių, šviežių petražolių, 4 šaukštų alyvuogių aliejaus, žiupsnelio druskos.

Anakardžių padažui reikės: pusė puodelio anakardžių riešutų, puodelio verdančio vandens, 1 skiltelės česnako, 2 šaukštelių maistinių mielių, 1 šaukštelio citrinos sulčių, žiupsnelio druskos.

Gaminimo eiga: anakardžių riešutus 30 min. mirkykite verdančiame vandenyje, vėliau nupilkite vandenį ir nusausinkite. Į maišytuvą sudėkite likusius padažo ingredientus, plakite iki masė pasidarys vientisa, kreminė.

Įkaitinkite orkaitę, skardą išklokite kepimo popieriumi. Dubenyje sumaišykite žiedynais supjaustytą žiedinį kopūstą, šiek tiek alyvuogių aliejaus ir druskos, gerai išmaišykite ir tolygiai išdėliokite skardoje. Kepkite apie 25 min. arba tol, kol žiedinis kopūstas suminkštės. Išėmę žiedinius kopūstus apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis ir atidėkite į šalį.

Prieš patiekdami, kiekvieną tortilijos paplotėlį ištepkite anakardžių kremu, dėkite žiedinius kopūstus, supjaustytą avokadą, riekelėmis supjaustytus pipirus, pabarstykite moliūgų sėklomis ir petražolėmis. Ant tako viršaus galite uždėti dar anakardžių kremo bei išspausti žaliosios citrinos sulčių. Skanaus!

**Spalvotieji žiedinių kopūstų makaronai (6 porcijos)**

Jums reikės: 1 violetinio žiedinio kopūsto, 1 geltono žiedinio kopūsto, 200 g vyšninių pomidorų, pusė kilogramo makaronų, 2 jautienos dešrelių, 5 šaukštų alyvuogių aliejaus, žiupsnelio druskos, šviežių smulkintų petražolių.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę, dvi skardas išklokite kepimo popieriumi. Žiedinius kopūstus supjaustykite žiedynais, pagardinkite alyvuogių aliejumi bei druska ir tolygiai paskleiskite ant vienos kepimo skardos; kitoje skardoje išdėliokite per pusę perpjautus pomidorus, apšlakstykite aliejumi ir pagardinkite prieskoniais. iš viso kepkite apie 20-25 min., o praėjus pusei laiko permaišykite.

Užpildykite didelį puodą vandens, uždenkite ir virkite ant vidutinio stiprumo ugnies. Vandeniui užvirus įdėkite žiupsnį druskos ir supilkite makaronus, nuolat maišykite, kad nepriliptų. Virkite vadovaudamiesi ant pakuotės nurodyta instrukcija.

Įkaitinkite keptuvę ir įpilkite alyvuogių aliejaus, išspauskite dešreles ir mėsą kepkite apie 3-4 min., iškepus atidėkite į šalį. Nusemkite vieną puodelį makaronų vandens ir taip pat atidėkite, o puodą nusunkite. Į puodą su makaronais sudėkite skrudintus žiedinius kopūstus bei pomidorus ir pusė puodelio atidėto vandens. Sudėkite keptas dešreles ir pagardinkite prieskoniais, žolelėmis ir tarkuotu parmezano sūriu, jeigu turite. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt