Vilnius, 2022 m. sausio 24 d.

**Legendiniai Ramen makaronai: pasigaminti paprasčiau nei gali pasirodyti**

**Kulinariniams iššūkiams ir lėkštėse vykstančiai improvizacijai ribų Azijoje nėra. Itin drąsiais iš išraiškingais skoniais pasižymi kone visos šio krašto šalys ir jų virtuvės, kuriose užgimę maisto stebuklai dabar žavi visą pasaulį. Vienas labiausiai paplitusių legendinių patiekalų – tai Ramen makaronai. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia šį patiekalą išbandyti jau šį vakarą, o kiems pagaminti reikiamus autentiškus ingredientus visą šią savaitę rasite artimiausioje parduotuvėje.**

**Ramen makaronai – šaukštas legendinio komforto**

Ramen makaronus Azijos virtuvės legenda vadiname ne veltui. Pasak maisto kultūros tyrinėtojų, originaliam šio patiekalo receptui yra daugiau nei 350 metų. Per kelis amžius Ramen makaronai spėjo iš jų tėvyne laikomos Kinijos paplisti po visą pasaulį, o gausiausiai skanaujami jie yra tekančios saulės šalyje – Japonijoje. Čia karštus Ramen makaronus su įvairiausiais pagardais galima įsigyti paprasčiausiuose maisto pardavimo automatuose, kurių galima rasti beveik kiekvienoje gatvėje.

Nors tikruosius Ramen makaronus nesunku pasigaminti patiems namuose, daugelis žmonių renkasi greitesnę šio patiekalo alternatyvą. Indeliuose ar nedidelėse pakuotėse parduodamiems makaronams paruošti reikia nedaug – tik puodelio verdančio vandens ir šiek tiek laiko, jog jie išbrinktų. Manoma, jog toks Ramen makaronų variantas suteikia komforto ir saugumo jausmą valgančiajam.

Pagrįsti galima ne tik Ramen makaronų legendos statusą, bet ir šio patiekalo jaukumą. Prie patiekalo skalsumo prisideda ir įvairių formų tradiciniai keramikiniai indeliai, iš kurių valgomi skirtingi Ramen sriubos variantai. Nepaisant to, unikalaus Ramen makaronų sriubos skonio ir sėkmės paslaptis slypi ingredientuose: mėsoje, daržovėse, kvietinių miltų makaronuose, prieskoniuose ir su meile verdamame sultinyje.

Jeigu be minėtų produktų mes negalėtume paruošti tradicinių Ramen makaronų, tai visame pasaulyje paplitusį patiekalą ir jo pagardus kiekviena tauta interpretuoja savaip. Pavyzdžiui, Meksikoje ir kitose Lotynų Amerikos valstybėse ruošiant patiekalą naudojamos chalapos paprikos ir avokadai, o Europoje populiaru makaronus valgyti kartu su dešrelėmis. Štai japoniškame Ramen makaronų recepte naudojami Narutomaki pagardai iš žuvies yra tokie populiarūs, jog turi net atskirą jaustuką mobiliosiose programėlėse!

**„Lidl“ pristato Azijos skonių savaitę**

Nesvarbu, kokia Ramen makaronų versija nuspręsite mėgautis šiandien, būtinus ingredientus visiems šios sriubos variantams rasite artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje. Pirmiausia lentynose ieškokite [„Vitasia“ prekės ženklo](https://www.lidl.lt/c/paskanauk-pasaulio-su-vitasia/c557/) tradicinių „Soba“ makaronų ar kvietinių miltų makaronų „Udon“ – neturint jų, patiekalo nepagaminsite. Taip pat galite rinktis iš gausybės kitų siūlomų makaronų rūšių – azijietiško stiliaus *stiklinių*, kiaušininių, „Wok“ ir „Chow Mein“.

Jog galėtumėte nepaliaujamai skanauti Azijos virtuvės stebuklus, prekybos tinklas siūlo išbandyti ir „Vitasia“ krevečių skonio traškučius, autentišką saldžiarūgštį padažą, žemės riešutus, sezamo sėklų batonėlius, ryžių tešlos kukulaičius močius bei desertus ir ledus su šio krašto šalims būdingais gamtos skoniais – kokosais, ličiais, mangais ar drakono vaisiais.

Autentiško „Lidl“ asortimento dėka kiekvieną šios savaitės dieną galėsite mėgautis vis kitu Kinijos, Japonijos ar Indijos virtuvės patiekalu. Pavyzdžiui, „Vitasia“ pyragėliais su jautiena ir daržovėmis, vištienos kepsnelius, krevetes, „Wakame“ jūrų dumblių salotas, traškias daržoves troškiniams ir sriubas. Kad išsirinkti būtų lengviau, šiandien „Lidl“ siūlo išmėginti tradicinius Ramen makaronus su karamelizuota vištiena.

**Ramen makaronai su karamelizuota vištiena (4 porcijos)**

Jums reikės: 1 litro geros kokybės vištienos sultinio, 4 gniužulėlių svogūnų laiškų, 4-5 skiltelių česnako, 1 šaukštelio smulkinto imbiero, 50 ml „Vitasia“ sojų padažo, 50 ml mirino (saldaus japoniško ryžių vyno), 200 g šitake grybų, 300 g „Vitasia“ kvietinių miltų makaronų „Udon“.

Karamelizuotai vištienai (marinatui) reikės: 2 šaukštų mirino, 2 šaukštų „Vitasia“ sojų padažo, žiupsnelis maltų kajeno pipirų, 2 skiltelės smulkinto česnako, 4 vištienos šlaunelių (be kaulo, su oda ar be).

Vištienos glaistui reikės: 2 šaukštelių rudojo cukraus, 1 šaukšto „Vitasia“ sojų padažo, 1 šaukšto vandens.

Pagardams reikės: 4 didelių kiaušinių, 2 gniužulų špinatų, „Vitasia“ sojų padažo, sezamų aliejaus, česnako, svogūnų laiškų, supjaustytų ridikėlių arba pupelių daigų (pagal skonį).

Gaminimo eiga: visus vištienos marinavimui skirtus ingredientus sudėkite į dubenį, išmaišykite, kad vištiena tolygiai pasidengtų. Įkaitinkite orkaitę, kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi, ant jo odelėmis arba lygia puse žemyn išdėliokite vištieną. Leiskite vištienai kepti 15 min., per tą laiką sumaišykite glajui reikalingus ingredientus, užtepkite glajų ant vištienos ir kepkite dar 15 min. Vištienai iškepus, leiskite jai atvėsti, supjaustykite gabalėliais ir atidėkite į šalį.

Kol kepa vištiena, gaminsime Ramen makaronus. Ant viryklės pastatykite du puodus (1 ir 2). Į pirmąjį (1) puodą supilkite sultinį, sudėkite imbierą, česnaką, svogūnų laiškus, supilkite sojų padažą ir miriną. Puodą uždenkite ir leiskite jam užvirti, vėliau kaitrą sumažinkite ir virkite dar 25 min. Sultinį nukoškite ir supilkite jį atgal į puodą, suberkite grybus ir leiskite virti apie 5 min.

Į antrąjį (2) puodą įpilkite vandens ir užvirkite, sudėkite makaronus, virkite viena minute trumpiau nei liepia nurodymai ant pakuotės, nes makaronai bus patiekiami su karštu sultiniu. Makaronams išvirus juos nukoškite ir padalinkite į 4 dubenėlius, atidėkite.

Atskirame puode užvirkite vandenį ir atsargiai sudėkite kiaušinius, virkite juos apie 6-7 min. Išvirus kuo greičiau perkelkite į šaltą vandenį su ledukais ir nulupkite. Atidėkite į šalį iki būsite pasiruošę valgyti Ramen makaronus. Žalumynus nuplaukite, jeigu reikia susmulkinkite, sudėkite juos į gerai įkaitintą keptuvę ir 2-4 minutes troškinkite kartu su trupučiu sezamų aliejaus.

Karštą sultinį tolygiai paskirstykite į makaronų dubenėlius. Ant makaronų uždėkite žalumynus, pjaustytą karamelizuotą vištieną, perpus perpjautus kiaušinius, svogūnų laiškus, griežinėliais supjaustytus ridikėlius ar kitus jums patinkančius priedus. 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)