Vilnius, 2022 m. sausio 28 d.

**Gali būti, kad vištieną gaminate neteisingai: kaip paruošti ir kokioje temperatūroje kepti?**

**Kone kasdien pietums ar vakarienei lietuviai renkasi valgyti mėsą. Dažniausiai mėgaujamasi kiaulienos patiekalais, tačiau ant stalo vietos atsiranda ir patiekalams iš vištienos. Dėl itin universalių paruošimo galimybių, vištienos ar jos produktų galime rasti kone kiekvieno pirkėjų krepšelyje, tačiau žinių, kaip teisingai paruošti vištieną – trūksta. Tam, kad išvengtumėte klaidų, vištienos paruošimo patarimais ir jos sultingumo paslaptimis dalijasi prekybos tinklas „Lidl“.**

**Išmokite panaudoti viską**

Paukštiena yra valgoma nuo senų laikų: viduramžių didikai mėgavosi retų paukščių patiekalais, Amerikoje jau daugiau nei keturis šimtus metų per Padėkos dieną kepamas kalakutas, o Azijoje populiariausia antiena. Lietuvių skonis kiek skiriasi – jie dažniausiai renkasi vištieną, todėl ir parduotuvėse jos pasirinkimas gausiausias.

Be jau vartojimui paruoštų vištienos produktų, pavyzdžiui, dešrelių, kepsnelių ar maltinukų, prekybos tinklas pirkėjams siūlo ir šaldytą bei šviežią vištieną. Patogiai supakuotas vištienos krūtinėles, šlauneles, blauzdeles, sparnelius ar petelius pirkėjai renkasi dažniau nei visą paukštį. Nepaisant to, „Lidl“ užtikrina, kad skaniai pavalgyti galima panaudojant ir kitas paukščio dalis.

Išdarinėjus vištą, žmonės yra linkę kaulus išmesti, tačiau jie puikiai tinka sultiniams ir sriuboms virti. Neretai išmetamos ir nuluptos vištienos odelės, kurias teisingai paruošus, įtrynus prieskoniais ir paskrudinus, galima mėgautis vištienos odelių traškučiais. Nors aukščiau minėtos vištienos dalys ir jų paruošimo būdai yra paprastesni, todėl labiau priimtini lietuviškai virtuvei, tačiau įdėjus šiek tiek meilės ir kūrybiškumo, galima suvartoti net mažiau populiarias vištienos dalis.

**Amžinoji vištienos paruošimo dilema**

Nesvarbu, kokią vištienos dalį pasirinksite gaminti, šių patiekalų paruošimo taisyklės yra vienodos visiems. Svarbiausia jų paaiškina kone amžinąją vištienos paruošimo dilemą – reikia plauti šviežią vištieną prieš pradedant gaminti ar ne? Manoma, kad po tekančiu vandeniu nuplauta vištiena yra švaresnė, kartu pašalinamos bakterijos, tačiau jokiu būdu nedarykite šios klaidos. Plaunant vištieną vandens lašeliai pateks ant šalia esančių paviršių ir taip gali nepastebimai patekti į jūsų maistą.

Dėl tos pačios priežasties vištienos negalima laikyti tame pačiame inde kartu su kitais produktais. Ją ruošiant taip pat reikėtų naudoti naujus, švarius įrankius, peilius ar pjaustymo lenteles, o pereinant prie sekančio maisto produkto, įrankius privalu vėl nuplauti. Be to, „Lidl“ pataria prieš gaminant vištieną ją papildomai nusausinti popieriniu rankšluosčiu.

Vištieną saugu valgyti tik tada, kai ji yra termiškai apdorota. Ją galima kepti, virti, troškinti bei skrudinti, tačiau svarbiausia prieš valgant kąsnį įsitikinti, kad vištienos vidinė temperatūra yra pasiekusi 70-72°C. Esant tokiai temperatūrai bakterijos žūsta, o vištiena išlieka sultinga. Ši temperatūros taisyklė galioja ruošiant vištienos filė, o kitas dalis bei visą vištą reikėtų patiekti ant stalo tik tuomet, kai vidinė temperatūra siekia 82°C. Kadangi plika akimi temperatūros nepamatuosite, rekomenduojama naudoti mėsos termometrą.

**Paprasti patarimai nepaprastam skoniui**

Skoniai. Ruošdami vištieną nepagailėkite druskos ir kitų prieskonių, berkite juos ne tik ant iškeptų patiekalų, bet ir marinuojant. Kepant visą vištą, būtinai prieskoniais ištrinkite jos vidų. Kadangi vištiena nepasižymi išskirtinėmis skonio savybėmis, ji puikiai dera su citrinomis, čiobreliais, rozmarinu, šalaviju ir kitais pagardais. Jeigu ieškote naujų vištienos patiekalų variacijų, išbandykite medaus ir garstyčių, čili, sūrio, grietinėlės ir žalumynų padažus.

Laikas. Neskubėkite ruošti sušalusios vištienos, leiskite jai pilnai atšilti. Marinuojant vištieną naudokite jogurtą ar actą, kurie dar labiau suminkštins vištieną, o šiam procesui skirkite bent 20 minučių. Kepdami visą vištą, nepulkite jos iškart pjaustyti – apdenkite vištieną folija ir palaukite bent 15 minučių. Netaupykite laiko ir šildydami vištienos patiekalų likučius, todėl maistą šildykite ne mikrobangų krosnelėje, o orkaitėje.

Ruošimas keptuvėje. Keptuvę gerai įkaitinkite ir tik tada dėkite į ją vištieną. Ausiai mielas čirškėjimas reiškia, kad vištienos odelė bus traški, o pati mėsa – sultinga. Į vieną keptuvę nesistenkite sutalpinti visos vištienos, verčiau leiskite jai erdviai kepti. Suspaudus vištieną, po ja kaupiasi karštis ir garai, todėl turint didelį kiekį vištienos, kepkite ją per kelis kartus.

Ruošimas orkaitėje. Paprastesniam vištienos kepimui orkaitėje naudokite keramikinius indus. Galite juos uždengti folija ar į ją suvynioti atskiras vištienos dalis kartu su pagardais. Dar greitesniam pietų ar vakarienės paruošimui išbandykite vištienos kepimą plastikinėje rankovėje.

**Vištienos ir itališkų bulvių virtinukų Gnocchi troškinys (4 porcijos)**

Jums reikės: 700 g vištienos (3-4 krūtinėlės), 1 nedidelio svogūno, 200 g pievagrybių, 2 skiltelių česnako, 200 ml vištienos sultinio, 250 ml grietinėlės, pusė kilogramo „Chef special“ itališkų bulvių virtinukų Gnocchi, 150 g mocarelos sūrio, 100 g parmezano sūrio, šakelės čiobrelio, šakelės raudonėlio, gniužulo špinatų, 2 šaukštų gryno alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų.

Gaminimo eiga: gausiai įtrinkite vištieną druska ir pipirai, gilioje keptuvėje įkaitinkite šaukštą alyvuogių aliejaus. Įdėkite vištieną ir abi krūtinėlių puses kepkite apie 4-5 min., išimkite ir atidėkite į šalį.

Šiek tiek sumažinkite ugnį ir į tą pačią keptuvę supilkite likusį alyvuogių aliejų, sudėkite sutrupintą svogūną ir supjaustytus grybus, kepkite apie 5 min. Įdėkite česnaką, čiobrelio ir raudonėlio šakeles, kepkite kol pradės sklisti malonus aromatas. Tada į keptuvę supilkite sultinį ir mentele nuo keptuvės kraštų atkelkite pridegusias vištienos daleles, neskubėdami supilkite grietinėlę.

Leiskite padažui burbuliuoti ir pagardinkite jį prieskoniais. Tuomet atsargiai įmaišykite bulvių virtinukus ir į keptuvę grąžinkite vištieną, kepkite iki vidinė vištienos temperatūra pasieks 72°C (tai turėtų užtrukti apie 8-10 minučių). Nepamirškite reguliariai pamaišyti padažą ir laikui praėjus išimkite vištieną, atidėkite.

Į keptuvėje burbuliuojantį padažą sudėkite tarkuotą mocarelą ir parmezaną, maišykite kol ištirps, tada sudėkite špinatus. Vištieną supjaustykite gabalėliais ir sudėkite atgal į keptuvę, pagardinkite prieskoniais. 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)