Vilnius, 2022 m. sausio 31 d.

**Žiemos viduryje keliaukite ten, kur saulėta: išbandykite 3 lengvus receptus, kuriuos įkvėpė Graikijos salos**

**Graikija yra laikoma tikra Pietų Europos regiono pažiba, galinčia pasigirti ne tik įspūdinga tūkstantmečių istorija, bet ir daugybe mažų it perlai salų. Nors daugelis jų yra tiesiog per mažos ir dėl to netinkamos gyventi žmonėms, kitos yra laikomos tikru keliautojų magnetu. Apsilankyti salose juos skatina mėlynas vanduo, baltas smėlis ir, žinoma, graikiškos virtuvės patiekalai. „Lidl“ kviečia šią savaitę mintimis ir skrandžiu nusikelti į saulėtosios Graikijos salas ir išbandyti jų kulinarinius stebuklus.**

**Graikijos virtuvė – daugiau nei alyvuogės ir feta**

Susimąsčius apie kulinarinį Graikijos paveldą, daugeliui žmonių kyla mintys ir apie alyvuoges, iš jų spaudžiamą gryną aliejų bei trapų fetos sūrį. Be šių ingredientų neapsieina retas kuris graikiškas patiekalas, tačiau kasdien maistui gaminti naudojamų produktų sąrašas yra kur kas platesnis. Valgio gamyboje naudojamos įvairios daržovės, ankštinės ir grūdinės maisto kultūros, itin mėgstamas natūralus jogurtas, riešutai, taip pat žuvis ir mėsa.

Mitybos kultūra Graikijoje išsiskiria savo įvairove, mat daugelyje šaliai priklausančių salų gaminami ir skanaujami vis kitokie autentiški valgiai. Jeigu bandytumėte išragauti juos visus, vietiniame restorane ar kavinėje tektų praleisti ne vieną valandą – porcijos nedidelės, tačiau vakarienę gali sudaryti net 7 ar 8 patiekalai. Tiek žemyninėje Graikijos dalyje, tiek salose įprasta dalintis maistu su kartu valgančiais asmenimis. Tokiu būdu vyksta geros nuotaikos bei įžvalgų apie maistą dalybos, tad kiekvienas prie stalo sėdintis žmogus gali paragauti visų patiekalų.

Juokaujama, kad visi graikiški patiekalai turi būti gaminami produktus sveriant žvilgsniu ir širdimi. Šią mintį paskatino tai, kad ingredientų kiekiams matuoti retai yra naudojami prietaisai, o šalyje vyrauja atsakingas ir pagarbus požiūris į maisto gamybą. Negailima ne tik ingredientų, bet ir laiko, praleisto gaminant tradicinius pietų ar vakarienės valgius. Dėl to pasiruošimas šventėms Graikijoje gali trukti net iki kelių dienų – dar tiek pat laiko reikės viskam suvalgyti.

Jau dabar užsukite į „Lidl“, kur nuo šiandien parduotuvėse rasite Graikijos salų įvairovės įkvėptų valgių ir maisto produktų. Išbandykite *Apaki*, valgomąsias ybiškes pomidorų padaže, moliuskus ir kiaušininius makaronus *Flomaria*. Desertui rinkitės *Lukumą* ar graikiško jogurto ledus, skanaukite konservuotus vaisius sirupe, o patys pasigaminkite ir legendinių spurgų *Loukouomades* – jų gamybai reikalingą kepimo mišinį rasite artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje.

***Kritharoto* su *Apaki* ir feta – iš Kretos (2 porcijos)**

Kreta yra didžiausia Graikijai priklausanti sala, kuri pasižymi išskirtiniu maisto paveldu. Galima drąsiai sakyti, kad joje sutinkamų skonių nerasite niekur kitur, net pačiose artimiausiose salose. Nuvykę į Kretą, restoranų ir užeigų valgiaraščiuose atrasite kretietiškus pyragus, sluoksniuotos tešlos pyragėlius su avies sūriu bei tik šiai salai būdingą Apaki – karštai rūkytos kiaulienos išpjovos kepsnelius.

Jums reikės: 250 g orzo makaronų, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 2 šaukštų sviesto, 1 smulkiai supjaustyto svogūno, 2 smulkiai supjaustytų česnako skiltelių, vienos pakuotės „Eridanous“ Apaki karštai rūkytos kiaulienos išpjovos kepsnelių, 200 ml baltojo vyno, 1l vištienos sultinio, 100 g trupinto fetos sūrio, 100 g kreminio sūrio, 1 šaukštelis smulkiai supjaustyto čiobrelio, druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: įkaitinkite gilią keptuvę, įpilkite šaukštą alyvuogių aliejaus ir įdėkite šaukštą sviesto, sudėkite Apaki ir pakepinkite 2-3 minutes, kad išsiskirtų riebalai, tada atidėkite Apaki į šalį.

Toje pačioje keptuvėje supilkite aliejų, sudėkite sviestą, svogūnus ir česnakus, nuolat maišykite, kad nepridegtų. Supilkite orzo makaronus ir troškinkite apie 1-2 minutes, supilkite vyną ir atsargiai, nedideliais kiekiais pilkite vištienos sultinį – orzo turi virti lėtai. Makaronams išvirus sudėkite Apaki, fetos sūrį, kreminį sūrį, prieskonius ir žoleles, viską maišykite kol sūris išsilydys. Skanaus!

***Amigdalota* sausainiai – iš Sifnos**

Pasakoja, kad į Sifnos salą reikia keliauti tuščiu skrandžiu, mat ši nedidelė sala yra tikras gastronomijos rojus. Čia vyksta vienas garsiausių Graikijos maisto festivalių, o į restoranus jūros gėrybių vakarienės atvyksta net pasaulinės įžymybės. Maisto kainos čia santykinai nedidelės, tačiau skonis – užburiantis.

Jums reikės: 350 g sumaltų migdolų, 250 g cukraus pudros, 1 šaukštelio migdolų aromato, 4 kiaušinio baltymų, saujelės šviežių ar skrudintų migdolų sausainių papuošimui.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę ir dvi kepimo skardas ištieskite kepimo popieriumi. Dubenyje išplakite kiaušinių baltymus, kad susiformuotų baltos standžios viršūnės. Kitame inde sumaišykite sumaltus migdolus, cukraus pudrą ir migdolų aromatą, neskubėdami įmaišykite kiaušinių baltymus.

Imkite šaukštą tešlos ir suformuokite nedidelį, apvalų sausainį, padėkite jį ant kepimo skardos ir šiek tiek suplokite. Ant kiekvieno sausainėlio viršaus įspauskite po migdolą, kepkite apie 15 minučių arba kol švelniai paruduos. Skanaus!

***Flomaria* su vištiena raudoname padaže – iš Lemnos**

Lemnos sala pasižymi turistams gana gerai pažįstamais skoniais, mat čia restoranų meniu galima atrasti ir daugybę europietiškų patiekalų. Visgi, keliautojai į šią salą vyksta visai ne dėl įprastų valgių, o ypatingų *Flomaria* makaronų. Jie gaminami maišant miltus, šviežius kiaušinius ir avių pieną – tokio recepto kitur neras ir patys uoliausi skonio nuotykių ieškotojai.

Jums reikės: 1 vištos, 800 g arba beveik 2 pakuočių „Eridanous“ kiaušininių makaronų Flomaria, 4-5 pomidorų, 2 svogūnų, 2 skiltelių česnako, 200 ml raudonojo vyno, alyvuogių aliejaus, pusė šaukštelio cukraus, druskos, pipirų, raudonėlio ir lauro lapelių.

Gaminimo eiga: į karščiui atsparų dubenį įpilkite verdančio vandens, sudėkite pomidorus, jiems sušilus ir suminkštėjus nuimkite odeles, pomidorus sutrinkite virtuviniu smulkintuvu ar kitu turimu įrankiu. Gilioje keptuvėje ar puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkiai supjaustytą svogūną ir gabalėliais susmulkintą vištą, kepkite, kol mėsa paskrus.

Tuomet supilkite vyną ir tokiu būdu šiek tiek atvėsinkite kepamą maistą, palaukite, kol išgaruos alkoholis. Sudėkite pomidorų tyrę, smulkiai supjaustytą česnaką, prieskonius ir užpilkite vandeniu, kad apsemtų. Sumažinkite ugnį ir leiskite vištienai troškintis apie 45 minutes. Kol troškinasi, pagal nurodymus ant pakuotės išvirkite Flomaria makaronus, vėliau sumaišykite abu valgius ir patiekite. Makaronus galite virti kartu su troškiniu, tokiu atveju juos įdėkite įpusėjus troškinimosi laikui. 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)