Vilnius, 2021 m. vasario 2 d.

**Maistinga, greita ir gardu: šiuos receptus paruošite per pusvalandį**

**Tinkama ir subalansuota mityba – vienas iš svarbiausių geros savijautos elementų. Tačiau daugelis vis dar galvoja, kad norint maitintis sveikai, prie puodų reikia praleisti ištisas valandas, o šio proceso rezultatas – neįsimintino skonio patiekalai. Prekybos tinklas „Lidl“ siekia paneigti šį mitą ir dalijasi maistingų bei gardžių valgių receptais, kuriuos paruošite vos per pusvalandį.**

**Trinta morkų ir lęšių sriuba**

Trintos ir iš vidaus šildančios sriubos – vienas geriausių pasirinkimų šaltą žiemos vakarą. Šis receptas pripildytas žmogaus organizmui itin naudingos geležies, taip pat jame – itin mažai riebalų. Kvapnią sriubą ant stalo patieksite vos per 25 min. nuo gaminimo pradžios.

**Porcijos maistinė vertė:** 238 kcal, 7 g riebalų, 1 g sočiųjų riebalų, 34 g angliavandenių, 0 g cukrų, 5 g skaidulinių medžiagų, 11 g kcal, 0,25 g druskos.

**Jums reikės:** 600 g morkų (nuplautų ir stambiai sutarkuotų), 140 g lęšių, 2 šaukštelių kmynų sėklų, žiupsnelio aitriosios paprikos, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 l karšto daržovių sultinio, 50 ml grietinėlės, paskrudintos duonelės, kietojo sūrio.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite didelį puodą ir 1 min. pakepinkite 2 šaukštelius kmynų sėklų bei žiupsnelį aitriosios paprikos dribsnių (arba kol jos pradės „šokinėti“ keptuvėje ir gardžiai kvepėti). Pusę prieskonių atidėkite į šalį, tuomet į keptuvę su likusiais įpilkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus, morkas, lęšius, sultinį, pieną ir užvirinkite. Virkite 15 minučių, kol lęšiai išbrinks ir suminkštės. Sriubą sutrinkite trintuvu arba virtuviniu kombainu iki vientisos masės (jei norite, palikite ją purią). Įpilkite šlakelį grietinėlės, pabarstykite likusiais paskrudintais prieskoniais. Patiekite su paskrudinta duonele.

**Falafelių ir humuso dubenėlis**

Neužtruksite nė pusvalandžio, kol lengvai pasigaminsite šį tiek vegetarų, tiek veganų pamėgtą receptą. Burnoje tirpstantys falafeliai, ir gardžios salotos bei „šilkinis“ humusas privers apsilaižyti pirštus ir dar kartą įsitikinti, kad mėsa – nėra būtinas ingredientas, norint pasisotinti. O visų reikalingų ingredientų rasite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.

**Porcijos maistinė vertė:** 379 kcal, 22 g riebalų, 3 g sočiųjų riebalų, 27 g angliavandenių, 4 g cukrų, 10 g skaidulinių medžiagų, 14 g baltymų, 0,1 g druskos.

**Salotoms jums reikės:** 150 g špinatų, pusės ilgavaisio arba viso ilgavaisio agurko, 1 raudonojo svogūno (smulkiai pjaustyto).

**Falafeliams reikės:** 150 g špinatų, skardinės nusausintų avinžirnių, 1 česnako skiltelės (smulkintos), ryšulėlio petražolių, 2 šaukštų miltų, alyvuogių aliejaus, kalendros, raudonosios paprikos, šaukštelio maltų kmynų.

**Humusui reikės:** skardinės nusausintų avinžirnių, 40 ml alyvuogių aliejaus, stambiai pjaustytos česnako skiltelės, 1 citrinos, sezamų sėklų.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros. Kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi. Tuomet sudėkite visus falafelių ingredientus į virtuvinį kombainą arba į didelį indą ir sutrinkite trintuvu, pagardinkite prieskoniais. Trinkite tol, kol gausite rupų mišinį.

Tada švelniai patepkite rankas alyvuogių aliejumi, tada imkite falafelių mišinį, suformuokite maždaug 16 rutuliukų ir dėkite ant kepimo skardos. Kiekvieną iš jų šiek tiek paspauskite delnu. Apšlakstykite 1 valgomuoju šaukštu aliejaus ir kepkite 20-25 min., kol taps tvirti ir auksiniai. Įpusėjus kepimui apverskite.

Kol falafeliai kepa, paruoškite humusą. Visus humuso ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą su 50 ml vandens ir sutrinkite iki vientisos masės.

Špinatus, agurkus, raudonąjį svogūną ir falafelius sudėkite į skirtingas dubenėlio dalis, šalia įdėkite šiek tiek humuso ir apšlakstykite viską alyvuogių aliejumi, užspauskite truputėlį citrinos. Patiekite su skrudinta duonele ar pita.

**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)