Vilnius, 2021 m. vasario 7 d.

**Nuo šiol išvirsite tobulą porciją makaronų: padės keli lengvi triukai**

**Ko gero kiekvienas pastos mėgėjas yra patekęs į situaciją, kai ruošiant spagečius, netyčia išverdate per daug ar per mažai makaronų. Dažnu atveju tai gali sugadinti recepto proporcijas – pastoje padažo gali nesijausti visiškai, arba priešingai – valgysite jame plaukiančią „spagečių sriubą“. Kad neatsidurtumėte tokioje padėtyje, prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi paprastais būdais, kaip namų sąlygomis apskaičiuoti vienos spagečių porcijos dydį. O jų paruošimui reikalingų visų itališkų ingredientų rasite bet kurioje „Lidl“ parduotuvėje visą šią savaitę – prekybos tinkle ši savaitė skirta pirkėjų jau pamiltai ir laukiamai „Italiamo“ savaitei.**

**Pasitelkite nykštį ir smilių**

Vienas paprasčiausių būdų apskaičiuoti vienos spagečių porcijos dydį, jei aplink neturite pagalbinių priemonių – pasitelkti savo ranką. Nors kiekvieno žmogaus rankų dydžiai skiriasi, šis metodas padės bent apytikriai.

Su savo smiliumi ir nykščiu padarykite apskritimą, kurio dydis būtų panašus į butelio kamštelio dydį. Su kita ranka griebkite saują spagečių ir užpildykite apskritimą – tai turėtų būti maždaug viena porcija makaronų.

Šis metodas taps dar paprastesnis jei vadovausitės „sąnarių“ taisyklėmis. Uždėję nykštį ant pirmojo smiliaus sąnario (esančio po krumpliu) turėtumėte gauti vieną spagečių porciją. Keliaujant anksčiau, antrasis sąnarys padaro skylę, į kurią telpa dvi porcijos šių makaronų. Na o sulietus nykščio ir smiliaus galus, pamaitinsite net tris žmones.

**Nesuklysti padės monetos ir buteliai**

Jei namuose turite tuščių ir nenaudojamų butelių, spagečių porcijos dydį apskaičiuosite itin paprastai. Butelio kaklelyje esančios skylės skersmuo bene idealiai atitinka vienai vakarienei reikalingų makaronų kiekį. Tad tiesiog dėkite saują makaronų į butelį, kol skylė užsipildys. Tiesa, įsitikinkite, kad makaronai stovi tiesiai, nes kitu atveju skaičiavimai gali būti netikslūs.

Jeigu nenorite kaskart ieškoti naujo butelio, nupjaukite tuščio plastikinio butelio viršų ir laikykite jį pasiekiamoje vietoje.

Taip pat vienos spagečių porcijos skersmuo yra maždaug lygus su monetos skersmeniu, tad jei jūsų piniginėje žvanga metaliniai pinigai, paėmus saują spagečių į ranką ir prilyginus ją 1 arba 2 eurų monetai, jų diametras turėtų būti vienodas.

Be to, ant didžiosios dalies spagečių pakuočių turėtų būti parašyta, kiek porcijų joje telpa. Tad taip pat galite atsargiai išberti visus spagečius ir „iš akies“ padalinti juos į tiek dalių, kiek porcijų yra pakuotėje. Jei nenorite makaronų grąžinti atgal į pakuotę, patalpinkite juos į atskirus maišelius ar indelius.

Visą šią savaitę prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse karaliaus itališkas privataus [prekės ženklo „Italiamo“ asortimentas](https://www.lidl.lt/c/paskanauk-pasaulio-su-italiamo/c2285/), kuriame bus galima rasti ne tik spagečių ruošimui reikalingų produktų – makaronų, itališko padažo ar mocarelos – bet ir jau valgymui paruoštų skirtingų skonių picų ir desertų ar įvairių užkandžių – nuo krekerių bei kvietinių paplotėlių iki trapios tešlos sausainių su pienu ir medumi.

**Patarimai pastos ir skaičių mėgėjams**

Turbūt kiekvienas spagečių ir pastos fanatikas savo namuose turi specialų šaukštą, skirtą būtent makaronų patiekimui. Didžiojoje dalyje tokių šaukštų yra padaryta skylė. Jei kada nors galvojote, kam ji skirta, atsakymas yra paprastas – spagečių porcijos apskaičiavimui. Šios skylės dydis yra lygus vienai šių makaronų porcijai, o ją apskaičiavę, spagečius galėsite iškart paleisti į puodą.

Na, o jei esate pakvaišę dėl tikslumo ir savo namuose turite maisto svarstykles, pasitelkite jas pačiam tiksliausiam spagečių porcijos apskaičiavimo būdui – paprasčiausiai pasverkite 57 g makaronų.

Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia teisingai apskaičiuoti spagečių porcijas ir nustebinti artimuosius gardžiu pastos su pomidorais ir mocarela receptu.

**Spagečiai su mocarela ir pomidorais**

**Jums reikės:** 400 g „Italiamo“ spagečių, 500 g vyšninių pomidorų supjaustytų perpus, 125 g smulkiai pjaustytos „Italiamo“ buivolių pieno mocarelos, 1 pjaustyto raudono svogūno, aitriųjų paprikų (pagal skonį), citrinos žievelės ir sulčių, alyvuogių aliejaus, cukraus, druskos, pipirų, mėtos.

**Paruošimo būdas:** į didelį dubenį išspauskite citrinos sultis ir įtarkuokite dalį žievelės, sudėkite pjaustytą svogūną, pagardinkite druska ir pipirais. Atidėkite į šalį, kad svogūnai suminkštėtų.

Užvirkite vandenį, jį pasūdykite ir pradėkite virti spagečius (apie 10 min., priklausomai nuo to, kokio kietumo makaronų norite). Tuomet sumaišykite aliejų, aitriąją papriką ir cukrų su svogūnais.

Kai makaronai bus paruošti, nupilkite vandenį, apšlakstykite šlakeliu aliejaus. Ir palikite ant mažos ugnies. Tada suberkite pomidorus ir mėtas, supilkite svogūnų mišinį ir atsargiai išmaišykite. Galiausiai suberkite smulkiai pjaustytą mocarelą, viską vėl atsargiai išmaišykite. Dėkite gardų maistą į dubenėlius. 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)