Vilnius, 2022 m. vasario 10 d.

**Susipažinkite su kuskusu: kokios skonio tradicijos slypi viename šaukšte šių kruopų?**

**Kone kiekviena pasaulio šalis ar regionas turi unikalų ir nacionaliniu vadinamą patiekalą, kuriuo vaišina svečius ir mėgaujasi patys. Pavyzdžiui, meksikiečiai gali pasigirti takais, o italai – makaronais, tačiau nė vienam iš patiekalų negresia išnykti. Tuo tarpu Šiaurės Afrikos šalims būdingas kuskusas į UNESCO nematerialaus paveldo sąrašą įtrauktas prieš dvejus metus. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia susipažinti su kuskuso gaminimo būdu bei skaniausiais receptais.**

**Sudėtingas kuskuso kelias**

Kuskusas – tai iš manų kruopų, miltų, druskos ir vandens gaminami nedideli gelsvos spalvos rutuliukai kartu. Vadinamas tradiciniu berberų patiekalu, autentiškas kuskusas turi būti gaminamas rankomis, o vėliau džiovinamas saulėje. Šis gamybos būdas leidžia vienam žmogui pagaminti santykinai nedidelį smulkių kuskuso rutuliukų kiekį, todėl kuskuso kelionė nuo kruopos iki gatavo patiekalo prasideda ilgai ir varginančiai.

Jeigu manėte, kad kuskusą virti galima taip pačiai kaip ir manų kruopas ar kitas košes – klystate, mat ir pagaminimo procesas nėra pats lengviausias. Tam, kad kuskuso rutuliukai nesuliptų, turi būti naudojamas specialus dviejų aukštų garinis puodas. Jo apačioje paprastai yra verdama mėsa ar daržovės, o kylantys garai kaitina ir verda aukščiau padėtus kuskuso rutulėlius.

Gana sudėtingas kuskuso paruošimo būdas privertė ieškoti kitų šio patiekalo versijų, kurios būtų patrauklesnės skubantiems, tačiau autentiško skonio išsiilgusiems žmonėms. Pavirtos ir sudžiovintos kuskuso kruopos dabar dažniausiai yra užpilamos verdančiu vandeniu ir bent keletą minučių atsargiai maišomos šakute ar mentele, kad nesuliptų į gumulą ir būtų birios. Kuskuso kruopų galite įsigyti ir artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje.

**Kuskusas – skanu ir sveika**

Paprastai kuskusas yra patiekiamas kaip garnyras prie įvairių mėsos ar žuvies valgių, tačiau tradiciškai kuskusą reikėtų valgyti su ant viršaus užpiltu troškiniu – tokiu būdu juo mėgaujasi vietiniai. Pavyzdžiui, Libijoje kuskusas patiekiamas su aštriu vištienos ar ėrienos sultiniu ir virtomis šakniagumbinėmis daržovėmis, Alžyre – su pomidorais ir ankštinėmis kultūromis, o Maroke gaminant kuskuso patiekalus yra naudojamas itin brangus prieskonis – šafranas.

Sakoma, kad valgant kuskusą viename šaukšte atsiskleidžia tūkstančius metų formavęsis Šiaurės Afrikos skonis, tačiau šis valgis pasižymi ne tik išskirtinėmis skonio savybėmis, bet ir nauda sveikatai. Kuskuso kruopose itin daug seleno – viename kruopų puodelyje telpa daugiau nei 60 proc. rekomenduojamos seleno paros suvartojimo normos. Ši maistinė medžiaga taip pat padeda organizmui kovoti su uždegimu, gali prisidėti prie sveikesnio širdies darbo ir stipresnės imuninės sistemos. Be to, kuskusas yra puikus augalinėmis kilmės baltymų šaltinis, todėl jį itin pamėgę vegetarai bei veganai.

**Kuskusas su feta ir persikais (2 porcijos)**

Jums reikės: 3 persikų, 3 šaukštų įvairių sėklų ar riešutų (lukštentų moliūgų, saulėgrąžų, linų sėmenų, kedro riešutų ir kt.), 150 g fetos sūrio, 100 g kuskuso, 1 šaukšto citrinos sulčių, 3 šaukštų alyvuogių aliejaus.

Gaminimo eiga: persikus perpjaukite per pusę ir išimkite kaulelius, fetos sūrį supjaustykite kubeliais. Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C temperatūros, į nedidelį kepimo indą sudėkite riekelėmis supjaustytus persikus, sėklas ir fetos sūrį. Mišinį apšlakstykite aliejumi ir išmaišykite, kepkite apie 12-15 min. arba kol gražiai paskrus. Kuskusą paruoškite laikydamiesi ant pakuotės pateiktų nurodymų, vėliau sumaišykite jį su skrudintu produktų mišiniu ir ant viršaus išspauskite citrinos sulčių. Skanaus!

**Lašišos ir kuskuso krepšeliai su daržovėmis (2 porcijos)**

Jums reikės: 100 g kuskuso, 200 ml karšto daržovių sultinio, 2 lašišos filė gabalėlių (vienas gabalėlis turėtų sverti maždaug 140-160 g), 4 gabalėlių saulėje džiovintų pomidorų, gniužulo svogūnų laiškų, 1 šaukšto citrinos sulčių, 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, saujos šviežių prieskoninių žolelių (petražolių, raudonėlio, rozmarino, čiobrelio ir kt.), prieskonių pagal skonį.

Gaminimo eiga: į dubenį supilkite kuskusą ir karštą daržovių sultinį, uždenkite indą maistine plėvele ir atidėkite bent 10 min. Per tą laiką susmulkinkite prieskonines žoleles ir svogūnų laiškus, supjaustykite džiovintus pomidorus. Uždengtą dubenį su kuskusu atidenkite ir gerai išmaišykite, sudėkite pomidorus, svogūnų laiškus ir dalį prieskoninių žolelių, pagardinkite prieskoniais ir vėl sumaišykite.

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros, atkirpkite ir ant kepimo skardos vieną šalia kito padėkite du kepimo popieriaus lapus. Padalinkite kuskuso ir daržovių mišinį į dvi lygias dalis ir sudėkite į kiekvieno kepimo popieriaus lapo vidurį, ant kuskuso uždėkite lašišos filė gabalėlį, pagardinkite prieskoniais ir žolelėmis. Užlenkite kepimo popierių tarsi gamintumėte pyragėlį, užsukite kraštelius, kad neatsivertų. Kepkite krepšelius apie 15 min. arba kol iškeps žuvis, patiekite iškart. 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)