Vilnius, 2021 m. vasario 11 d.

**Delikatesas, kurį paragauti išdrįsta ne visi: kaip tinkamai paruošti gardų jautienos tartarą**

**Jautienos tartaras – iš termiškai neapdorotos jautienos gaminamas delikatesas, kurio skonių paletė atima žadą didžiausiems mėsos mylėtojams. Nors dalis žmonių nedrįsta paragauti šio gurmaniško patiekalo, neabejojame, kad tinkamai paruoštas tartaras nustebins kiekvieną. Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi jautienos tartaro atsiradimo istorija ir gardžiu delikateso receptu, kuriam reikalingos mėsos galima įsigyti bet kurioje „Lidl“ parduotuvėje.**

**Dvi galimos kilmės šalys**

Egzistuoja dvi tartaro atsiradimo versijos. Pirmoji siekia viduramžius ir nukelia mus į Azijos stepes, kuriose karaliavo didžiausia pasaulio istorijoje vientisa imperija – mongolai. Manoma, kad patiekalą sugalvojo mongolų raiteliai, žirgais užkariavę ne tik didžiąją dalį Azijos, bet ir įsiveržę į dalį Europos.

Legenda byloja, kad šie klajokliai prieš dienos žygį po balnu pasislėpdavo gabalėlį arklienos. Visą dieną praleidus ant arklio, mėsa suminkštėdavo, o ją mongolai galiausiai valgydavo užsigerdami pienu.

Kita teorija teigia, jog jautienos tartaras yra kilęs iš Prancūzijos Polinezijos – salos Ramiajame vandenyne, kur vartoti žalią mėsą yra įprasta. Sakoma, kad patiekalas išpopuliarėjo prancūzų kilmės viešbučiuose XX a. pradžioje, kuomet garsus virtuvės šefas Ogiustas Eskofje atnaujino keletą padažų, tarp jų – ir totorių padažą.

1921 m. legendinis šefas savo kulinarinėje knygoje šį receptą įvardijo kaip „Beefsteack à la Tartare“ (liet. jautienos tartaras). Eskofje receptas susidėjo iš daugybės prabangių elementų, pavyzdžiui, Bretonės šaltalankių, Provanso jūros druskos, Dižono garstyčių, kurių galėjo įsigyti tik patys žinomiausi ir prašmatniausi Paryžiaus restoranai.

Todėl natūralu, kad bėgant metams tartaras buvo imtas sieti su prabanga, pradėtas laikyti išskirtiniu prancūzišku delikatesu. Be to, žalia mėsa buvo siejama su šviežumu, gyvybingumu ir sveikata, taip pat akcentuota, jog tartaro valgymas – vienas geriausių būdų pajusti natūralų, tikrą mėsos skonį.

**Reikalinga aukščiausios kokybės mėsa**

Tiesa, ne paslaptis, kad žalios mėsos valgymas gali būti pavojingas, todėl norint gardžiai ir saugiai pasimėgauti jautienos tartaru, būtina užtikrinti maksimalią kokybės kontrolę, pradedant nuo mėsos įsigijimo.

Pavyzdžiui, prekybos tinklas „Lidl“, kurio parduotuvėse galite įsigyti ir jautienos tartaro, skiria ypatingą dėmesį gendančių maisto produktų kokybės užtikrinimui. Todėl šalia įprastų „Lidl“ kokybės tyrimų, nuo 2018 m. visa šviežia mėsa yra papildomai tyriama pasaulyje lyderiaujančioje, nepriklausomoje analitinių tyrimų laboratorijoje „Eurofins“.

Papildomi tyrimai padeda dar griežčiau kontroliuoti jautrių mėsos produktų kokybę – laboratorijose yra tikrinami šviežios mėsos mikrobiologiniai saugos ir kokybės parametrai, mėsos gaminių rūšingumas, kontroliuojamas leistinas sunkiųjų metalų ir toksinų kiekis, atliekami maistinių verčių tyrimai ir kt.

Tačiau tam tikrų taisyklių reikėtų laikytis net kai jau nusipirkote kokybišką jautieną. Pirmiausia stenkitės namo, kur laukia vėsus šaldytuvas, keliauti kuo trumpiau. Tai itin aktualu vasarą, kai automobilyje ant saulės spindulių palikta mėsa gali greitai sugesti, tačiau kaip įmanoma greičiau atvėsinti mėsą reikėtų ir žiemą.

Taip pat prieš gamindami patiekalą nepamirškite gerai nusiplauti ar dezinfekuoti savo rankų ar užsidėti pirštinių – tai užkirs kelią bakterijų patekimui ant mėsos.

**Jautienos tartaras**

**Jums reikės:** 200 g šviežio jautienos didkepsnio arba jau paruošto „Lidl“ jautienos tartaro, šaukšto alyvuogių aliejaus, šaukšto raudonojo acto, dižono garstyčių, pusės arbatinio šaukštelio druskos, pusės arbatinio šaukštelio pipirų, šaukšto vorčesterio padažo, marinuotų agurkėlių, kaparėlių, kiaušinio trynio, skrebučių.

**Paruošimo būdas:** jei gaminate tartarą iš didkepsnio, pirmiausia nuplaukite mėsą ir ją gerai nusausinkite. Tuomet iš visų pusių gerai pasūdykite, uždenkite ir palikite šaldytuve 1-2 val. Praėjus laikui, kepsnį dar kartą nuplaukite ir nusausinkite. Nupjaukite stambias sausgysles ar riebalus. Tada sumalkite arba iki jums patinkančios tekstūros sukapokite kepsnį.

Tada sudėkite smulkintą jautieną į dubenį ir išmaišykite su aliejumi, vorčesterio padažu, actu, druska ir pipirais. Šiek tiek paragaukite ir pakoreguokite prieskonius pagal savo skonį. Suformuokite apvalią, skardinę primenančią formą. Šalia lėkštėje patiekite marinuotus agurkėlius, kaparėlius, dižono garstyčias ir skrebučius. Galiausiai ant viršaus uždėkite kiaušinio trynį. Prieš valgant viską išmaišykite. 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)