Vilnius, 2022 m. vasario 11 d.

**Socialinius tinklus užvaldęs salotų receptas: kaip pasigaminti populiariąsias žaliosios deivės salotas?**

**Jei vieni kulinarinio įkvėpimo ieško vartydami storas receptų knygas, kiti renkasi naršyti internete, kur apstu galimybių rasti dėmesio vertą valgį. Šiandien prekybos tinklas „Lidl“ pristato socialinius tinklus susprogdinusias žaliosios deivės salotas bei dalijasi lengvai paruošiamu jų receptu.**

**Atgimusi salotų legenda**

Naršydami socialiniuose tinkluose kartas nuo karto susiduriame su maisto gamybos patarimais bei receptais, dar dažniau išvystame gundančias maisto nuotraukas. Tokiu būdu visas pasaulis sužinojo ir apie žaliosios deivės salotas, kurios kiekvieną privers varvinti seilę.

Salotos, kurių gamybai yra naudojami daugiausia žalios spalvos ingredientai, pirmiausia pasirodė socialiniame tinkle „Tik Tok“. Čia amerikiečių kilmės nuomonės formuotoja ir desertinės įkūrėja Melisa pasidalino trumpu vaizdo įrašu, kuriame parodo, kaip reikia pasigaminti salotas. Vėliau naudoja jas kaip pagardą valgant tortilijos traškučius. Per ganėtinai trumpą laiką Melisos receptą peržiūrėjo daugiau nei 20 mln. vartotojų, o savosiomis salotų versijomis ėmė dalintis ir kitų garsūs maisto gamybos tinklaraščiai.

Nors galime padėkoti moteriai už puikų receptą, kurį dabar norės išbandyti ne vienas, prekybos tinklas „Lidl“ pabrėžia, kad ji nėra šių salotų kūrėja. Žaliosios deivės pavadinimą gavusias salotas pradėta gaminti dar 1923 m. San Franciske. Tuo metu viename miesto viešbučių viešėjo nebylaus kino pjesės „Žalioji deivė“ žvaigždė aktorius Džordžas Arlisas. Manoma, kad vyriškiui taip patiko viešbučio restorane gamintos salotos, kad jis pats susitiko su salotas gaminusiu šefu ir asmeniškai jam padėkojo.

Nuo pirmojo žaliosios deivės salotų pagaminimo praėjo beveik šimtas metų, todėl nereikia stebėtis, kad laikui bėgant šių legendinėmis tapusių salotų receptas šiek tiek keitėsi. Pavyzdžiui, originaliame salotų ingredientų sąraše galime rasti garstyčias, kiaušinius, vaistinį kietį, kaparėlius ir net ledą. Tačiau Melisos pasidalintame recepte naudojamas salotų padažas labiau primena veganišką itališkojo pesto padažo versiją, mat čia nėra naudojamas parmezano sūris. Įdomu tai, kad San Franciske įsikūrusiame „Palace“ viešbutyje salotų padažas pagal originalųjį receptą gaminamos iki šiol.

Žaliosios deivės salotų pagrindu yra įvairūs žalumynai, agurkai ir kopūstas, todėl jos pasižymi išskirtiniu traškumu. Be to, dėl natūraliuose ingredientuose esančių vitaminų salotas galime vadinti sveikuoliškomis, jose mažai kalorijų ir riebalų, beveik visai nėra cukraus. Sekant receptą atgaivinusios Melisos pavyzdžiu, prekybos tinklas „Lidl“ siūlo salotas valgyti kaip garnyrą prie mėsos patiekalų ar jomis mėgautis kartu su duoniukais, krekeriais bei tortilijų traškučiais.

**Žaliosios deivės salotos**

Jums reikės: 1 nedidelio kopūsto, 1 didelio agurko, saujelės laiškinių česnakų, gniužulo svogūnų laiškų.

Salotų padažui reikės: gniužulo šviežių baziliko lapelių, gniužulo špinatų, 2 skiltelių česnako, 1 nedidelio svogūno, 6 šaukštų citrinos sulčių, 4 šaukštų alyvuogių aliejaus, 30 g riešutų (puikiai tinka graikiniai, kedro riešutai arba anakardžiai), 40 g maistinių mielių, 2 šaukštų ryžių acto, šaukštelio druskos.

Gaminimo eiga: visus salotų ingredientus švariai nuplaukite, nusausinkite ir aštriu peiliu supjaustykite kuo mažesniais kubeliais, sudėkite į didelį dubenį. Į maistinį trintuvą supilkite citrinos sultis, alyvuogių aliejų ir ryžių actą, tuomet sudėkite likusius padažo ingredientus ir trinkite iki masė pasidarys vientisa. Tuomet padažą užpilkite ant salotų ir gerai 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)