Vilnius, 2022 m. vasario 21 d.

**Prancūzijos įkvėpta idėja vakarienei: antiena su figų džemu ir kroketais**

**Daugelyje pasaulio virtuvių kone kasdien valgomi antienos patiekalai mažais žingsneliais užvaldo ir Lietuvos kulinarijos žemėlapį. Visgi, populiariausi jie yra Prancūzijoje, o šio krašto gastronomijos specialistai antieną laiko vienu pagrindinių šalyje vartojamų maisto produktų. Kuo pasižymi antienos patiekalai ir kodėl šią mėsą būtina įtraukti į kasdienį mitybos racioną pasakoja „Lidl“ – prekybos tinklo parduotuvėse visą šią savaitę vyks autentiškų Prancūzijos skonių įkvėpta teminė „Duc De Coeur“ maisto produktų savaitė.**

Nuo vasario 21 d., pirmadienio, visose prekybos tinklo parduotuvėse galėsite rasti legendinio deserto „Crème brûlée“, šokoladinių pyragėlių bei lietinių su šokolado skonio kremo įdaru. „Lidl“ parduotuvių lentynos šią savaitę pasipildys ir prancūziškų sūriu „Petit Brie“, kamambero sūrio kroketais, tepamu sūriu iš ožkų pieno, alyvuogių aliejumi, trapios tešlos pyragu su kiaulienos šoninės įdaru, vytintu saliamiu su graikiniais arba lazdyno riešutais bei daugeliu kitų produktų. Be to, pirkėjų lauks ir gurmaniški šio regiono patiekalai – midijos su petražolėmis ir česnakais bei vynuoginės sraigės.

Itin gurmaniško skonio titulą yra gavę ir kone visų prancūzų pamilti antienos patiekalai, kuriuos valgio metu įprasta derinti su tradiciniais regiono sūriais, daržovėmis ir vynu. Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi antienos patiekalų skonių paslaptimis, pasakoja apie šio valgio maistinę naudą žmogaus organizmui ir kviečia vakarienei pasigaminti skalsių antienos krūtinėlių kepsnelius figų padaže, pagardintus šparaginėmis pupelėmis ir kroketais.

**Antienos patiekalai – skonių ir tekstūrų harmonija**

Ančių mėsa pasižymi stipriu ir išraiškingu skoniu, kuris neretai verčia manyti, jog valgoma ne paukštiena, bet raudona mėsa, pavyzdžiui, veršiena. Antiena taip pat yra riebesnė nei jai artimi mėsos skoniai – vištiena ar kalakutiena, tačiau tai suteikia antienos patiekalams specifinį pranašumą. Čia kiekvienas kąsnis daug minkštesnis ir drėgnesnis, o taip reikalingo traškesio antienos valgiams suteikia teisingai paruošta aromatinga antienos odelė.

Antienos patiekalai neretai derinami su vynu, tačiau šis gėrimas yra naudojamas ne tik padažams prie mėsos ruošti, bet ir gurkšnojamas valgio metu. „Būtina paminėti ir tai, kad prie antienos patiekalų puikiai dera vaisių ir uogų aromatai, receptuose dažnai galima sutikti apelsinų, obuolių, vyšnių ar spanguolių.

**Organizmui naudinga skonio šventė**

Kaip ir kiti mėsos valgiai, antiena yra puikus baltymų šaltinis. Visgi, ji neretai vadinama itin riebia, teigiama, kad jos turėtų atsisakyti tie žmonės, kurie turi problemų su cholesterolio kiekiu kraujyje. Tiesa, pati antienos mėsa yra viena liesesnių, o riebumu pasižymi tik jos odelė. Siekdami išvengti nepageidaujamo riebalų suvartojimo odelės nevalgykite, tačiau ruošdami patiekalus jos nenulupkite ir neišmeskite, kitaip valgis taps sausesnis.

Antienoje taip pat daug geležies. Skaičiuojama, kad vienoje antienos porcijoje sutelpa apie 50 proc. per parą reikalingos geležies normos. Šiuo aspektu antiena kone dvigubai lenkia vištieną, kalakutieną ir kitas paukštienos rūšis, tačiau didžiausiu geležies kiekiu pasižymi ne pati mėsa, o antienos kepenėlės. „Lidl“ užsimena, kad kepenėlių paštetai Prancūzijoje yra labai populiarūs ir neretai valgomi kaip užkandis prieš pagrindinį patiekalą.

Nepaisant to, tiek prancūzai, tiek kitų regionų gyventojai dažniausiai ruošia visą paukštį arba mėgaujasi pjaustyta antienos krūtinėle su įvairiais padažais bei garnyrais. Šiandien „Lidl“ kviečia jus nusikelti į Prancūziją ir namuose pasigaminti antienos krūtinėlių su figų padažu, šparaginėmis pupelėmis ir kroketais. Kartu su jumis patiekalą gamins ir prekybos tinklo „Lidl“ kulinarijos meistrai – valgio gamybos vaizdo įrašą žiūrėkite [čia](https://www.youtube.com/watch?v=3hAqIa27rNQ).

**Antienos krūtinėlės su šparaginėmis pupelėmis ir kroketais (2 porcijos)**

Jums reikės: 350 g antienos krūtinėlių, 30 g figų džemo, 1 pakuotės kroketų „Pommes Noisette“, 300 g šparaginių pupelių, 50 g alyvuogių, pusė šaukštelio prieskonių „Persillade“, gniužulėlio šviežių čiobrelių lapelių, šiek tiek druskos ir pipirų, alyvuogių aliejaus.

Gaminimo eiga: keptuvėje įkaitinkite aliejų, įstrižai rombais įpjaukite antienos krūtinėlių odelę ir odele žemyn į keptuvę sudėkite antienos krūtinėles, kepkite apie 4-5 minutes. Tuomet pabarstykite ant krūtinėlių šiek tiek druskos ir pipirų, apverskite ir kepkite dar tiek pat laiko.

Apkepusias antienos krūtinėles perdėkite į kepimo indą odele į viršų. Į figų džemą įmaišykite „Persillade“ prieskonius ir šiuo mišiniu aptepkite krūtinėles iš odelės pusės. Indą su krūtinėlėmis dėkite į įkaitintą orkaitę ir dar kepkite apie 10-12 minučių. Orkaitėje taip pat kepkite kroketus, vadovaukitės ant pakuotės nurodyta gaminimo instrukcija.

Nuplaukite šparagines pupeles, nupjaustykite galiukus ir virkite daržoves pasūdytame vandenyje apie 8 minutes, išvirus nukoškite ir palaukite, kol nuvarvės vanduo. Tuomet nuvarvinkite alyvuoges ir perpjaukite jas per pusę, kartu nuskabykite čiobrelių lapelius ir atidėkite juo į šalį. Alyvuoges, šparagines pupeles ir čiobrelių lapelius 1-2 minutes pakepinkite įkaitusiame aliejuje, pagardinkite druska ir pipirais.

Antienos krūtinėles išimkite iš orkaitės ir uždenkite, kai šiek tiek pastovės supjaustykite jas gabaliukais bei serviruokite su kroketais „Pommes Noisette“ ir šparaginėmis pupelėmis. 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)