Vilnius, 2022 m. vasario 24 d.

**Lietuviško šventinio stalo legenda sugrįžta į „Lidl“: kaip paruošti skaniausią kiaulės liežuvį?**

**Iš gyvulių liežuvių pagamintų patiekalų skonį giria daugybė pasaulio tautų, tarp jų ir lietuviai. Virtas kiaulės liežuvis laikomas tradiciniu lietuviškosios virtuvės valgiu, kurį galima sutikti ant kone kiekvieno šventinio stalo. Kodėl virtas kiaulės liežuvis yra vertas skonio legendos titulo pasakoja prekybos tinklas „Lidl“, kurio parduotuvėse tik ribotą laiką bus galima įsigyti šių delikatesų.**

**Paruošti nesunku**

Parduotuvėje įsigijus kiaulės liežuvį ir parsinešus namo, pirmiausia reikėtų jį nuplauti ir peiliu atsargiai nupjaustyti riebalus. Čia nevertėtų jaudintis dėl neretai dėmėtos, pilkšvos liežuvio odelės, mat išvirus liežuvį ji lengvai nusilupa, atskleisdama itin maistingą liežuvio raumenį. Svarbiausia atkreipti dėmesį į tai, kad kiaulės liežuvis būtų nepažeistas, be jokių įpjovimų.

Kiaulės liežuvį nesunku paruošti, o dažniausiai tai atliekama jį verdant pasūdytame vandenyje. Kartu galima virti įvairias daržoves, bulves, morkas ar svogūnus, kurių skonį perimtų liežuvis. Verdamą liežuvį, ypač tada, jeigu jis bus valgomas kaip atskiras patiekalas ir nenaudojamas kitų patiekalų receptuose, būtina pagardinti dosnia prieskonių porcija. „Lidl“ pabrėžia, kad čia reikėtų naudoti ne tik druską, bet ir lauro lapelius, petražoles, krapus, tinka ir kvapieji pipirai.

Savo skoniu kiaulės liežuvis primena įprastą kiaulieną, tačiau liežuvio tikrai nesumaišytumėte su kita mėsa ar mėsos subproduktais. Pavyzdžiui, jaučio liežuvio skonis kiek išraiškingesnis, pati mėsa riebesnė, avies liežuvis yra keliskart kietesnis nei kiaulės. Be to, kiaulės liežuvis – pasižymi švelniu riešutiniu poskoniu, kurį puikiai papildo natūralus majonezas.

Virtės kiaulės liežuvis ne tik skanus, bet ir naudingas – jame daug cinko, geležies, seleno, fosforo ir B grupės vitaminų. Liežuvio mėsa yra kaloringa, tačiau cholesterolio joje nedaug, mėsa gana liesa.

Kiaulės liežuvį galima įsigyti bemaž visose žalios mėsos prekybos vietose, o nuo dabar jį rasite ir visose „Lidl“ prekybos tinklo parduotuvėse. Dėl to „Lidl“ dalijasi dviem receptais, kurie sustiprins jūsų meilę šiam valgiui bei padės pažinti visų giriamą virto kiaulės liežuvio skonį.

**Žalumynų salotos su virtu kiaulės liežuviu**

Jums reikės: 200 g arba 1 vnt. kiaulės liežuvio, didelio gniužulo salotų žalumynų, 100 g konservuotų žaliųjų žirnelių, 1 kiaušinio, 1 agurko, pusė svogūno, 3 šaukštų majonezo, 1 šaukštelio garstyčių, šiek tiek druskos ir pipirų ar kitokių mėgstamų prieskonių.

Gaminimo eiga: į didelį puodą įdėkite kiaulės liežuvį ir užpilkite vandeniu, užkaiskite ir verdant nugraibykite putas, vandenį pasūdykite virimui įpusėjus. Liežuvį reikėtų virti apie 2-2,5 valandas, jeigu liežuvis mažesnis, virkite trumpiau, tačiau geriausia virimo laiką patikrinti liežuvį persmeigiant peiliu – jeigu mėsa atrodo kieta, virkite dar apie 20 minučių ir išjunkite kaitrą. Liežuvį išimkite iš vandens, trumpam panardinkite į vandenį su ledukais ir peiliu atsargiai nulupkite odelę, supjaustykite juostelėmis.

Kitame puode išvirkite kiaušinį (kietai, apie 9-12 min.), nulupkite ir susmulkinkite. Agurkus supjaustykite nedideliais kubeliais, nusunkite žirnelius, atskirame indelyje sumaišykite majonezą ir garstyčias. Lėkštėje sudėkite švariai nuplautus ir nusausintus salotų žalumynus, sudėkite kiaulės liežuvį, agurką, žirnelius ir kiaušinį. Pagardinkite majonezo ir garstyčių padažu, pabarstykite prieskoniais ir smulkintais krapais. Skanaus!

**Virtas kiaulės liežuvis grybų padaže**

Jums reikės: 1 kiaulės liežuvio, 100 g pievagrybių, 1 šaukšto miltų, 50 g sviesto, 1 svogūno, 1 stiklinės sultinio, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: į didelį puodą įdėkite kiaulės liežuvį ir užpilkite vandeniu, užkaiskite ir verdant nugraibykite putas, vandenį pasūdykite virimui įpusėjus. Liežuvį reikėtų virti apie 2-2,5 valandas, jeigu liežuvis mažesnis, virkite trumpiau, tačiau geriausia virimo laiką patikrinti liežuvį persmeigiant peiliu – jeigu mėsa atrodo kieta, virkite dar apie 20 minučių ir išjunkite kaitrą. Liežuvį išimkite iš vandens, trumpam panardinkite į vandenį su ledukais ir peiliu atsargiai nulupkite odelę.

Kol verda kiaulės liežuvis, nuplaukite ir susmulkinkite pievagrybius, juos kepkite įkaitintoje keptuvėje su išlydytu sviestu. Į keptuvę įberkite smulkiai pjaustytą svogūną ir prieskonius, atsargiai išmaišome miltus, kad padažas sutirštėtų. Svogūnams parudavus supilkite sultinį ir leiskite jam burbuliuoti. Dar karštą padažą užpilkite ant juostelėmis supjaustyto kiaulės liežuvio. Geriausia valgyti su bulvių koše arba virtomis bulvėmis. 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)