Vilnius, 2022 m. kovo 1 d.

**Kad žiema greičiau pabėgtų iš kiemo: 3 pikantiškų vaflinių blynų receptai jūsų Užgavėnių vaišėms**

**Užgavėnės – tradicinė žiemos išvarymo iš kiemo šventė ir tikra blynų fiesta. Pasitikime pavasarį sotūs ir šiandien mėgaukimės pačiomis įvairiausiomis blynų variacijomis: bulviniai blynai su grietine, lietiniai blynai su mėsa, miltiniai blynai su uogiene ir net vafliai! Prekybos tinklas „Lidl“ šiandien pusryčiams, pietums ir vakarienei kviečia išbandyti net tris skirtingus pikantiškų vaflinių blynų receptus.**

**Svarbiausia – valgyti sočiai**

Tikima, kad Užgavėnių metu reikia valgyti sočiai, mat tada ir visi metai bus sotūs. Lietuviai nuo seno šią dieną ant savo stalų dėjo didelius riebaus maisto indus, o tradicinius patiekalus, pavyzdžiui, šiupinį, šaltieną bei blynus, valgydavo visos dienos eigoje. Tiesa, šaltieną ar šiupinį Užgavėnių vaišėse išvystame vis rečiau, tačiau blynų gaminimo ir valgymo tradicijos šiuolaikinėje visuomenėje prigijo ir yra puoselėjamos įvairiais būdais.

Senoliai per Užgavėnes paprastai valgydavo bulvinius arba miltinius blynus, kuriuos gardindavo spirgais, grietine arba saldesniais pagardais, pavyzdžiui, uogiene, medumi. Keičiantis gastronominėms tradicijoms spirgai turėjo pasislinkti į antrą Užgavėnių valgių planą, o pagrindiniu smuiku virtuvėse šiandien gros pikantiški vafliniai blynai, sako „Lidl“.

Visose prekybos tinklo parduotuvėse ieškokite sumanių virtuvės prietaisų, kurie padės jums greičiau ir patogiau pasiruošti sočioms žiemos išvijimo ir pavasario pasitikimo vaišėms. Jau dabar suskubkite įsigyti galingiausią maisto ruošimo pagalbininką – [virtuvės kombainą](https://www.lidl.lt/p/namai-kaip-restoranas/virtuves-kombainas-skm-650/p88418), o blynus be jokio vargo ruoškite naudodami lietinių blynų arba dvigubą [elektrinę vaflinių blynų keptuvę](https://www.lidl.lt/p/namai-kaip-restoranas/dviguba-vafline-sdw-1200/p88420)!

**Vafliniai blynai su kumpiu ir sūriu (6-8 porcijos)**

Paruošimo laikas: 20 minučių (pasiruošimui ir gamybai reikės skirti apie 10 minučių).

Jums reikės: 4 gabalėlių kumpio (galite rinktis kiaulienos, vištienos ar kalakutienos kumpį), 2 kiaušinių, 2 stiklinių miltų, 80 g sūrio, 400 ml pasukų, 2 šaukštelių kepimo miltelių, gniužulėlio žalumynų (krapų, petražolių, laiškinių svogūnų ir kt.), šiek tiek druskos, pipirų ir cukraus, šiek tiek sviesto ar aliejaus vaflinės patepimui.

Gaminimo eiga: įjunkite ir leiskite vaflinių blynų keptuvei įkaisti. Dideliame dubenyje suberkite miltus, kepimo miltelius bei prieskonius, ingredientus kruopščiai sumaišykite. Atskirkite kiaušinių baltymus nuo trynių, pastaruosius atidėkite į šalį, o baltymus plakite atskirame inde, kol susidarys standžios baltos smailės.

Į dubenį su kiaušinių tryniais supilkite pasukas ir plakite iki susimaišys – mišinį vėliau supilkite į sausų ingredientų dubenį ir išmaišykite. Sudėkite smulkiai supjaustytą kumpį, tarkuotą sūrį ir susmulkintus žalumynus. Į tešlą lėtai įmaišykite kiaušinių baltymus. Šaukštu kabinkite blynų tešlą ir dėkite ją į šiek tiek sviestu ar aliejumi pateptą vaflinių blynų keptuvę, suspauskite ir kepkite iki blynas įgaus švelniai auksinę spalvą. Skanaus!

**Bulviniai vaflių blynai (4 porcijos)**

Paruošimo laikas: 25 minutės (pasiruošimui reikės 10 min., blynus iškepsite per maždaug 15 minučių).

Jums reikės: 400 g trintų bulvių, 1 svogūno, 2 šaukštų sviesto, 1 šaukšto smulkinto česnako, 4 šaukštų miltų, 2 kiaušinių, šiek tiek druskos ir pipirų, šiek tiek sviesto ar aliejaus vaflinės patepimui.

Gaminimo eiga: ant vidutinės ugnies keptuvėje ištirpinkite sviestą, smulkiai supjaustykite svogūną ir kepkite jį kartu su smulkintu česnaku apie 5-7 minutes. Tuo metu įkaitinkite vaflinę blynų keptuvę. Dubenyje sumaišykite trintas bulves, svogūnų ir česnakų mišinį, sudėkite ir gerai išmaišykite miltus, įmuškite kiaušinius, pagardinkite prieskoniais. Samčiu kabinkite bulvinių vaflių blynų tešlą ir dėkite ją į šiek tiek sviestu ar aliejumi pateptą vaflinių blynų keptuvę, suspauskite ir kepkite iki blynas įgaus švelniai auksinę spalvą arba apie 3-5 minutes. Skanaus!

**Žalieji špinatų vafliai su bananais (4 porcijos)**

Paruošimo laikas: 25 minutės (pasiruošimui reikės 5 min., vaflius iškepsite per 20 min.).

Jums reikės: 1 gerai sunokusio banano, 2 gniužulų špinatų, 2 kiaušinių, 2 šaukštų aliejaus (šiek tiek jo reikės ir vaflinės patepimui), 1 šaukštelio vanilės ekstrakto, pusė šaukštelio cinamono, 1,5 šaukštelio kepimo miltelių, 130 g avižinių dribsnių (galima naudoti dribsnius be glitimo), šiek tiek klevų sirupo blynų serviravimui (galite šaukštelį klevų sirupo ar medaus įmaišyti į tešlą).

Gaminimo eiga: įjunkite ir leiskite vaflinių blynų keptuvei įkaisti. Visus ingredientus sudėkite į virtuvės kombainą ir plakite iki susimaišys, periodiškai sustabdykite kombaino veikimą ir nugriebkite prie indo šonų prilipusius gabalėlius; tešla turi būti lygi ir vientisa. Aliejumi patepkite vaflinių blynų keptuvę, šaukštų kabinkite tešlą ir kepkite vaflius. Iškeptus vaflius dėkite į lėkštę ir apliekite klevų sirupu, galite apibarstyti cukraus pudra. 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)