Vilnius, 2022 m. kovo 7 d.

**Šimtai variacijų ir vienas tradicinis skonis – balandėlių su virtomis bulvėmis receptas**

**Tradicinių patiekalų Lietuvoje ir visoje Rytų Europoje – daugybė. Čia ir visiems puikiai pažįstami cepelinai, bulvių ir mėsos kugelis, burokų sriubos ir šaltsriubės, pyragėliai su įdarais, įvairūs blynai ir dar įvairesni mėsos patiekalai bei, žinoma, balandėliai. Legendinį balandėlių skonį žino kiekvienas, tačiau namų virtuvės šio aromato prisipildo vis rečiau, mat ne kiekvienas moka balandėlius paruošti. Jų receptu dalijasi „Lidl“ – šią savaitę visose prekybos tinklo parduotuvėse vyksta su Rytų Europos kulinariniu stiliumi supažindinanti „Kuljanka“ skonių savaitė.**

**Tikroji balandėlių kilmės istorija nežinoma**

Balandėliai yra tapę ne tik Lietuvos, bet ir visų Rytų Europos šalių gastronomijos legenda. Receptus, kuriuose į kopūsto lapą suvyniojamas mėsos bei daržovių įdaras ir gaminimui yra naudojamas švelnus pomidorų padažas, galime rasti kone kiekvienoje regiono virtuvėje. Tačiau ieškodami tikrosios balandėlių kilmės šalies patenkame į užburtą ratą, kuris maisto tyrėjus veda pro Centrinės Europos miškus, šiaurines Viduržemio jūros salas bei plačią žydiškosios kulinarijos istoriją.

Vienos balandėlių kilmės šalies nėra – nėra ir vieno griežto recepto, kuris išvardintų ingredientus ir nusakytų šio patiekalo gaminimo eigą.

Pavyzdžiui, Lietuvoje balandėlių įdarui naudojama mėsa ir tradicinės daržovės, morkos bei svogūnai. Lenkiškasis balandėlių atitikmuo – *Golumpki* – gaminamas mėsos ir daržovių įdarą papildant kiaušiniu, pagardinant česnakais ir citrinų žievele arba sultimis. Kiek įmantresnis ir tirštas lenkiškųjų balandėlių pomidorų padažas, kurio paruošimui būtini svogūnai. Ukrainietiškai balandėlių versijai – *Holubtsi* – pagaminti dažnai naudojamas kalakutienos faršas, o rumuniškieji *Sarmale* gaminami padažu apipilant ir rūkyto kumpio gabalėlius.

Nepaisant skirtingų tautų balandėlių receptų, kone visi vadovaujasi tais pačiais šio patiekalo gamybą palengvinančiais patarimais. Įprastai balandėlius pagaminti užtrunka apie 3 valandas, o nepatyrę kulinarai prie valgio ruošos užtrunka ir ilgiau, dar kitus erzina nemalonus verdamo kopūsto kvapas. Problema sprendžiama kopūsto galvą per naktį laikant šaldiklyje, mat kitą dieną atšildyti kopūstlapiai būna minkšti, praradę traškumą.

Būna ir besiskundžiančių sausu balandėlių mėsos įdaru ar prideginto maisto skoniu. Pirmuoju atveju į įdarą dėkite daugiau kepintų daržovių, saliero ar paprikos, antruoju – išklokite troškintuvo ar puodo dugną likusiais kopūstais. Išraiškingesniam balandėlių skoniui išgauti, troškinimosi pabaigoje į padažą įtarkuokite šviežią obuolį arba įlašinkite šlakelį obuolių acto.

Jeigu balandėliai ne jūsų skoniui, su „Lidl“ pagalba išbandykite ir kitus Rytų Europos virtuvės valgius. Nuo šiandien visose prekybos tinklo parduotuvėse pirkėjų lauks autentiški „Kuljanka“ maisto produktai: karštai rūkytas kiaulienos kumpis, virta kiaulienos karka, įvairios dešros, paprikų pasta bei bulvių virtiniai su varškė įdaru. Mėgstantys saldėsius galės išmėginti ir varškės sūrelius su šokoladu bei raudonųjų serbentų, gervuogių arba svarainių džemus.

**Tradiciniai balandėliai su virtomis bulvėmis**

Paruošimo laikas: apie 3 valandas.

Jums reikės: 1 kopūsto, 1 l vandens arba jautienos sultinio, 400 g konservuotų pomidorų (galite naudotis ir šviežius, tai neturi įtakos padažo skoniui), 300 g faršo (galite naudoti kiaulienos, jautienos faršą arba maišyti), 100 g ryžių (galite rinktis birius ryžius ar ryžius patogiuose maišeliuose, tačiau pastaruoju atveju naudokite tik dalį išvirtų ryžių), 1 vidutinio dydžio svogūno, 1 morkos, 500 g bulvių, 2 šaukštų sviesto, 2 šaukštų grietinės, žalumynų (krapų, laiškinių svogūnų ir kt.), aliejaus, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: dideliame puode virkite kopūstą, leiskite jam suminkštėti. Tuomet iškelkite kopūsto galvą iš puodo ir atsargiai nuimkite visus lapus, stenkitės, kad lapai nesuplyštų. Jeigu kopūstlapiai suplyšo ar yra per maži vienam balandėliui suvynioti, įplyšimus galėsite uždengti nedideliais lapų gabalėliais ar sutvirtinti dantų krapštukais. Kol verda kopūstas, išvirkite ryžius, ant viryklės keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite susmulkintus svogūnus ir tarkuotą morką. Bulves nulupkite ir didesnes perpjaukite per pusę, virkite, kol suminkštės. Dubenyje sumaišykite pravėsusius ingredientus su pasirinktu faršu, pagardinkite prieskoniais.

Ant lėkštės ištieskite vieną kopūstlapį ir į jo vidurį dėkite mėsos bei daržovių įdarą, kraštus atsargiai užlenkite ir suvyniokite balandėlį, kad šis neišsiskirtų. Keptuvėje, kurioje kepėte daržoves, dabar ištirpinkite sviestą ir išdėliokite suvyniotus balandėlius, šiek tiek pakepinkite, tačiau kopūstlapis neturėti suskrusti. Nesistenkite visų balandėlių apkepinti vienu metu, mat tai priklauso tiek nuo keptuvės dydžio, tiek nuo balandėlių skaičiaus. Apkepintus balandėlius vieną ant kito sudėkite ant puodo dugno.

Konservuotus pomidorus sutrinkite virtuviniu kombainu, kad būtų tyrė, ją atskirame inde sumaišykite su vandeniu arba sultiniu, pasūdykite. Skystį supilkite ant puode esančių balandėlių ir troškinkite ant nedidelės ugnies apie 1-1,5 valandos. Prieš pasibaigiant laikui į puodą įdėkite grietinės. Į gilią lėkštę sudėkite virtas bulves, apibarstykite jas smulkintais žalumynais, taip pat galite uždėti šiek tiek sviesto. Į kitą dubenį sudėkite balandėlius, skysčio, kuriame jie virė, neišpilkite, o naudokite tarytum padažą. 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)