Vilnius, 2022 m. kovo 8 d.

**Nustebinkite mylimą moterį savo kulinariniais sugebėjimais: lengvi receptai trijų patiekalų vakarienei**

**Pavasarį skleidžiasi ne tik gėlių žiedai, bet ir dar ryškiau sužydi meilės moterims. Pasirūpinkite, kad Moters dienos proga jūsų mylimosios pasijustų it tikros karalienės – dovanokite joms ne tik dideles ir spalvingas puokštes ar brangias dovanas, bet ir laiką, kurį praleisite virtuvėje gamindami jų mėgstamiausius ar visiškai naujus valgius. Kad nepritrūktų sočių idėjų, prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi trijų patiekalų vakarienės receptais.**

Mamos, sesės, dukros ir žmonos – kovo 8-ąją karūnomis ir savo dėmesiu apdovanokite jas visas! Šventinės dienos staigmenų planavimas yra atsakinga užduotis, todėl į darbus kibkite kartu su savo atžalomis ar draugais, o į pagalbą atskuba ir prekybos tinklas „Lidl“.

Jeigu turite daugiau laisvo laiko, mylimiausias moteris palepinkite savo pačių paruošta trijų patiekalų vakariene – reikiamus ingredientus jums patogu metu rasite artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje. Čia jūsų lauks ir jau paruošti meile alsuojantys patiekalai bei saldžiausi desertai bei kitos specialiai šiai dienai skirtos maisto prekės. Tarp jų ir širdelės formos švieži virtinukai ir blyneliai, šokoladiniai pyragėliai ir greitai paruošiami užšaldyti plikytos tešlos pyragaičiai.

**Vištienos, mangų ir mėlynojo sūrio tortilijų užkandis (4 porcijos)**

Jums reikės: 200 g vištienos krūtinėlės, 100 g natūralaus jogurto, 4 tortilijų paplotėlių, 70 g mėlynojo pelėsinio sūrio, 1 mango, 1 žaliosios citrinos (1 šaukštelio tarkuotos žievelės ir 2 šaukštų sulčių), 1 nedidelio raudonojo svogūno, gniužulėlio kalendros, alyvuogių aliejaus, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: vištieną pagardinkite prieskoniais ir kepkite ant viryklės įkaitintoje keptuvėje su šlakeliu aliejaus. Vištienai iškepus atidėkite ją į šalį ir leiskite šiek tiek pravėsti, vėliau supjaustykite mėsą nedideliais gabaliukais ir sumaišykite su smulkiai pjaustytu raudonuoju svogūnu bei mango gabalėliais. Atskirame nedideliame dubenyje sumaišykite natūralų jogurtą, įberkite sutarkuotą žaliosios citrinos žievelę, supilkite citrinos sultis, pagardinkite druska ir pipirais. Taip pat supjaustykite mėlynąjį pelėsinį sūrį.

Keptuvėje apie 2-3 minutes pašildykite tortilijas, paplotėlį apverskite ir ant jo dėkite ketvirtadalį vištienos mišinio, apibarstykite sūriu. Neišjunkite keptuvės, ją uždenkite dangčiu ir leiskite tortilijų paplotėliams švelniai apskrusti. Atsargiai išimkite paplotėlį ant lėkštės ir apšlakstykite jogurtiniu padažu, supjaustykite paplotėlį į keturias dalis ir visą procesą pakartokite dar tris kartus. Skanaus!

**Azijietiška lašiša su saldžiomis bulvėmis (4 porcijos)**

Jums reikės: 1 didelės saldžiosios bulvės, 4 gabalėlių lašišos, 150 ml daržovių sultinio, 150 ml kokosų pieno, 2 skiltelių česnako, 1 žaliosios citrinos, 1 čili pipiro, 1 šaukštelio sezamų aliejaus, šiek tiek imbiero ir sojų padažo.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 190°C temperatūros. Švariai nuplaukite saldžiąją bulvę ir supjaustykite ją nedideliais griežinėliais, išdėliokite gabalėlius dideliame kepimo inde, kad persidengtų. Nedideliame inde sumaišykite sezamų aliejų, sultinį ir kokosų pieną, įmaišykite šiek tiek smulkiai pjaustyto imbiero ir česnako, viską supilkite ant saldžiųjų bulvių bei apibarstykite smulkiais čili pipiro griežinėliais. Kepimo indą įdėkite į orkaitę ir kepkite apie 20-25 minutes arba kol iškeps bulvės. Likus maždaug 8-10 minučių iki kepimo laiko pabaigos, ant bulvių tolygiai uždėkite lašišos gabalėlius, apibarstykite likusiu česnaku ir imbieru. Lašišą galite apšlakstyti sojų padažu. Skanaus!

**Lengva šokoladinė tartaletė**

Jums reikės: 300 ml grietinėlės, 2 lygių šaukštų smulkaus cukraus, 400 g aukštos kokybės juodojo šokolado, 90 g kambario temperatūros sviesto, 100 ml pieno, 1 tartaletės pagrindo, kakavos miltelių apibarstymui, šiek tiek druskos.

Gaminimo eiga: gabalėliais sulaužykite arba peiliu sutrupinkite šokoladą, atidėkite. Į prikaistuvį sudėkite cukrų, grietinėlę ir šiek tiek druskos, leiskite burbuliuoti. Pasiekus virimo temperatūrą prikaistuvį nukelkite nuo ugnies ir sudėkite sviestą bei šokoladą, gerai išmaišykite, kad išsilydytų. Leiskite mišiniui šiek tiek pravėsti ir palengva įmaišykite pieną, masė turi būti švelni ir blizgi. Šokoladinį mišinį atsargiai išpilkite ant tartaletės pagrindo ir išlyginkite mentele, leiskite tartaletei sustingti (apie 1-2 valandas), tuomet lengvai apibarstykite kakavos milteliais, patiekite su ledais. 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)