Vilnius, 2022 m. kovo 14 d.

**Trys įdarytų paprikų variacijos spalvingai pavasario pradžiai – į „Lidl“ jau atvyko šviežias daržovių derlius**

**Apie atėjusį pavasarį mums praneša ne tik žydinčios gėlės, bet ir gausus šių metų daržovių bei vaisių derlius. Jame spalvingiausios raudonos, žalios ir ryškiai geltonos paprikos, kurios kiekvieną žavi savo traškumu ir su kitais ingredientais puikiai derančiu švelniai saldžiu skoniu. Į „Lidl“ parduotuves jau atkeliavo šviežias paprikų derlius, kurį prekybos tinklas siūlo išbandyti paprikas gardinant sočiais mėsos, ryžių, daržovių ir sūrio įdarais.**

**Špinatais ir fetos sūriu įdarytos paprikos (4 porcijos)**

Jums reikės: 4 nedidelio dydžio paprikų, 100 g fetos sūrio, 100 g parmezano, 80 ml alyvuogių aliejaus, 2 skiltelių česnako, 1 šaukšto džiūvėsėlių, 1 kiaušinio, gniužulo laiškinių svogūnų, pusė kilogramo špinatų, šiek tiek šviežių žalumynų (krapų ir petražolių), druskos ir pipirų.

Paruošimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 170 °C temperatūros. Tolygiai nupjaukite visų paprikų viršūnes, neišmeskite ir atidėkite į šalį, atsargiai pašalinkite sėklas. Paprikų viršūnes ir pagrindus sudėkite į nedidelį puodą su verdančiu vandeniu ir troškinkite apie 7 minutes, išimkite ir nusausinkite.

Didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų ir suberkite smulkiai pjaustytus laiškinius svogūnus, troškinkite ant silpnos ugnies apie 2-3 minutes. Tuomet sudėkite špinatus ir maišykite, kol jų masė sumažės per pusę, suberkite smulkintas petražoles, krapus bei česnaką. Žalumynus pagardinkite prieskoniais ir nuimkite keptuvę nuo ugnies.

Į didelį dubenį suberkite džiūvėsėlius ir įmuškite kiaušinį, taip pat suberkite smulkintą fetos sūrį ir tarkuotą parmezaną, sudėkite kepintus žalumynus ir gerai išmaišykite. Stikliniame kepimo inde sustatykite paprikų pagrindus ir užpildykite juos paruoštu įdaru, nepamirškite uždėti viršūnėlių. Paprikas lengvai apšlakstykite aliejumi ir kepimo indą uždenkite folija, taip kepkite apie 30 min., vėliau foliją nudenkite ir kepkite dar 15 min. Skanaus!

**Vegetariškos įdarytos paprikos (6 porcijos)**

Nors prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi vegetarišku įdarytų paprikų receptu, tačiau šis patiekalas gali būti gaminamas naudojant ir mėsą. Juodąsias pupeles bei šaldytus kukurūzus pakeiskite kiaulienos ir jautienos faršu, kurį pakepinkite ant keptuvės ir vėliau sumaišykite su kitais įdaro ingredientais.

Jums reikės: 4 didelių raudonųjų paprikų, 120 g nevirtų ryžių, 400 ml [daržovių sultinio](https://imone.lidl.lt/media-centras/pranesimai-ziniasklaidai/2022/vietoje-siukslines-i-puoda-kaip-panaudoti-darzoviu-likucius-ir-pasigaminti-namini-sultini?startdate=&enddate=&search=sultinys), 1 skardinės arba 400 g juodųjų pupelių, 1 skardinės arba 400 g pomidorų, 120 g šaldytų kukurūzų, 120 g parmezano, gniužulo laiškinių svogūnų, pusė svogūno, 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, meksikietiškų prieskonių, šviežių kalendros lapelių serviravimui, šiek tiek druskos.

Paruošimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros. Tris paprikas perpjaukite pusiau išilgai (jas įdarysime), išvalykite sėklas ir atidėkite paprikų puseles į šalį. Sėklas pašalinkite ir iš likusios paprikos, ją supjaustykite smulkiais kubeliais.

Dideliame troškintuve arba gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų, suberkite smulkiai pjaustytą svogūną, kepkite apie 4 minutes. Tuomet supilkite ryžius ir įberkite šiek tiek druskos, kepkite apie 3 minutes ir vėliau supilkite sultinį, smulkintus pomidorus ir jų sultis, laiškinius svogūnus, meksikietiškus prieskonius ir įdarui naudojamą raudonąją papriką. Leiskite užvirti, tuomet sumažinkite viryklės kaitrą ir palikite burbuliuoti apie 25 minutes. Nuimkite indą nuo viryklės įsitikinę, kad ryžiai pilnai išvirė – šiek tiek pravėsus permaišykite mišinį šakute ir įmaišykite juodąsias nusunktas juodąsias pupeles bei kukurūzus.

Paprikų puseles užpildykite ryžių mišiniu ir išdėliokite jas didelėje kepimo formoje ar keptuvėje, kuri tinka naudoti orkaitėje. Paprikas apibarstykite tarkuotu sūriu ir kepkite neuždengę apie 40 minučių, išėmę papuoškite šviežiais kalendros lapeliais. Skanaus!

**Šonine ir sūriu įdarytos Chalapos paprikos (12 porcijų)**

Šonine ir sūriu įdarytų Chalapos paprikų užkandis puikiai tinka didesnėms draugų kompanijoms bei vakarėliams. Kartu galite paruošti ne vieno, bet kelių skonio variacijų užkandžius, todėl drąsiai eksperimentuokite. Pavyzdžiui, norėdami šiek tiek sotesnio užkandžio, Chalapos paprikų puseles arba laivelius apsukite papildoma šoninės juostele ir sutvirtinkite mediniu smeigtuku.

Prekybos tinklas „Lidl“ primena, kad reikia būti atsargiems – pjaustydami Chalapos paprikas dėvėkite pirštines arba aliejumi išsitepkite rankas, vėliau nusiplaukite jas su šiltu muiluotu vandeniu. Dar bent keletą valandų nelieskite savo odos, ypač venkite odos aplink akis ir burną.

Jums reikės: 12 vnt. Chalapos paprikų, 50 g rūkytos kiaulienos šoninės, 1 mažo svogūno, 100 g parmezano, 100 g pasirinkto lydyto sūrio, šiek tiek šviežios kalendros, 1 šaukštelio džiovintų raudonėlių, 1 šaukštelio kmynų.

Paruošimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 170 °C temperatūros. Chalapos paprikas perpjaukite pusiau išilgai arba nupjaukite tik dalį, kad jautųsi laiveliai – pirmuoju atveju užkandžių bus daugiau, tačiau paprikų laiveliuose tilps daugiau įdaro. Nepamirškite išvalyti sėklų.

Sumulkinkite šoninę ir svogūną, parmezaną sutarkuokite, o pasirinktą lydytą sūrį supjaustykite pailgais gabalėliais į tiek dalių, kiek užkandžių ruošite. Dubenyje sumaišykite šoninę, svogūną, parmezaną, smulkintus kalendros lapelius ir prieskonius, mišiniu įdarykite Chalapos paprikų puseles arba laivelius ir išdėliokite juos ant kepimo popieriumi išklotos skardos, ant kiekvieno laivelio ar puselės viršaus uždėkite po pailgą sūrio gabalėlį. Kepkite apie 20-30 minučių, jeigu sūris pradėjo burbuliuoti ir švelniai parudavo, išimkite ir anksčiau, prieš patiekiant leiskite šiek tiek atvėsti. 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)