Vilnius, 2022 m. kovo 15 d.

**Legendinis itališkas patiekalas naujai – išmokite pasigaminti sveikuolišką lazaniją iš šviežio derliaus daržovių**

**Kulinariniai itališkos virtuvės stebuklai priverčia plačiau nusišypsoti ne vieną gurmaną. Tačiau šalis garsėja ir tuo, kad iš čia kilę picos bei makaronų patiekalai turi santykinai didelį vienai patiekalo porcijai tenkantį kalorijų skaičių, Kad būtų lengviau ir maloniau džiaugtis saulėtu pavasariu, „Lidl“ siūlo išbandyti sveikuolišką legendinės itališkos lazanijos variantą, kurio pagrindine žvaigžde tampa cukinijos – jau dabar visose prekybos tinklo parduotuvėse ieškokite šviežio šių metų daržovių ir vaisių derliaus.**

Itališki patiekalai pasižymi sotumu ir skalsumu, kurį paprastai lemia ruošiant valgius gausiai naudojamas sūris bei grūdinės kilmės ingredientai. Pavyzdžiui, tiek picos tešlai, tiek makaronams gaminti naudojami miltai. Džiugina tai, itališkus makaronus patariama valgyti net ir tuomet, kai siekiate numesti svorio, tik tokiu atveju reikėtų rinktis liesesnius baltymų šaltinius, atidžiau tikrinti makaronų pagardų energetinę vertę, mažinti porcijų dydžius ir kartu su makaronais mėgautis šviežiomis daržovėmis.

Deja, daugelis žmonių įprastų makaronų patiekalų negali valgyti dėl alergijos glitimui – manoma, kad net 6 proc. pasaulio gyventojų turi glitimo netoleravimo sutrikimą, vadinamą celiakija. Be to, didžioji dalis makaronų receptų reikalauja taip pat naudoti šviežius vištų kiaušinius, kuriems alergiški apie 2 proc. populiacijos.

Nepaisant to, makaronų patiekalais mėgaujasi ir alergijos ar maisto produktų netoleravimo sutrikimus turintys žmonės – jie sumaniai pakeičia makaronus įvairiomis daržovėmis!

Neretai garsieji itališki spagečiai yra pakeičiami paprastojo moliūgo giminaičiu – aguročiu (ang. spaghetti squash), kurį jie perpjauna pusiau, pašalina sėklas, pagardina prieskoniais ir kepa orkaitėje. Vėliau minkštoji aguročio dalis išskobiama naudojant šakutę. Patiekalo sėkmę lemia makaronus primenanti tekstūra bei švelnus aguročio skonis, puikiai derantis su įprastais makaronų padažais – *marinara, carbonara* ir *pesto*.

Panašiomis skonio savybėmis pasižymi ir keptos cukinijos bei lengvai skrudinti baklažanai. Abi daržovės gali būti naudojamos pakeičiant lakštinius makaronus, pažymi „Lidl“. Kadangi minėta makaronų rūšis dažniausiai naudojama sluoksniuotam lazanijos patiekalui gaminti, tokiu būdu iš receptų ingredientų sąrašo yra eliminuojami miltai bei kiaušinis. Taip patiekalas tampa saugesnis daliai žmonių, o neturintys alergijų gali mėgautis tiesiog nauja ir dar neišbandyta valgio versija.

Į „Lidl“ prekybos tinklą jau atvyko šviežias daržovių derlius – parduotuvėse ieškokite gūžinių salotų, žiedinių kopūstų, ilgavaisių agurkų, šviežių bulvių, ridikų, citrinų, apelsinų ir obuolių. Žinoma, prekybos tinkle pirkėjų laukia ir baklažanai bei cukinijos, kurias naudojant pasigaminti sveikuolišką lazaniją bus paprasta kaip du kart du.

**Cukinijų lazanija (8 porcijos)**

Cukinijų sluoksniui reikės: 1 kg arba 5 vidutinio dydžio cukinijų, alyvuogių aliejaus, šiek tiek druskos, pipirų ir česnako miltelių.

Mėsos sluoksniui reikės: pusė kilogramo jautienos faršo, 300 ml marinaros padažo, 1 šaukštelio alyvuogių aliejaus, 2 skiltelių česnako.

Rikotos sluoksniui reikės: pusė kilogramo rikotos sūrio, 2 kiaušinių, gniužulo šviežių baziliko lapelių.

Papildomai reikės: 230 g mocarelos sūrio.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 170 °C temperatūros, cukinijas gerai nuplaukite ir supjaustykite išilgai pusės centimetro storio juostelėmis – iš kiekvienos cukinijos turėtumėte gauti 6 juosteles. Cukinijų juosteles apšlakstykite aliejumi, pagardinkite prieskoniais ir kepkite ant orkaitės grotelių apie 2-3 minutes, kol įgaus švelniai auksinę spalvą, tačiau nebus traškios. Iškepusias juosteles sudėkite ant popieriniu rankšluosčiu išklotos lėkštės, kad sugertų drėgmę. Tuo tarpu sutarkuokite mocarelos sūrį.

Didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite jautienos faršą, smulkintą česnaką ir pagardinkite prieskoniais. Vis maišydami kepkite faršą apie 5 minutes, tuomet atskirkite faršą nuo riebalų (naudokite koštuvį) ir sugrąžinkite mėsą atgal į keptuvę. Supilkite apie 250 ml marinaros padažo, gerai išmaišykite, nukelkite nuo ugnies ir atidėkite į šalį. Rikotos sluoksniui paruošti dubenyje sumaišyti rikotos sūrį, kiaušinius, smulkintus baziliko lapelius bei norimus prieskonius, gerai išmaišykite.

Likusį marinaros padažą supilkite į nedidelį kepimo indą ir paskirstykite, kad tolygiai uždengtų visą indo dugną. Tuomet išdėliokite cukinijų juosteles, sluoksniuokite trečdalį rikotos sūrio mišinio, trečdalį jautienos faršo, trečdalį tarkuoto mocarelos sūrio. Kartokite procesą, kol baigsis paruošti ingredientai – ant viršutinio mėsos sluoksnio uždėkite cukinijos juosteles ir apibarstykite mocarela. Neuždengę kepkite apie 30 minučių, kol sūris įgaus auksinę spalvą, prieš patiekdami leiskite pastovėti 10 minučių. 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)