Vilnius, 2022 m. kovo 18 d.

**Tiesiai iš vandenyno gelmių – kas per žuvis yra gelsvauodegis tunas ir kaip ją gaminti?**

**Tunas – viena vertingiausių pasaulio vandenynuose sugaunamų žuvų. Tačiau čia kalbama ne apie santykinai didelę kainą, bet itin aukštą maistinę vertę. Pavyzdžiui, vienoje porcijoje gelsvauodegio tuno slypi daugiau nei pusė rekomenduojamos suvartoti B grupės vitaminų paros normos. O kokias dar skonio paslaptis saugo gelsvauodegis tunas? Prekybos tinklas „Lidl“ dalinasi geriausiais gelsvauodegio tuno receptų laimikiais.**

Gelsvauodegio tuno pavadinimas išduoda tai, dėl ko ši žuvis gavo tokį neįprastą vardą. Tamsiu sidabru blizgantį ir apvalainą tuno kūną puošia ryškiai geltoni nugaros bei pilvo pelekai ir uodega, kuriuos galima atpažinti iš tolo. Bet ši savybė yra naudinga ne pačioms žuvims, kiek jas Indijos, Ramiajame ir Atlanto vandenynuose gaudantiems žvejams. Kadangi ten plaukioja didžiausios tunų populiacijos, ryškios gelsvauodegių tunų spalvos padeda atskiri, kurias rūšis galima gaudyti, o kurios yra įtrauktos į saugomų rūšių sąrašus.

Nors gelsvauodegiai tunai savo dydžiu nusileidžia kitoms giminingų rūšių žuvims, tačiau jie gali pasiekti įspūdingą 200 kilogramų svorį ir kone pustrečio metro ilgį. Lyginant su mėlynaisiais ar dryžuotaisiais tunais, gelsvauodegiai pasižymi tuo, kad jų mėsą nesunku sumaišyti su švelniai unikalų skonį turinčia kardžuve. Rausva ar net ryškiai raudonos spalvos tuno mėsa iškepusi tampa rudos arba pilkšvai gelsvos spalvos, taip yra kvapni ir liesa, o ją galima valgyti ir žalią.

Neretai gelsvauodegis tunas valgomas ruošiant filė kepsnius, prie kurių puikiai dera gaivios šviežių daržovių ir citrusinių vaisių salotos, česnakinės bulvės, įvairūs padažai bei kiti Rytų Azijos virtuvės skoniai. Pavyzdžiui, kepintos daržovės su sojos padažu yra vienas dažniausių tuno kepsnių garnyrų, be to, jas galima greitai paruošti ant tų pačių grilio grotelių kaip ir tuną.

„Lidl“ kviečia nuostabiai saulėtą ir pavasariu alsuojantį savaitgalį sutikti mėgaujantis gelsvauodegio tuno patiekalais. Nepraleiskite progos, kadangi visose prekybos tinklo parduotuvėse šiuo metu galioja ypatingas gelsvauodegio tuno filė pasiūlymas!

**Česnakiniai gelsvauodegio tuno kepsniai (4 porcijos)**

Jums reikės: 4 vnt. gelsvauodegio tuno filė gabalėlių (4 x 170 g), 2 skiltelių česnako, 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, 2 šaukštų citrinos sulčių, 1 šakelės šviežio čiobrelio (galite naudoti ir džiovintus čiobrelius, tokiu atveju reikės apie pusės šaukštelio), šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: česnakus sutrupinkite, čiobrelius nuskinkite nuo šakelės ir sutrinkite, abu suberkite į nedidelį dubenį bei sumaišykite su aliejumi ir citrinos sultimis. Į sandarų plastikinį maišelį sudėkite tuno filė gabalėlius, supilkite sumaišytą pagarsą ir lengvai paminkykite rankomis, kad visi gabalėliai pasidengtų marinatu. Maišelį laikykite šaldytuve apie 30 min., praėjus pusei numatyto laiko maišelį apverskite.

Tuno gabalėlius išimkite iš maišelio bei apibarstykite prieskoniais, mišinį, kuriame marinavosi tunas, galite išpilti. Gelsvauodegio tuno kepsnius geriausia kepti ant grilio, tad kad kepsniai nepriliptų aliejumi sudrėkinkite kelis lapelius popierinio rankšluosčio ir naudodami žnyples aliejumi padenkite grilio groteles. Gabalėlius kepkite ant vidutinio kaitrumo ugnies apie 3-4 minutes iš abiejų pusių, kol vidurys bus dar šiek tiek rausvas. Skanaus!

**Gelsvauodegio tuno „Poke“ dubenėliai (4 porcijos)**

Kadangi gelsvauodegio tuno „Poke“ dubenėliams paruošti reikia santykinai daug įvairiausių ingredientų, „Lidl“ prekybos tinklas siūlo dalį ingredientų sudėti į sandarius maisto laikymo indelius. Tokiu būdu pasiruošite valgius ateičiai bei mažiau laiko teks praleisti virtuvėje.

Jums reikės: 1 kg gelsvauodegio tuno filė, 2 avokadų, 1 ilgavaisio agurko, 1 mango, 400 g rudųjų ryžių, 4 nedidelių jūros dumblių lakštų (nebūtina), 2 šaukštų cukraus, žiupsnelio jūros druskos, 2 šaukštų majonezo, 3 šaukštų ryžių acto, 50 ml sojų padažo, 1 šaukštelio **„**Mirino**“** (ryžių vyno padažas), 1 šaukštelio sezamų aliejaus, gniužulo laiškinių svogūnų, šiek tiek žaliosios citrinos sulčių, nepilno šaukštelio aštraus padažo. Serviravimui reikės sezamų sėklų.

Gaminimo eiga: ryžius išvirkite laikydamiesi ant pakuotės nurodytų gamybos instrukcijų. Tuo metu dubenėlyje sumaišykite maždaug pusė ryžių acto, taip pat cukrų ir jūros druską, indą patalpinkite į mikrobangų krosnelę ir šildykite, kol cukrus ir druska ištirps, retkarčiais pamaišykite. Atvėsusį mišinį supilkite į išvirusius ryžius ir gerai išmaišykite.

Gelsvauodegio tuno filė supjaustykite nedideliais apie pusantro centimetro dydžio kubeliais ir suberkite į atskirą dubenį. Žuvies gabalėlius apipilkite sojų bei ryžių vyno padažais, supilkite sezamų aliejų ir likusį ryžių actą. Viską gerai išmaišykite, kad tuno gabalėliai pasidengtų marinatu, ir laikykite šaldytuve, kol būsite pasiruošę patiekti dubenėlius.

Aštriam majonezo padažui paruošti dubenėlyje sumaišykite majonezą, žaliosios citrinos sultis ir jūsų turimą aštraus padažo pagrindą. Tuo tarpu plonai supjaustykite avokadą, agurką nulupkite ir taip pat supjaustykite plonomis juostelėmis, susmulkinkite mango vaisių, jūros dumblių lakštus bei griežinėliais supjaustykite laiškinius svogūnus.

Pasiruoškite keturis vienodus dubenėlius arba sandarius maisto indelius, padalinkite ir sudėkite ryžius. Ant jų dėkite tuno gabalėlius (jų kepti nereikia), avokadą, agurką, mangus, žuvį apibarstykite sezamų sėklomis, o ant dubenėlių viršaus tolygiai paskleiskite smulkintus laiškinius svogūnus ir jūros dumblius. Prieš patiekdami dubenėlius apšlakstykite aštriu majonezo padažu. 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)