Vilnius, 2022 m. kovo 21 d.

**Graikiški „balandėliai“ – išmokite pasigaminti tradicinius vynuogių lapų suktinukus**

**Graikija nepaliaujamai stebina ypatingai svetinga virtuvės kultūra ir valgių nukrautais stalais. Nors daugelis graikiškų patiekalų jau yra tapę ir viso pasaulio mėgstamiausiais, tam tikri receptai dar tik skinasi sau kelią į pasaulinį kulinarijos Olimpą. Šį kartą susipažinkite su tradiciniais vynuogių lapų suktinukais, o drauge prisiminkite ir populiariausių graikiškų patiekalų skonį – šią savaitę prekybos tinkle „Lidl“ vyksta Graikijos skonių įkvėpta „Eridanous“ teminė maisto produktų savaitė.**

Tokie valgiai kaip jautienos ir baklažanų apkepas „Moussaka“, sūriu įdaryti kepsneliai „Bifteki“ bei marinuotos kiaulienos juostelės „Gyros“ yra puikiai pažįstami ir už Graikijos ribų – šią savaitę jų galite įsigyti ir visose „Lidl“ parduotuvėse. Tačiau kietųjų kviečių manų kruopų makaronų „Kritharaki“ ar suktinukų „Dolmades“ skonį žino nebent vietiniai šalies gyventojai ir patys aistringiausi šio krašto gerbėjai.

„Dolmades“ arba „Dolmas“ – tai citrinos sultimis pagardintame sultinyje verdami graikiški vynuogių lapų suktinukai, kuriuose įvyniotas skalsus jautienos faršo, kepintų daržovių, ryžių ir šviežių prieskoninių žolelių įdaras. Į lietuviškuosius balandėlius panašūs suktinukai yra laikomi tradiciniu graikų valgiu, bet panašių receptų variacijų būtų galima rasti ir kitose Viduržemio jūros regiono valstybėse: Turkijoje, Libane bei Egipte. Tiesa, maisto istorikai iki šiol nesutaria, kuriai iš šių šalių turime priskirti vynuogių lapų suktinukų pradininkės titulą.

Nepaisant amžius menančių nesutarimų, graikiški „Dolmades“ yra skirtingas visuomenės, o ypač moterų, kartas vienijantis patiekalas. Kadangi kiekvienas suktinukas vyniojamas individualiai, juos neretai ruošia visos šeimos moterys bei kaimynystėje gyvenančios damos – jos kartu gamina maistą ir dalijasi naujienomis. Beje, tokiu būdu iš kartos į kartą perduodamas ir unikalus suktinukų receptas bei jo skonių ir gamybos improvizacijos.

Pavyzdžiui, patyrusios šeimininkės puodą, kuriame virs suktinukai, iškloja vynuogių lapais ir griežinėliais pjaustytais pomidorais, kad nepridegtų. Be to, į puodą sudėtus suktinukus jos prispaudžia apversta lėkšte, kad kruopščiai suvynioti „Dolmades“ neatsivertų, o išvirusius suktinukus leidžia skanauti tik jiems puode prastovėjus papildomas 20-30 min. Pasak „Lidl“, taip suktinukai sugeria dar daugiau skysčio ir tampa skanesni.

Neretai gaminama ir vegetariška vynuogių lapų suktinukų su įdaru versiją – čia atsisakoma jautienos ir naudojamas dvigubai didesnis ryžių kiekis. Nepriklausomai nuo to, kokie suktinukai ruošiami, juos įprasta patiekti su šviežiomis citrinos skiltelėmis ir graikiško jogurto užtepėlėmis arba „Tzatziki“ padažu, kurį šią savaitę rasite ir kiekvienoje „Lidl“ parduotuvėje.

„Lidl“ prekybos tinkle jau dabar galite įsigyti ne tik tradicinio padažo ar garsiausių Graikijos virtuvės valgių, bet ir pitos su vištiena, mėsos kukulių su įdaru, picos, didžiųjų baltųjų pupelių pomidorų padaže, smulkintų muskusinių aštuonkojų ar kalmarų filė.

„Eridanous“ teminės maisto produktų savaitės metu kiekvienoje prekybos tinklo parduotuvėje ieškokite ir graikiško stiliaus prieskonių mišinių, špinatų ir sūrio pyrago, rūkyto gelsvauodegio tuno, alyvuogių aliejaus, balzaminio acto ir, žinoma, žaliųjų alyvuogių.

Jūsų laukia ir platus graikiškų sūrių asortimentas: avių sūrio kubeliai indelyje, kepamo sūrio „Saganaki“, kietojo „Graviera“ sūrio iš avių ir ožkų pieno, fetos sūrio gabaliukų arba minkštojo sūrio sūryme. Išbandykite ir kitus graikiškus pieno produktus – grietinėlės jogurtus bei varškės kremą su fetos sūriu.

Jūsų dėmesio nusipelnė ir graikiški „Eridanous“ saldėsiai – džiovintos figos, sezamų sėklų užkandis bei chalva, karamelizuoti arba skrudinti riešutai, saulėgrąžos šokolade, bulvių traškučiai ir legendinis pistacijų bei medaus sluoksniuotis „Baklava“.

**„Dolmades“ – graikiški vynuogių lapų suktinukai (60 nedidelių užkandžių)**

Jums reikės: 60-70 vnt. vynuogių lapų, 200 g trumpagrūdžių ryžių, 350 g jautienos faršo, 1 didelio svogūno, 1-2 pomidorų, 1 l vištienos sultinio arba vandens, 2 citrinų, gniužulo šviežių petražolių, krapų ir mėtų, pusė šaukštelio kmynų, druskos ir pipirų. Gaminimo metu po ranka turėkite „Eridanous“ alyvuogių aliejaus, o vynuogių lapus drąsiai keiskite lietuviškais kopūstais.

Gaminimo eiga: užkandžių gaminimą pradėkite švariai nuplaudami vynuogių lapus, atidžiai juos apžiūrėkite, kad nebūtų pažeisti kenkėjų, ir nuplikykite verdančiu vandeniu, vėliau nusausinkite. Jeigu naudosite stiklainėliuose parduodamus lapus, išpilkite juos į koštuvį, gerai nuskalaukite ir pašalinkite kotelius, palikite koštuvyje, kad pasišalintų drėgmė.

Į dubenį suberkite ryžius ir užpilkite vandeniu, mirkykite apie 15-20 minučių ir nusunkite. Didelėje keptuvėje įkaitinkite šlakelį alyvuogių aliejaus, suberkite ir lengvai pakepinkite smulkiai pjaustytą svogūną, kol taps šiek tiek permatomas. Tuomet į keptuvę sudėkite jautienos faršą, mėsą paskirstykite po visą keptuvę, kad greičiau iškeptų ir susimaišytų su svogūnais. Baigus kepti nupilkite riebalus ir mėsą pagardinkite prieskoniais, nukelkite nuo viryklės ir atidėkite, kad pravėstų. Vėliau supjaustykite šviežias prieskonines žoleles ir sumaišykite su mėsa bei ryžiais, įpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus ir sumaišykite.

Priešais save pasidėkite patogią pjaustymo lentelę arba didelę tekstūruotą lėkštę, mat esant lygiam paviršiui vynuogių lapai gali prilipti ir suplyšti. Ištieskite vieną vynuogės lapą ir jo viduryje padėkite vieną šaukštelį mėsos bei ryžių įdaro, Tuomet užlenkite apatinę lapo dalį, šonus, ir neskubėdami vyniokite suktinuką į viršų – nesuvyniokite per stipriai, kadangi virdami ryžiai plečiasi. Procesą kartokite tiek kartų, kol pasibaigs ingredientai.

Didelio puodo dugną ištepkite alyvuogių aliejumi ir išklokite vynuogių lapais – dėkite 3-4 lapų sluoksnius, kad suktinukai nepridegtų, ant lapų išdėliokite griežinėliais supjaustytus pomidorus. Tvarkingai išdėliokite suktinukus vieną šalia kito taip, kad atsiverti galinti lapo dalis būtų nukreipta žemyn. Sudėliojus vieną sluoksnį ant jo viršaus dėkite kitą, galiausiai suktinukus prispauskite nedidele karščiui atsparia lėkšte.

Užvirkite pasiruoštą vandenį ar sultinį ir supilkite į puodą su suktinukais, skystis turi pilnai uždengti viršutinius suktinukus. Uždenkite puodą dangčiu ir virkite apie 30 min. ant vidutinio kaitrumo ugnies, tuomet atsargiai išimkite suktinukus dengusią lėkštę ir į puodą išspauskite dviejų citrinų sultis. Vėl uždenkite dangčiu ir virkite ant mažo kaitrumo ugnies apie 30-45 minutes. Prieš patiekdami leiskite vynuogių lapų suktinukams kiek pravėsti, palaukite apie 20-30 min. ir vėliau išimkite juos į serviravimui paruoštą lėkštę, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, skanaukite su graikišku „Tzatziki“ padažu arba pasigaminkite padažą patys. Skanaus!

**Padažas prie „Dolmades“**

Jums reikės: 135 g natūralaus jogurto, 1 skiltelės česnako, šiek tiek citrinos sulčių, druskos ir pipirų. Veganiškai padažo versijai ruošti jogurtą pakeiskite anakardžių riešutais arba saulėgrąžų sėklomis.

Gaminimo eiga: jogurtą pagardinkite labai smulkiai pjaustytu česnaku, pagardinkite prieskoniais, apšlakstykite šviežiomis citrinos sultimis ir gerai išmaišykite. Jeigu naudojate riešutus arba sėklas, pusvalandį pamirkykite juos verdančiame vandenyje. Tuomet nusausinkite ir perkelkite į maistinį smulkintuvą, kol mišinys taps kreminės konsistencijos – galite įpilti šiek tiek vandens, jeigu padažas per tirštas. Leiskite padažui per naktį pastovėti šaldytuve. 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)