Vilnius, 2022 m. kovo 22 d.

**Traškios, žalios ir gardžios: išbandykite tris pavasarinius receptus su šviežiomis salotomis**

**Dienoms tampant vis šviesesnėms, jau visai netrukus mus supanti aplinka nusidažys žaliai. Tačiau itin svarbu, kad šios spalvos būtų gausu ne tik gamtoje, bet ir ant kasdienio pietų ar vakarienės stalo, kurį nuklotų gardūs ir švieži vaisiai bei daržovės. Visose prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse jau galite rasti pirmasias šio sezono daržo gėrybes – salotas – iš kurių prekybos tinklas siūlo pasigaminti tris nesudėtingai paruošiamus receptus.**

**Pavasarinės salotos**

**2 porcijoms jums reikės:** 100 g šviežių salotų lapų, 50 g gražgarsčių, 1 ryšulėlio krapų, 2 agurkų, 100 g fetos sūrio, 2-3 šaukštų konservuotų kukurūzų, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 šaukšto citrinos sulčių, druskos, juodųjų pipirų, 2-3 sultenių.

**Paruošimo būdas:** į lėkštes sudėkite šiek tiek pasmulkintus salotų lapus, gražgarstes, sultenes, šviežius krapus ir griežinėliais pjaustytus agurkus. Patrupinkite fetos sūrio bei suberkite kukurūzus. Indelyje sumaišykite alyvuogių aliejų su citrinos sultimis, pagardinkite druska bei pipirais. Paruoštą padažą užpilkite ant salotų. Skanaus!

**Salotos su vištiena, feta ir avokadu**

**2 porcijoms jums reikės:** 300 g vištienos filė, 150 g šviežių salotų lapų, pusės mėlynojo svogūno, 5-7 vyšninių pomidorų, 1 avokado, 50 g fetos sūrio, pusės citrinos sulčių, 4 šaukštelių alyvuogių aliejaus, 2 šaukštelių medaus, druskos, pipirų, 1 šaukštelio garstyčių, 4-5 alyvuogių.

**Paruošimo būdas:** citrinos sultis sumaišykite su alyvuogių aliejumi bei medumi, taip pat pagardinkite druska ir juodaisiais pipirais. Gautu marinatu apliekite vištienos filė gabalėlius ir pamarinuokite 1 - 2 valandas. Iškepkite paruoštą vištieną, maždaug po 5 min. iš abiejų pusių. Tuomet į lėkštes dėkite šiek tiek pasmulkintus salotų lapus, supjaustytą svogūną, juodąsias alyvuoges, perpus perpjautus vyšninius pomidorus bei avokado gabalėlius. Patrupinkite fetos sūrį. Į lėkštes taip pat sudėkite keptą vištieną. Paruoškite padažą – indelyje sumaišykite alyvuogių aliejų, garstyčias bei medų. Pagardinkite juo salotas. Skanaus!

**Salotos su kiaušiniais, ridikėliais ir jogurtiniu padažu**

**2 porcijoms jums reikės:** 150 g šviežių salotų lapų, 6 kiaušinių, 3-4 vyšninių pomidorų, pusės poro, 3-4 ridikėlių, ryšulėlio krapų, 50 ml natūralaus jogurto, 2 šaukštelių alyvuogių aliejaus, 1 šaukštelio citrinos sulčių, 1-2 česnako skiltelių, druskos, pipirų, moliūgų sėklų.

**Paruošimo būdas:** į didesnę ir gilesnę lėkštę sudėkite salotų lapus, perpus perpjautus nulupus kiaušinius, vyšninius pomidorus, ridikėlių bei poro griežinėlius, taip pat krapus. Užberkite moliūgų sėklų. Paruoškite padažą – sumaišykite jogurtą, alyvuogių aliejų, citrinos sultis, smulkiai tarkuotą česnaką bei žiupsnelį druskos. Pagardinkite salotas. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt