Vilnius, 2022 m. kovo 23 d.

**Delikatesu tituluojama triušiena: receptai, kuriuos būtina išbandyti ne tik mėsos gurmanams**

**Triušiena yra laikoma viena sveikiausių, mažiausiai riebalų turinčia ir aplinkai draugiškiausia mėsa. Tad nenuostabu, kad patiekalus iš šios mėsos itin pamėgo savo sveikata besirūpinantys maisto gurmanai – šioje mėsoje gausu žmogaus organizmui naudingų mineralų ir vitaminų. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia išbandyti šią mėsos rūšį jau dabar ir dalinasi netikėtais ir skonį atskleidžiančiais receptais. Beje, šią savaitę visose tinklo parduotuvėse galite rasti ir puikų triušienos pasiūlymą.**

**Triušienos nauda sveikatai**

Palyginus su kita mėsa, triušienoje yra didžiausias suvirškinamų baltymų procentas (90 proc.) ir mažiausias riebalų kiekis. Visgi, nepaisant mažo riebalų kiekio, šioje mėsoje gausu gerųjų, polinesočiųjų ir mononesočiųjų, riebalų. Triušiena taip pat turi mažiau kalorijų nei, pvz., vištiena ir mažiau cholesterolio nei bet kuri kita įprastai vartojama mėsa.

Ieškantiems vitaminų tai yra puikus pasirinkimas. Triušienoje gausu vitaminų B12 ir E, taip pat didesnė daugumos mineralų koncentracija. Vienas mineralas, kurio, palyginus su kita mėsa, yra mažiau, yra natris, todėl triušis dar patrauklesnis žmonėms, turintiems aukštą kraujospūdį. Triušienoje taip pat daugiau fosforo, kalcio, seleno bei niacino, kuris padeda angliavandenius paversti energija.

**Troškintas triušis su grietine, šonine ir svarainiais (2 porcijos)**

Jums reikės: 6 gabalėlių triušienos (maždaug 1 kg), 500 ml riebesnės grietinės, 1 valgomojo šaukšto kokybiško alyvuogių aliejaus, 120 g storai pjaustytos šoninės, 2 vidutinių šalotinių svogūnų, 2 česnakų, 1 svarainio, 2 šakelių šviežių arba džiovintų čiobrelio šakelių, 2 lauro lapų, 2 x 5 cm apelsino žievelių, 1 arbatinio šaukštelio juodųjų pipirų, 120 ml sauso balto vyno, 1 puodelio vandens. Gremolatos padažui: 2 šaukštų smulkiai supjaustytų petražolių, ½ arbatinio šaukštelio tarkuotos citrinos žievelės, ¼ arbatinio šaukštelio maltų raudonųjų pipirų drožlių.

Gaminimo eiga: pabarstykite triušio gabalėlius druska ir pipirais, sudėkite į didelį dubenį ir užpilkite grietine. Uždenkite ir marinuokite šaldytuve mažiausiai 2 valandas arba per naktį. Išimkite triušį iš šaldytuvo likus valandai iki kepimo, kad mėsa sušiltų iki kambario temperatūros.

Į didelį ketaus puodą troškinimui ant vidutinės ugnies (geriausia – gyvos) įpilkite alyvuogių aliejaus ir leiskite jam įkaisti. Tuomet sudėkite pjaustytą šoninę ir retkarčiais pamaišydami kepkite, kol išsiskirs riebalai, bet mėsa dar nepasidarys traški. Sudėkite pjaustytus šalotinius svogūnus, česnakus bei svarainius ir dažnai pamaišydami kepkite (12–15 min.).

Tuomet į trigubo sluoksnio marlės centrą sudėkite čiobrelius, lauro lapus, apelsino žievelę ir juoduosius pipirus. Suriškite galus virtuviniu špagatu ir įleiskite į puodą kelioms minutėms, kol pasijus kvapas. Tada įpilkite baltojo vyno ir sumažinę ugnį per pusę, pavirkite dar 2–3 minutes. Galiausiai sudėkite grietinėje marinuoto triušio gabalėlius, užpilkite vandeniu ir užvirkite. Uždenkite puodą dangčiu ir troškinkite 50–60 minučių. Vėliau triušio gabalėlius perkelkite į švarią lėkštę, išimkite prieskonių maišelį, o likusį skystį puode užvirkite, sumažinkite ugnį ir dar pavirkite, kol skystis sutirštės ir taps aksominis. Grąžinkite triušieną į puodą ir apkepkite ją šiame padaže.

Tuo tarpu nedideliame dubenyje pasigaminkite gremolatą: sumaišykite smulkintas petražoles, citrinos žievelės ir raudonųjų pipirų drožles. Jomis ir papuoškite patiektą ant stalo triušieną. Skanaus!

**Toskanietiška triušiena su kiaulienos papilve ir rozmarinu (3 porcijos)**

Jums reikės: 1,6 kg triušienos (gabalėliais), 2 šaukštų miltų, 60 ml alyvuogių aliejaus, 1 arbatinio šaukštelio pankolio sėklų, 2 smulkiai pjaustytų svogūnų, 6 juostelių smulkintos kiaulienos papilvės, 4 susmulkintų česnako skiltelių, 250 ml baltojo vyno, 80 ml balzamiko acto, 400 g smulkintų konservuotų pomidorų, 400 g konservuotų vyšninių pomidorų, 2 susmulkintų rozmarino lapelių (nuo dviejų šakelių), 2 šaukštų susmulkintų petražolių.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Pabarstykite triušienos gabalėlius miltais, perteklių nukratykite. Keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite 2 šaukštus aliejaus ir pakepkite triušį po 2 minutes iš kiekvienos pusės. Sudėkite viską į kepimo indą. Įkaitinkite likusį 1 šaukštą aliejaus ir maišydami kepkite pankolį, svogūną, kiaulienos papilvę ir česnaką 3–4 minutes. Įpilkite vyno, pusę acto ir troškinkite dar 3–4 minutes, kol skysčio sumažės per pusę. Tuomet sudėkite pomidorus bei rozmariną ir užvirkite. Užpilkite šį skystį ant triušio, uždenkite ir kepkite orkaitėje 1 valandą 20 minučių arba kol triušis suminkštės. Įmaišykite likusius 2 šaukštus acto ir pabarstykite petražolėmis.

Triušieną galite patiekti vieną arba su polenta (itališka kukurūzų piure). Skanaus!

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt