Vilnius, 2022 m. kovo 24 d.

**Graikų dievų maistas ant jūsų stalo: fetos sūrio užtepų receptai tiks net išrankiausiems**

**Graikiška virtuvė yra ne tik paprasta ir elegantiška, bet ir laikoma viena sveikiausių pasaulyje. Būtent šiai šaliai priklausanti Ikarijos sala priskiriama Mėlynajai zonai, kas reiškia, kad joje gyvena daugiausiai šimtamečių pasaulyje. Šią savaitę prekybos centras „Lidl“ siūlo praturtinti savo stalą šios išskirtinės virtuvės žvaigžde – graikiškuoju fetos sūriu ir kviečia iš jo pasigaminti skonio receptorius pradžiuginsiančius užtepus.**

**Vitaminai ir skonis viename**

Ankstyviausi sūrio gaminimo įrašai senovės Graikijoje buvo aptikti Homero „Odisėjoje“, kur aprašoma, kaip šio epo veikėjas kiklopas Polifemas gamino fetos sūrį. Visgi, pavadinimas „feta“ oficialiai buvo pavartotas tik XVII a. Išvertus į lietuvių kalbą, šios sūrio pavadinimas reiškia riekelę. Spėjama, kad tai susiję su tuo, kad, prieš sudedant sūrį į medines bačkas, jis buvo supjaustomas riekėmis.

Gurmanų mėgstama feta, pasak dietologų bei gydytojų visame pasaulyje, yra bene sveikiausias sūris pasaulyje. Daugiausia iš avių arba ožkų pieno (dažnai derinamo) gaminamas sūris yra gausus tokių maistinių medžiagų, kaip baltymai, kalcis, B grupės vitaminai, fosforas ir kt. Jis taip pat yra lengviau virškinamas ir tinka tiems, kurie yra jautrūs karvės pieno produktams.

Iš fetos sūrio labai populiaru gaminti užtepus, kurios galima patiekti su įvairiais priedais. Tam puikiai tiks traškios daržovės (agurkai, morkos, salierai ar net paprika), marinuotos alyvuogės, „Lidl“ parduotuvėse tik šią savaitę randamos „Eridanous“ duonos lazdelės, krekeriai, pita, skrudinta duona ar orkaitėje keptos bulvės.

**Keptų raudonųjų paprikų ir fetos sūrio užtepas**

Jums reikės: 250 g „Eridanous“ gabaliukais supjaustyto fetos sūrio, 1 didelės raudonosios paprikos, 60 ml „Eridanous“ aukščiausios kokybės alyvuogių aliejaus ir papildomai papuošimui, 1 valgomojo šaukšto citrinos sulčių, ¼ arbatinio šaukštelio kajeno pipirų (praleiskite, jei nemėgstate aštriai), šviežiai maltų juodųjų pipirų (pagal skonį), smulkintų aitriųjų paprikų drožlių papuošimui (nebūtina).

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 230°C, į kepimo popieriumi išklotą skardą sudėkite į 4–5 dalis supjaustytą papriką (odele į viršų) ir pakepkite 25–30 minučių, kol odelė gražiai apskrus. Atvėsinkite ir dėkite į virtuvinį kombainą kartu su fetos sūriu, alyvuogių aliejumi, citrinos sultimis, kajeno pipirais ir šviežiai maltais juodaisiais pipirais.

Trinkite, kol mišinys taps oranžinės spalvos, gana vientisas ir nebematysite didelių fetos sūrio gabalėlių (maži gabaliukai – gerai, suteiks užtepui papildomos tekstūros). Perkelkite mišinį į serviravimo dubenį, išlyginkite viršų ir šaukštu padarykite keletą bangelių. Ant viršaus lengvai pašlakstykite alyvuogių aliejaus ir, jei norite, pabarstykite aitriosiomis paprikomis. Skanaus!

**Kreminis plaktos fetos sūrio užtepas**

Jums reikės: 250 g „Eridanous“ fetos sūrio, 170 g graikiško jogurto, 1 citrinos žievelės, 2 šaukštų aukščiausios kokybės „Eridanous“ alyvuogių aliejaus, 1 arbatinio šaukštelio aitriųjų paprikų drožlių, 2 šaukštų susmulkintų šviežių mėtų, 2 šaukštų susmulkintų šviežių petražolių, 2–3 šaukštų skrudintų kedro riešutų, 1–2 šaukštų susmulkintų pistacijų.

Gaminimo eiga: virtuvinio kombaino dubenyje sutrinkite fetos sūrį, graikišką jogurtą ir citrinos žievelę. Pašlakstykite alyvuogių aliejumi ir plakite, kol užtepas taps vientisos masės. Išplaktą fetą perkelkite į serviravimo lėkštę. Šaukšto nugara išlyginkite paviršių, viduryje padarykite įdubą ir įpilkite į ją šiek tiek alyvuogių aliejaus. Tada pabarstykite aitriosiomis paprikomis, šviežiomis žolelėmis ir riešutais. Skanaus!

**Žaliasis fetos sūrio užtepas**

Jums reikės: 150 g „Eridanous“ fetos sūrio, 2 skiltelių česnako, 1 didelio avokado, 1 citrinos sulčių, 65 g šviežių krapų, 65 g šviežių mėtų, 65 g šviežių bazilikų, 65 g šviežių česnakų arba svogūnų laiškų, 1 arbatinio šaukštelio Dižono arba paprastų garstyčių, 60 ml „Eridanous“ alyvuogių aliejaus, vandens, druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų.

Gaminimo eiga: į virtuvinį kombainą sudėkite fetos sūrį, česnaką, avokadą, citrinų sultis, krapus, mėtas, bazilikus, česnakų arba svogūnų laiškus ir garstyčias. Eigoje įpilkite alyvuogių aliejaus ir, jei reikia, vandens, kol gausite norimos konsistencijos užtepą. Pagal poreikį pagardinkite druska ir pipirais. 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)