Vilnius, 2022 m. balandžio 1 d.

**Šio skonio dar neragavote: kaip tinkamai, tačiau nesudėtingai paruošti delikatesu laikomas „Deluxe“ šukutes?**

**Pirmoji pažintis su jūros gėrybėmis būna pati įsimintiniausia, tačiau norint paragauti įsimintinų skonių, nereikia skubėti į profesionalų restoraną. Pavyzdžiui, vienomis egzotiškiausių jūros gėrybių laikomas šukutes nesunku pasigaminti ir savo namų virtuvėje. Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi tradiciniu receptu ir kviečia išbandyti tikrąsias „Deluxe“ produktų linijos žvaigždes – patagonines šukutes.**

Šukutės – tai vėžiagyviai, kurie pasižymi tarp kriauklelių besislepiančiu valgomuoju raumeniu. Prilyginamas brangiausiems delikatesams, šukučių raumuo yra sūraus skonio, tačiau jūros gėrybių gurmanai neretai giria ir saldų šukučių poskonį. Nepaisant to, tinkamai paruoštos šukutės tampa švelnios sviestinės tekstūros gėrio kąsneliais.

Šukutės yra neriebios ir turi daug baltymų, todėl jomis galima mėgautis neskaičiuojant suvalgomų kalorijų. Be to, šios jūros gėrybės yra puikus seleno, cinko, vario ir kitų mineralų šaltinis. Jose gausu ir širdies veiklą gerinančių naudingųjų omega riebalų rūgščių, tad „Lidl“ skatina kraujotakos problemų turinčius žmones savo mitybos racioną papildyti būtent egzotiškosiomis šukutėmis.

**Paruošti šukutes – itin paprasta**

Nors šukučių paruošimas daugeliui asocijuojasi su profesionaliomis restoranų virtuvėmis ir patyrusiais šefais, šio patiekalo paruošimas nereikalauja jokių ypatingų kulinarinių gebėjimų – šukutės yra vienas paprasčiausių jūros gėrybių patiekalų, kurios galima pasigaminti namuose.

Kadangi šukutės pasižymi subtiliu, tačiau ne itin stipriu skoniu, išraiškingi prieskonių mišiniai ir marinatai gali jų skonį užgožti. Dėl šios priežasties šukutes reikia ruošti kuo paprasčiau, pavyzdžiui, naudoti itin elementarius ir gana kasdienius maisto produktus – sviestą, druską ir pipirus, natūralius žalumynus. Pasak „Lidl“, geriausi šukučių receptai yra tie, kurie leidžia suspindėti natūraliam šių vėžiagyvių skoniui.

Visgi, paprasti ingredientai nereiškia, kad ruošdami šukutes galite pamiršti apie atidumą. Gamindami šukutes būkite kaip niekad atidūs ir šių produktų neperkepkite, antraip jos primins neįkandamą gumos gabalą ir užtikrintai sugadins apetitą. Norėdami išvengti nemalonių skonio potyrių, šukutes galite dėti ir į troškinį, kepti ant grotelių, jomis pagardinti tradicinius itališkus makaronus ar valgyti žalias – sau labiausiai patinkantį šukučių receptą atras kiekvienas, o kol kas išbandykite „Lidl“ siūlomą šukučių su sviestu, citrina ir kaparėliais receptą.

Tiesa, šukutės nėra vienas dažniausiai parduotuvių lentynose sutinkamų maisto produktų, tačiau jau dabar šį neužmirštamą skonį gali išbandyti visi „Lidl“ prekybos tinklo gerbėjai. Parduotuvėse tęsiasi „Deluxe“ produktų linijos savaitė, todėl įsigydami asortimento žvaigždėmis tituluojamas patagonines šukutes, nepraleiskite progos pasimėgauti ir strutienos bei gelsvauogesių tunų kepsniais, virtu amerikiniu omaru glazūroje, laukinių lašišų filė ir kitais gardumynais.

Visose „Lidl“ parduotuvėse jūsų taip pat laukia aukščiausios kokybės alyvuogių ir moliūgų sėklų aliejai, padažai, paštetai, užtepėlės, prieskoniai, makaronai bei ryžiai, o po sočios ir gurmaniškos vakarienės nepamirškite paragauti ir „Deluxe“ produktų linijos itališkų desertų, tartalečių, šokoladinių saldainių, migdolinių sausainių ir pyragėlių.

**Šukutės su sviestu, citrina ir kaparėliais (4 porcijos)**

Jums reikės: 12 didelių jūros šukučių, 2 citrinų, 2 šaukštelių kaparėlių, 3 šaukštų nesūdyto sviesto, nedidelio gniužulo laiškinių česnakų, šiek tiek alyvuogių aliejaus, valgomosios druskos ir šviežiai maltų pipirų.

Gaminimo eiga: 2 citrinas perpjaukite pusiau ir į nedidelį dubenėlį išspauskite sultis, į atskirą indą sudėkite smulkiai supjaustytą laiškinį česnaką, sviestą supjaustykite gabalėliais, o kaparėlius nusausinkite ir atidėkite į šalį.

Keptuvėje įkaitinkite šiek tiek alyvuogių aliejaus, o tuo tarpu iš geldelių pašalinkite šukutes ir jas gerai nusausinkite, kiekvieną šukutę iš abiejų pusių lengvai pabarstykite druska bei pipirais. Kai aliejus sužibės ir pamatysite pirmuosius dūmų kamuolėlius, skubiai į keptuvę sudėkite šukutes ir kepkite jų neliesdami ir nevartydami. Šukutes galima apversti tik po 3-4 minučių arba tuomet, kai apatinė jų pusę įgaus švelniai auksinę spalvą. Plona mentele arba žnyplėmis apverskite šukutes, procesą pakartokite ir kepkite tol, kol šukučių minkštimas nebeatrodys permatomas, tačiau viduryje vis dar matysime ploną permatomą juostelę.

Šukutes atsargiai perkelkite į lėkštę, o keptuvę išvalykite ir vėl įpilkite aliejaus, pastatykite ant vidutinio kaitrumo ugnies. Į keptuvę sudėkite sviestą ir kepkite apie 2 minutes, kol paruduos, tuomet supilkite citrinos sultis ir maišykite, kol gausis vientisas padažas. Sudėkite kaparėlius ir smulkiai pjaustytus laiškinius česnakus, gerai išmaišykite. Padažą užpilkite ant dar karštų šukučių, todėl patiekalą gaminkite jau atvykus svečiams ar prie bendro stalo susėdus visiems šeimos nariams. 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)