Vilnius, 2022 m. balandžio 5 d.

**Traiškytų agurkų azijietiškos salotos – pavasariška gaiva kiekviename kąsnyje**

**Visiems gerai mūsų kraštuose pažįstami agurkai kiekvieną vasarą keliauja ant stalo, kaip gaivus ir sveikas pagardas. Tačiau ar žinojote, kad ši žalia daržovė yra populiari ir daugelyje Azijos šalių, kur iš agurkų pagamintos salotos tiekiamos kartu šalia aštrių patiekalų? Šiandien prekybos tinklas „Lidl“ kviečia išbandyti naują būdą, kaip patiekti agurkus ir dalinasi šviežių azijietiškių traiškytų agurkų salotų receptu.**

Į visų „Lidl“ parduotuvių lentynas jau atkeliavo šiais metais ūkininkų nuimtas daržovių, vaisių bei uogų derlius. Artimiausioje parduotuvėje galite rasti ridikėlių su žaluma, salierų stiebų, salotų bei jų mišinių, ekologiškų mažųjų špinatų, taip pat tamsių ir žaliųjų besėklių vynuogių, žaliųjų avokadų, didelių ir sunokusių mangų, ekologiškų apelsinų bei *Crimson Snow, Golden Delicious, Jonaprince ir Granny Smith* rūšių obuolių.

Be to, „Lidl“ sodo ir daržo gėrybių turgelyje pirkėjų laukia ir šviežias lietuviškas derlius – raudonieji svogūnai, ekologiški baltieji pievagrybiai bei, žinoma, ilgavaisiai ir trumpavaisiai agurkai.

**Azijietiškos traiškytų agurkų salotos (2-4 porcijos)**

Jums reikės: 500-700 g šviežių agurkų iš „Lidl“, 2 šaukštų ryžių acto, 3 skiltelių česnako, 2 šaukštų sojų padažo, 1 šaukštelio cukraus, 2 šaukštelių sezamų aliejaus, 2 šaukštų čili aliejaus (jį pasigaminsite patys), šiek tiek druskos, skrudintų sezamo sėklų salotų papuošimui.

Čili salotų padažui reikės: 3 skiltelių česnako, 80 ml aliejaus (galite naudoti saulėgrąžų, rapsų, alyvuogių ar kitą aliejų), 1 šaukštelio tarkuoto imbiero, 1 šaukštelio čili dribsnių, 2 šaukštelių pipirų, 1 šaukštelio druskos.

Gaminimo eiga: pirmiausia pasigaminkite čili aliejų, kurio reikės ruošiant salotas, be to, aliejų geriausia ruošti iš vakaro – taip jo skonis bus išraiškingesnis. Į karščiui atsparų dubenį sudėkite maltą česnaką, tarkuotą imbierą, čili dribsnius, pipirus ir druską, atidėkite.

Kadangi aliejų reikės kaitinti ant viryklės, nenaudokite stiklinių ar porcelianinių indų, drąsiai rinkitės virti skirtus puodus ar prikaistuvius. Į pasirinktą indą supilkite aliejų ir kaitinkite apie 2-3 minutes ant vidutinio kaitrumo ugnies, maistiniu termometru pamatuokite aliejus temperatūrą ir išjunkite viryklę, kai aliejaus temperatūra pasieks 160 °C laipsnių; jeigu neturite termometro, aliejų kaitinkite mažiau nei 2 minutes, kol jis dar nebus spėjęs pasiekti kritinės temperatūros. Tuomet aliejų supilkite ant prieskonių mišinio ir leiskite pastovėti bent 30 minučių.

Dabar gaminkite pačias salotas – nupjaukite agurkų galus ir perpjaukite agurkus išilgai per pusę. Ant medinės pjaustymo lentelės ar kito kieto ir stabilaus paviršiaus sudėkite agurkų puseles taip, kad nupjauta pusė būtų žemyn. Tuomet atsargiai peilio ašmenimis prispauskite agurką ir delno dalimi trinktelėkite peilį, kad agurkas suskiltų; būtinai atkreipkite dėmesį į tai, kad agurkas būtų sutraiškytas per visą savo ilgį.

Traiškytus agurkus supjaustykite įstrižai, maždaug 1 cm storio griežinėliais bei juos perkelkite į laikymo indą. Agurkų griežinėlius apibarstykite žiupsneliu druskos ir išmaišykite, palikite apie 20 minučių ir tuomet nupilkite atsiradusį agurkų skysčio perteklių.

Atskirame dubenėlyje sumaišykite smulkiai sutrupintą česnaką ir ryžių actą, palikite apie 10-15 minučių, kol česnakas suminkštės. Vėliau įpilkite numatytą kiekį sojų padažo, pasigamintą čili bei sezamų aliejų, suberkite cukrų. Agurkus bei salotų pagardą supilkite į vieną indą ir sumaišykite tik tuomet, kai jau ruošiatės patiekti salotas. Nepamirškite salotų apibarstyti skrudintomis sezamo sėklomis; salotas valgykite su ryžiais arba kiaušininiais makaronais. 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)