Vilnius, 2022 m. balandžio 15 d.

**Ar suvalgote pakankamai vaisių? Išbandykite greitai paruošiamus vaisių vėrinėlius**

**Švieži vaisiai – pagrindinis sveikos mitybos ir kiekvieno vasaros vakarėlio akcentas. Įprasti vaisiai ar jų salotos gali gana greitai pabosti, todėl išbandykite greitai paruošiamus ir puikiai atgaivinančius šviežių vaisių vėrinėlius. Kokie vaisiai geriausiai dera tarpusavyje ir kaip juos paversti gurmaniškomis vakarėlių žvaigždėmis, pasakoja prekybos tinklas „Lidl“.**

Šviežių vaisių bei uogų vėrinėliai yra tobulas įvairių švenčių, vakarėlių bei iškylų gamtoje užkandis. Vaisių vėrinėlius nesunku ir greita paruošti, o įdėjus vos truputį pastangų galėsite mėgautis natūraliu, sveiku ir puikiai atgaivinančiu desertu, pasakoja „Lidl“.

Be to, vėrinėlius nesudėtinga paruošti iš anksto – vakare supjaustykite ir ant medinių iešmelių suverkite vaisius, išdėliokite juos viena eile ant popieriniu rankšluosčiu ištiestos lėkštės ir uždenkite maistine plėvele. Voilà – kitą dieną jums nereikės skubėti ir galėsite ramiai ruoštis dieną kulminuojančiam vakarėliui.

Svarbu ir tai, kad ant iešmelių suverti vaisių gabalėliai yra daug patrauklesni net patiems išrankiausiems vaikams. Kadangi šviežių vaisių neretai suvalgoma mažiau nei rekomenduojama, prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi smagių vaisių vėrinėlių receptais ir patarimais jūsų artėjančiai šventei bei kasdienai.

**Jums reikės – vaisių ir kūrybiškumo**

Gražiai ir žaismingai patiektus vaisius bus smagu valgyti ne tik vaikams, bet ir suaugusiems, todėl ruošdami vaisių vėrinėlius leiskite atsiskleisti savo kūrybinėms galioms. Pavyzdžiui, vėrinėlio viršų papuoškite žvaigždės, gėlytės ar širdelės formos vaisiaus gabalėliu. Griežinėliais supjaustykite ananasą, melioną, arbūzą ar kitus vaisius ir iš jų išspauskite norimas formas. Tolygiems vaisių rutulėliams ruošti galite pasinaudoti ir patogiu rutulėlių įrankiu, pataria „Lidl“.

Žinoma, dar daugiau žaismingumo į jūsų kasdienybę įneš ir teminiai vaisių vėrinėliai. Vaivorykštiniams vaisių vėrinėliams paruošti jums reikės aviečių, braškių, mandarinų arba apelsinų, mangų, ananasų arba bananų, kivių, žaliųjų ir raudonųjų vynuogių bei kelių mėlynių ar gervuogių. Švariai nuplaukite ir gabalėliais supjaustykite didesnius vaisius, tuomet verkite juos paeiliui ir kurkite savo svajonių vaivorykštę. Kad būtų patogiau patiekti vėrinėlius, susmaigstykite juos į arbūzą ar melioną, o ant debesėlių kabančios vaivorykštės efektą padės sukurti balti zefyriukai.

Saldūs vaisių vėrinėliai dažnai ragaujami juos dažant į dar saldesnius padažus ar derančias uogienes, pažymi „Lidl“. Dar įspūdingesnei iškylos ar vakarėlio atmosferai sukurti į pagalbą pasitelkite šokoladą ar karamelę, cukraus sirupą, plaktą grietinėlę, pabarstukus ar trupintus riešutus.

**Vėrinėliuose – ne tik vaisiai**

Šviežių vaisių vėrinėlius neretai skanauja ir suaugusieji, todėl juose atsiranda ir šiek tiek įdomesnių ingredientų. Kad vėrinėliai būtų sotesni, jie yra gaminami tarpusavyje derinant iš pirmo žvilgsnio visai nederančius vaisių, mėsos ir sūrio skonius.

Pavyzdžiui, ananasų vėrinėlius galite praturtinti vištiena ar kumpiu, tad toks vėrinėlis neretam primins havajietiškos picos skonį. Be to, ananaso rūgštelė nuostabiai dera su krevetėmis, tačiau šį derinį rinkitės tik ant grilio skrudinamiems vėrinėliams. Prie patobulintų vištienos „šašlykų“ galite naudoti ir vynuoges, figas bei daugelį kaulavaisių – slyvas, persikus ar nektarinus. „Lidl“ pažymi, kad pomidorai taip pat yra laikomi vaisiais, todėl ypatingą vėrinėlį ruoškite pakaitomis ant iešmelio verdami mažus pomidoriukus ir mėsos kukulius.

Kaip ir minėta anksčiau, savo vietą ant vaisių vėrinėlių iešmelių taip pat randa sūris. Šiuo atveju naudokite šiek tiek kietesnius sūriu, kad jie nenuslystų nuo iešmelių – rinkitės čederio sūrį ar plėšomas mocarelos sūrio lazdeles, galite naudoti ir „Monterey Jack“ tipo sūrį, kuris labai populiarus JAV. Prekybos tinklas patikina, kad niekada nesuklysite ant vėrinėlio verdami gabalėlį meliono, nedidelį rutulėlį mocarelos sūrio ir juostelę itališko vytinto kumpio „Prosciutto“.

Kad vaisių vėrinėliai būtų kuo gardesni, jiems ruošti naudokite tik pačius šviežiausius ingredientus. Tai užtikrins patogus apsipirkimas artimiausioje „Lidl“ prekybos tinklo parduotuvėje – čia jau atkeliavo šviežio šių metų daržovių ir vaisių derliaus gėrybės.

Visose tinklo parduotuvėse jau dabar jūsų laukia gaivinantiems vaisių vėrinėliams tinkantys mangai, tamsios ir žaliosios besėklės vynuogės, ekologiški apelsinai ir citrinos, raudonosios ir *Xenia* kriaušės bei slyvos. Didelį šviežių produktų pasirinkimą atras ir tie, kurie „vėrinėliams kurti“ naudoja daržoves – rinkitės lietuviškas morkas, baltuosius ridikus, plautas bulves, virtus raudonuosius burokėlius, svogūnus ir dar daugelį kitų produktų.

**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)