Vilnius, 2022 m. balandžio 19 d.

**Numarginote daugiau negu galėjote suvalgyti? „Lidl“ pataria, ką daryti su po Velykų likusiais kiaušiniais**

**Svečiams išvažiavus jūsų namuose pasilieka šilta šventinė nuotaika ir kalnai nesuvalgyto maisto. Jeigu kepsnį ar salotų likučius galėsite suvalgyti ir kitą dieną, tai po Velykų likusius virtus kiaušinius neretam tektų valgyti visą ateinančią savaitę ar dar ilgiau. Prekybos tinklas „Lidl“ ateina į pagalbą ir šią savaitę siūlo išbandyti net tris skirtingus, tačiau itin lengvai paruošiamus kasdieniškus receptus, kuriuose naudojami ir kietai virti kiaušiniai.**

**Nicos stiliaus salotos su lašiša (4 porcijos)**

Jums reikės: 500 g nedidelių bulvių, 200 g šparaginių pupelių, 500 g lašišos pjausnių, 4 kietai virtų kiaušinių, 1 galvos salotos, 50 g alyvuogių, gniužulo peletrūno, 1 šaukšto kaparėlių, 2 šaukštų raudonojo vyno acto, 1 šaukštelio Dižono arba paprastų garstyčių, 3 šaukštų alyvuogių aliejaus, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: įkaitinkite kepsninę arba grilio tipo keptuvę. Kol kaista, dideliame dubenyje sumaišykite actą, garstyčias, 2 šaukštus alyvuogių aliejaus ir šiek tiek pipirų, sudėkite labai smulkiai pjaustytas alyvuoges, kaparėlius, susmulkintą peletrūną ir dar kartą sumaišykite.

Į kitą dubenį sudėkite per pusę perpjautas apvirtas bulves ir šparagines pupeles, apšlakstykite likusiu aliejumi, pabarstykite prieskoniais. Lašišos pjausnius ar filė pabarstykite druska ir pipirais bei kepkite ant kepsninės grotelių ar grilio tipo keptuvės odele žemyn apie 10-12 minučių; iškepusią žuvį perkelkite ant medinės pjaustymo lentelės. Kol lašiša kepa, į kepsninėje arba ant keptuvės pakepinkite bulves ir šparagines pupeles – bulves kepkite apie 5-6 minutes, apverskite ir kepkite dar tiek pat laiko; šparagines pupeles lengvai pavartydami kepkite apie 2-3 minutes.

Iškepusią lašišą susmulkinkite nedideliais gabalėliais, kadangi žuvis gana lengvai atsiskiria nuo odos, galite naudoti šakutę (odelę išmeskite). Į didelį serviravimo indą sudėkite smulkintas salotas, ketvirčiais supjaustytus kiaušinius, skrudintas bulves, šparagines pupeles ir lašišą, užpilkite pasiruoštu salotų padažu. Skanaus!

**Špinatų sriuba *à la* rūgštynės**

Jums reikės: 1 l sultinio (galite naudoti kiaulienos, vištienos arba jautienos sultinį, taip pat tiks ir daržovių sultinys), 2-3 didesnio dydžio bulvių, 1-2 kietai virtų kiaušinių, gniužulo špinatų, šiek tiek krapų, žiupsnelio pipirų, grietinės pagardinimui. Špinatų sriubą galite virti ją pagardindami kumpiu, naudokite apie 150 g rūkyto kumpio.

Gaminimo eiga: dideliame puode užvirkite pasirinkto skonio sultinį, į puodą sudėkite smulkiais gabalėliais pjaustytas bulves ir, jeigu naudojate, nedideliais kubeliais pjaustytą rūkytą kumpį, pagardinkite pipirais. Kol bulvės suminkštės, nedidelėmis juostelėmis supjaustykite špinatų lapelius,, sudėkite smulkintus krapus.

Šiuo sriubos virimo momentu į puodą taip pat reikėtų sudėti smulkintą kietai virtą kiaušinį, tačiau tokia sriuba gali būti netinkama valgyti alergiškiems žmonėms. Be to, į sriubą įdėti kiaušinių gabalėliai ją šildant kiek pakeičia savo skonį – dėkite kiaušinius tik tuomet, jeigu visą sriubą suvalgysite iškart. Tokios pat taisyklės laikykitės ir gardindami sriubą grietine – geriau patiekite ją ant stalo, tad kiekvienas į dubenėlį įsidės tiek grietinės, kiek nori. Skanaus!

**Kiaušinių užtepėlė užkandžiams (6-8 porcijos)**

Jums reikės: 12 kietai virtų kiaušinių, 50 g majonezo, 2 šaukštų Dižono arba paprastų garstyčių, 2 šaukštelių aštraus padažo, 100 g grietinės, gniužulo laiškinio česnako, žiupsnelio paprikos miltelių, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: kiaušinius nulupkite ir sudėkite į maisto smulkintuvą, jeigu visi kiaušiniai netelpa smulkintuve, galite juos sutrupinti peiliu, kad daugiau tilptų. Į smulkintuvą taip pat sudėkite majonezą, garstyčias ir aštrų padažą, smulkinkite pulsuojančiu režimu. Tuomet pagardinkite užtepėlę druska ir pipirais, sudėkite grietinę ir smulkinkite iki užtepas bus tolygios tekstūros.

Užtepą sudėkite į serviravimui skirtą indelį, jį pastatykite stalo, padėklo ar didelės lėkštės viduryje, dubenėlį iš šonų apsupkite duonelės traškučiais, morkų ir salierų lazdelėmis, tačiau galite naudokite ir kitus užkandžius. Užtepėlę apibarstykite itin smulkiai supjaustytais laiškiniais česnakais ir paprikos milteliais. 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)