Vilnius, 2022 m. balandžio 26 d.

**Kebabo reabilitacija: išbandykite sveikesnę greitojo maisto versiją**

**Šio patiekalo receptą ir skonį žino daugelis – kebabas yra tapęs vienu populiariausių Lietuvoje parduodamų valgių. Nepaisant to, kebabas neretai priskiriamas greito maisto kategorijai, kurios patiekalai pasižymi nedidele maistine verte. Tačiau prekybos tinklas „Lidl“ kviečia patiems pasigaminti bei išbandyti sveikuolišką kebabo alternatyvą, kurią įkvėpė visose tinklo parduotuvėse vykstanti Artimųjų Rytų skonių savaitė.**

Kiekvieną kebabą, kad ir kur jį įsigytumėte, visuomet sudaro keturi pagrindiniai ingredientai – tai paplotėlis, padažas, kebabo mėsa bei daržovės. Kartais kebabo suktinuko „įdarą“ sudaro ir skrudintos bulvytės ar išraiškingo skonio bulvių traškučiai. Nors iš pirmo žvilgsnio šie maisto komponentai gali pasirodyti itin sveiki ir naudingi mūsų organizmui, sudėti į vieną krūvą šie ingredientai sukuria tikrą nesaikingumo ir persivalgymo bombą, tikina „Lidl“.

Norėdami ir toliau mėgautis ypatingu kebabo skonių deriniu, tačiau siekdami į savo kasdienę mitybą inkorporuoti daugiau ekologiškų bei natūralių valgių, pabandykite namuose pasiruošti sveikesnę kebabo alternatyvą. Sveikuoliško kebabo receptą, kurį įkvėpė įmantrūs prieskonių aromatai bei Artimųjų Rytų šalių tradicijos, galite rasti apačioje, o prekybos centras „Lidl“ taip pat dalijasi naudingais patarimais, leidžiančiais greito maisto žvaigždę paversti sveiku pasirinkimu kupinai energijos dienai.

**Tortilijos paplotėlis**

Pirmiausia, rinkitės mažiau pridėtinio cukraus ar pilno grūdo dalių tortilijų paplotėlius. Jeigu netoleruojate glitimo, savo kebabą įvyniokite į kukurūzinį ar avinžirnių paplotėlį, o modernūs kulinariniai vėjai gurmanams rekomenduoja rinktis ir iš žiedinio kopūsto pagamintus ar šalavijų sėklomis bei špinatais pagardintus „žaliuosius“ paplotėlius. Be to, atkreipkite dėmesį ir į maistinę paplotėlio vertę bei vienos porcijos dydį.

**Padažas**

„Lidl“ pažymi, kad daugelyje kebabus gaminančių maitinimo vietų pirkėjams yra siūlomi keli padažai – česnakinis, pikantiškas ir švelnus. Nors kiekvienas pasirenka savo skonio receptoriams maloniausią padažą, tai nebūtinai yra sveikas pasirinkimas.

Namuose gamindami sveikesnę kebabo alternatyvą rinkitės liesą kreminio sūrio padažą ar natūralų jogurtą. Jeigu pasigendate išraiškingo padažo skonio, užtepus pagardinkite įvairiais prieskoniais ir šviežiomis žolelėmis. Galite išbandyti ir veganiškas avinžirnių užtepėles – humusą. Nesistenkite storu užtepo sluoksniu uždengti viso paplotėlio – verčiau tolygiai paskleiskite vieną ar du šaukštus pasirinkto padažo.

**Kebabo mėsa**

Sveikuoliško kebabo paslaptis slypi tiek naudojamų ingredientų kiekyje, tiek teisingame jų paruošime, pasakoja „Lidl“. Kalbant apie mėsą, rinkitės kuo mažiau perdirbtus vištienos, jautienos, kiaulienos ar avienos gaminius, o turėdami daugiau laiko įsigykite ir patys paruoškite žalią mėsą. Tokiu būdu galėsite riboti į galutinį valgį patenkančių mėsos riebalų kiekį bei žinosite, kad namuose gaminamame kebabe nebus jokių pridėtinių medžiagų. Žinoma, jūsų sveikuoliško kebabo versijos recepte vietos mėsai gali nė nebūti – ją pakeiskite marinuotais ir švelniai paskrudintais sojų varškės gabalėliais ar falafeliais.

**Daržovės**

Daržovės ko gero yra sveikiausias kiekvieno kebabo ingredientas, todėl jų dėkite kuo daugiau ir įvairesnių. Nors dažniausiai kebabe galime išvysti tarkuotus kopūstus ar salotas, agurkus ir pomidorus, nebijokite gaminti kebabų naudojant raudonuosius svogūnus, paprikas, morkas, ridikėlius, kepintas cukinijas, grybus, alyvuoges ar marinuotą raudonąjį kopūstą.

Sveikesnė kebabo alternatyva – misija įmanoma, teigia prekybos tinklas „Lidl“ ir kviečia pirkėjus susipažinti su iš kebabo gimtinės – Artimųjų Rytų – kilusiais skoniais. Jau nuo pirmadienio, balandžio 25 d., visose prekybos tinklo parduotuvėse galite rasti „1001 Delights“ prekės ženklo veganiškų salotų, apkeptų „Börek“ suktinukų su jautiena, su vištiena ir sūriu arba su šviežiu sūriu, kvietinių miltų paplotėlių „Pide“, falafelių, kietųjų kviečių bulguro kruopų, ožkos sūrio sūryme bei avinžirnių užtepėlių. Pirkėjų laukia ir skalsiausi Turkiško stiliaus gardėsiai – „Lokum“, Tulumba bei desertų su riešutais rinkinys.

**Rytietiškas sveikuolių kebabas (2 porcijos)**

Jums reikės: 2 vnt. „1001 Delights“ kvietinių miltų tortilijų paplotėlių, 4 šaukštų kreminio sūrio, 300 g lieso jautienos faršo arba 1 pakuotės „1001 Delights“ mėsos kebabams (galite rinktis jautieną arba vištieną), 100 g baltojo kopūsto, 1 šviežio trumpavaisio agurko, 1 vidutinio dydžio pomidoro, gniužulo žalumynų (gražgarsčių, petražolių, laiškinio svogūno, mėtos lapelių ar kt.), šiek tiek norimų prieskonių.

Vietoje kreminio sūrio galite naudoti ir kitą jums patinkantį užtepą – rinkitės avinžirnių užtepėles, natūralų jogurtą arba sveikuolišką majonezą. Taip pat galite užtrupinti šiek tiek fetos arba ožkos sūrio. Norėdami sveikuolišką kebabą praturtinti dar didesniu vitaminų ir naudingųjų medžiagų kiekiu, rinkitės kuo įvairesnes daržoves, pavyzdžiui, išbandykite „1001 Delights“ kepintas paprikas aliejuje ar raudonuosius svogūnus. Prie kebabo skonio puikiai derės ir vaisiai – rinkitės granatų sėklas ar vištieną derinkite su skrudintomis slyvomis, persikais ar kitais kaulavaisiais.

Gaminimo eiga: pirmiausia pasiruoškite kebabams skirtą mėsą. Jeigu nusprendėte naudoti žalią maltą mėsą, ją kepkite ant gerai įkaitintos keptuvės su trupučiu aliejaus; jeigu pasirinkote paprastesnį ir greitesnį variantą bei naudosite „1001 Delights“ mėsą kebabams, laikykitės ant pakuotės nurodytų gaminimo instrukcijų.

Tuomet reikiamo dydžio gabalėliais supjaustykite daržoves ir žalumynus – agurkus supjaustykite nedidelėmis juostelėmis, pomidorus susmulkinkite kubeliais, sutarkuokite kopūstą, o šviežias prieskonines žoleles bei kitus žalumynus supjaustykite kuo smulkiau. Jeigu naudojate kepintas paprikas aliejuje, jas supjaustykite mažesniais pailgais gabalėliais.

Prieš vyniodami kebabą, įkaitinkite grilio tipo keptuvę ar suspaudžiamą grilių. Ant tolygaus paviršiaus prieš save ištieskite tortilijų paplotėlius, vienos jų pusės centrinę dalį ištepkite kreminiu sūriu ar kitu užtepu, ant viršaus paskleiskite dalį mėsos ir apibarstykite daržovėmis, žalumynais ir pasirinktais prieskoniais. Atsargiai suimkite apatinę paplotėlio dalį ir užverskite ją į viršų, į paplotėlio centrą užverskite jo šonus bei visą kebabą įvyniokite į kepimo popierių bei suslėkite suspaudžiamame grilyje. Tą patį procesą pakartokite su likusiais ingredientais. 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)