Vilnius, 2022 m. balandžio 29 d.

**Atskleidė kaip pjaustyti paprikas, mangą ir arbūzą ‒ ar tai darote teisingai?**

**Ar žinote, ką pirmiausia turi išmokti virėjai, siekdami tapti savo srities žinovais? Greičiausiai atspėjote teisingai ‒ kaip tinkamai supjaustyti įvairias daržoves ir vaisius. Orams vis labiau šiltėjant valgysime tiek iš šiltųjų kraštų atgabentus vaisius, tiek savo darže užaugintas daržoves. Dėl šios priežasties prekybos tinklas „Lidl Lietuva“ dalinasi praktiniais daržovių ir vaisių pjaustymo patarimais bei triukais.**

**Spalvingosios paprikos**

Norėdami lengvai pašalinti iš paprikos sėklas pirmiausia nupjaukite jos kotelį. Tada padėkite papriką taip, kad nupjauto kotelio vieta liestų lentelės paviršių, ir pjaukite ją iš viršaus į apačią vis pasukdami. Tokiu būdu gausite paprikos skilteles ir likusį jos sėklų vidurį. Jeigu norite supjaustyti papriką lazdelėmis, iš abiejų pusių nupjaukite apie 1 cm storio skilteles, po to pradėkite papriką pjauti per vidurį ir tęskite veiksmą pjaudami aplink paprikos šerdį. Atlikę šį veiksmą turėsite nereikalingą sėklų dalį ir paprikos juostelę. Toliau ją pjaustydami išilgai gausite lazdeles.

Nusprendę gaminti įdarytas paprikas, pirmiausia nupjaukite 1 cm storio paprikos viršūnę ir ją pasilikite. Tada peiliu sukamuoju judesiu išpjaukite vidurį. Jį išimkite rankomis ir apvertę papriką šiek tiek ją paplekšnokite, kad iškristų viduje likusios sėklos. Galiausiai nupjaukite vos kelis milimetrus paprikos apačios, kad padėta ant paviršiaus nenukristų, pataria „Lidl“. Įdarę papriką pasirinktu įdaru uždenkite ją anksčiau nupjauta viršūne. Jeigu nusprendėte papriką kepti, peiliu sukamuoju judesiu išpjaukite jos vidurį ir perpjaukite per pusę. Iškepusias puseles jūs be vargo galėsite nulupti.

Įdomūs faktai apie paprikas: jos yra vaisiai, o ne daržovės. Iš viso yra 33 paprikų rūšys. Kadangi paprikos yra jautrios šalčiui, nedėkite jų į šaldytuvą. Paprikose yra ypatingai daug vitamino C.

**Saldusis mangas**

Ar žinojote, kad mangus galite lengvai nulupti naudodami stiklinę? Išilgai atpjautą vaisiaus dalį laikykite vienoje rankoje, o kitoje laikykite stiklinę. Švelniai braukite stiklinės brauną pagal mango žievę ir tokiu būdu jį nulupsite. Jeigu norite mangą valgyti šaukštu, pjaukite jį per vidurį, kol pasieksite kaulą, o po to veiksmą tęskite mangą sukdami. Tada suėmę vaisių abiem rankomis sukite jį į priešingas puses. Galiausiai vaisius prasivers ir jūs galėsite juo mėgautis.

Norėdami mangą supjaustyti griežinėliais iš pradžių jį nulupkite skustuku. Tada nupjaukite kelių milimetrų storio mango apačią ir ją atremkite į lentelės paviršių. Laikomą kaulavaisį pjaukite iš viršaus į apačią, kol pasieksite kaulą, po to pakeiskite pusę ir tęskite toliau. Jeigu šiuos gautus griežinėlius norite paversti lazdelėmis, juos pjaukite išilgai maždaug kas 1 cm, o jeigu norite kubelių, gautas lazdeles pasukite taip, kad jos ant lentelės gulėtų horizontaliai ir tada vėl pjaukite kas 1 cm.

Paskutinis pjaustymo būdas ‒ visiems gerai žinoma „gėlė“. Tam, kad ją išpjautumėte, pirmiausia prilaikydami neluptą mangą vertikaliai atpjaukite iš abiejų pusių po griežinėlį. Po to jį laikydami rankoje atsargiai įpjaukite išilgai kas 1 cm, baigę pasukite griežinėlį 90 laipsnių kampu ir pakartokite prieš tai darytus įpjovimus. Galiausiai atverkite vaisiaus skiltelę spausdami jo žievę, pasakoja „Lidl“.

Įdomūs faktai apie mangus: prinokęs tada, kai odelėje atsiranda juodų taškelių ir saldžiai kvepia. Viename mange yra pusė rekomenduojamo dienos kalio kiekio. Be to, manguose itin daug vitamino A.

**Sultingasis arbūzas**

Jei arbūzą esate įpratę pjaustyti vienu būdu, galite išbandyti pjaustymo alternatyvas. Pavyzdžiui, jei norite gauti arbūzo lazdeles, pirmiausia jį perpjaukite per pusę skersai. Tada vieną vaisiaus pusę pasidėkite ant lentelės taip, kad lygi dalis liestųsi su paviršiumi. Viena ranka prilaikydami arbūzą, supjaustykite jį 1–2 cm storio riekelėmis ir jas pasukę 90 laipsnių kampu pakartokite prieš tai darytą veiksmą.

Norėdami arbūzą supjaustyti trikampiais, iš pradžių jį perpjaukite per pusę skersai. Po to vieną vaisiaus pusę pasidėkite ant lentelės taip, kad lygi dalis liestųsi su paviršiumi. Tada turimą arbūzo dalį perpjaukite per pusę išilgai. Paėmę vieną jo dalį pjaustykite 1-2 cm storio riekėmis. Veiksmą pakartokite ir su kita vaisiaus dalimi.

Siekdami nustebinti savo šeimą ir draugus vakaronės metu, jūs lengvai tai galite padaryti paruošdami arbūzo kamuoliukus. Viskas, ką jums reikia padaryti, tai perpjautą per pusę arbūzą ir jį išskaptuoti ledams skirtu kaušeliu. Gautus kamuoliukus galite įdomiai patiekti sudėdami juos atgal į išskaptuotą arbūzo dalį, pataria „Lidl“.

Be to, jūs taip pat savo svečius galite nustebinti arbūzo kokteilinėmis lazdelėmis. Tai padaryti galite vaisių skersai perpjaudami per pusę ir jį pasidėję ant lentelės nupjauta dalimi žemyn. Toliau atsargiai peiliu nulupkite arbūzo žievę ‒ prilaikydami turimą dalį peiliu pjaukite žievę iš viršaus į apačią ir tai darykite vis arbūzą pasukdami. Tada, likus viršutinei žievės daliai, ją taip pat nupjaukite laikydami peilį horizontaliai. Jei matote, kad yra likusių baltų žievės dalių, pasistenkite jas pašalinti. Galiausiai uždėkite indą ant nulupto arbūzo ir jį prilaikydami ranka atverskite. Paskutinis žingsnis, kurį turite atlikti, tai supjaustyti inde esantį arbūzą kubeliais, t. y. iš pradžių jį supjaustyti 1–2 cm skiltelėmis ir pasukus 90 laipsnių padaryti tą patį.

Įdomūs faktai apie arbūzus: prinokę jie beldžiant skamba dusliai, o neprinokusių arbūzų garsas skambesnis. Arbūzai yra uogos. Daugiau nei 90 proc. arbūzo sudaro vanduo.

Dar daugiau praktinių patarimų, kaip pjaustyti ir lupti daržoves bei vaisius rasite „Lidl Lietuva“ socialinio tinklo „Youtube“ grojaraštyje [„Virtuvės gudrybės“](https://www.youtube.com/playlist?list=PLV9SudC0uTFOZ9q0AYY3ZQ8Pc6Ozc4iSO).

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt