Vilnius, 2022 m. gegužės 2 d.

**Pasaulinė tuno diena – pasigaminkite ispaniškų tradicijų įkvėptas tuno salotas**

**Tunas – tai legendinė žuvis, kurios garbei kasmet minima pasaulinė tuno diena. Šventė skirta pabrėžti dėl netinkamos žvejybos ir kitų pramonės sričių veiklos sparčiai nykstančių žuvų išteklių išsaugojimo svarbą, o ją mini ir prekybos tinklas „Lidl“. Tiesa, šiemet šventė dviguba, mat gegužės 2-ąją į tinklo parduotuves sugrįžta ir ispaniškų skonio tradicijų įkvėpta teminė „Sol&Mar“ savaitė.**

Pavadindami tuną legendine žuvimi tikrai nesuklysite, mat šis vandenynų galiūnas gali užaugti net iki 3 metrų ilgio bei pasiekti net 900 kilogramų svorį, teigia pasaulinė gyvūnų apsaugos organizacija „WWF“. Žinoma, šiais rekordais pasižymi ne visos tunams priskiriamos žuvys.

Pavyzdžiui, skirtingos tunų rūšys sveria apie 20 kg, o kiek didesnių žuvų rūšių atstovai gali sverti apie 200 kilogramų; tunų ilgis, priklausomai nuo rūšies, prasideda nuo 1 m. Migruodami tunai gali nuplaukti itin ilgas distancijas per gana trumpą laiką, kadangi speciali žuvų kūno forma bei pelekų padėtis leidžia jiems plaukiant pasiekti net 70 km/h greitį.

Visgi, daugelis tunų rūšių, pavyzdžiui, paprastasis bei Australinis tunas, yra įtrauktos į nykstančių žuvų rūšių sąrašus, todėl mūsų stalus dažniausiai pasiekia geltonpelekio, dryžojo, didžiaakio ar ilgapelekio tuno produktai, pasakoja prekybos tinklas „Lidl“.

**Tunas – ir Ispanijoje tunas**

Nors anksčiau manyta, kad Rytų Azijos šalys yra vienos daugiausiai tuno produktų tiekiančios valstybės, tačiau jiems nenusileidžia saulėtoji Ispanija. Ispanai pagal tuno skardinėse eksportą pirmauja ne tik Europos Sąjungoje, bet ir visame pasaulyje, o tai galima laikyti ir viena iš priežasčių, kodėl ši žuvis yra nepamainomu ingredientu šalies virtuvėje.

Ispanijoje populiaru valgyti ant grilio keptus tuno kepsnius, be to, žuvies pjausniai dažnai sutinkami ir įvairiuose tradiciniuose pyragėliuose, troškiniuose bei makaronų patiekaluose, dalijasi „Lidl“. Nepaisant to, absoliučiais Ispanų kulinarijos paveldo lyderiais yra salotos bei *tapà* užkandėlės su konservuotu tunu.

Pastarąsias pasigaminti patiems gana lengva, mat šio recepto išpildymui tereikia vos kelių ingredientų: skrudintos duonelės, tuno skardinėje ir šiek tiek prieskonių ar alyvuogių aliejaus. Kita vertus, vieno recepto, kaip teisingai reikia paruošti salotas su konservuotu tunu, nėra – salotų ingredientų sąrašas kinta priklausomai nuo to Ispanijos regiono, kuriame yra mėgaujamasi šiuo valgiu.

Prekybos tinklas „Lidl“ ragina pirkėjus jau šiandien išbandyti savo kulinarines galias ir pasiruošti savitą ispaniškų skonių bei tuno derinį – tuno salotų su kiaušiniais ir bulvėmis receptą rasite apačioje.

Jau šiandien prasidedančios teminės „Sol&Mar“ skonių savaitės metu visose „Lidl“ parduotuvėse bus galima rasti tuno skonį papildančių jūros gėrybių, argentininių raudonųjų krevečių, europinių ančiuvių, ryžių paelijai gaminti, taip pat krabų žnyplių iš surimio, įvairių sūrių bei česnakinio kremo „Aioli“.

Ispaniška atmosfera visus nustebins vytintas ispaniškas kiaulienos kumpis, čioriso saliamis, karštai rūkyta čioriso dešra, ispaniško stiliaus bulvių ir kiaušinių apkepas „Tortilla“, kataloniško stiliaus vytintos kiaulienos mini dešrelės, ispaniškas jogurtas su užpilu, pieno desertai, alyvuogės, artišokų šerdys, saldumynų rinkiniai ir vaisiniai valgomieji ledai.

**Tuno salotos su kiaušiniais ir bulvėmis**

Jums reikės: 2 didelių bulvių, 2 kiaušinių, 1 skardinės dryžojo tuno saulėgrąžų aliejuje, 1 vidutinio dydžio pomidoro, 1 raudonosios paprikos, 1 nedidelio raudonojo svogūno, 1 šaukštelio kaparėlių, saujelės „Sol&Mar“ juodųjų alyvuogių be kauliukų, 4 šaukštų alyvuogių aliejaus, 2 šaukštų baltojo acto, žiupsnelio druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: pirmiausia išvirkite bulves ir kiaušinius. Į vidutinio dydžio puodą įpilkite vandens, kad bulvės būtų pilnai apsemtos (prieš verdant bulvių virti nereikia), įberkite šiek tiek druskos ir virkite ant silpnos ugnies, kol bulvės pradės minkštėti. Tuomet nuimkite jas nuo ugnies ir leiskite atvėsti, nulupkite ir supjaustykite į keturias dalis. Kiaušinius išvirkite taip, kad trynys dar būtų šiek tiek minkštas, bet neskystas – kiaušinius taip pat nulupkite ir supjaustykite į keturias dalis, vieno kiaušinio trynį išsaugokite, mat jis bus naudojamas serviruojant salotas.

Nedideliame dubenėlyje sumaišykite likusį kiaušinio trynį su alyvuogių aliejumi ir actu – maišykite tol, kol padažo tekstūra taps vientisa. Kol vėsta bulvės, pasiruoškite daržoves – gerai nuplaukite ir nedideliais laiveliais supjaustykite pomidorą, papriką supjaustykite juostelėmis, svogūnus – riekelėmis. Į serviravimui skirtą indą suberkite supjaustytas daržoves, sudėkite bulves, alyvuoges ir kaparėlius, nepamirškite sudėti pjaustyto kiaušinio ir dryžojo tuno. Apšlakstykite salotų padažu ir pagardinkite prieskoniais. 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)