Vilnius, 2022 m. gegužės 3 d.

**Atsižvelkite ir nesigailėsite: kurios salotos tinka su mėsa, o kurios su žuvimi?**

**Šviežių daržovių salotos su gaiviu padažu yra tobulas garnyras daugeliui kasdienių patiekalų, tačiau salotos neretai tampa ir ant kepsninės skrudintų mėsos valgių tobulumo paslaptimi. Subtilūs keptos mėsos ir traškių salotų deriniai nustebina kiekvieną išalkusį** – **„Lidl” atskleidžia, kokie salotų ingredientai dera su vištiena ar kiauliena, o kurie su žuvimi.**

Vasariškame prekybos tinklo „Lidl“ grilio istorijų asortimente gausu kokybiškų „Grill&Fun“ prekės ženklo marinuotų mėsos produktų – nuo vištienos šašlykų iki kiaulienos pjausnių, nuo pikantiškos žuvies iki gurmaniškų sūrių su žolelėmis. Be abejo, savitą grilio skonį čia atras kiekvienas, tačiau ant grotelių keptais ir kepsninės aromato pilnais patiekalais nesidžiaugsite iki galo, jeigu kartu neskanausite salotų.

Daugelis šviežių vaisių ir daržovių bei kitų ingredientų praturtina keptos mėsos skonį bei neleidžia nuobodžiauti jūsų skonio receptoriams. Deja, neretas grilio meistras daro klaidų ir keptą mėsą derina su klaidingomis salotomis, kurios sumenkina paruošto patiekalo didybę – „Lidl“ pasakoja, kaip išvengti klaidų, ir atskleidžia, kokie salotų ingredientai geriausiai derės su ant grotelių kepta mėsa.

Pavyzdžiui, sultingą vištieną derinkite kartu su lengvomis ir traškiomis salotomis, nebijokite į salotų dubenį suberti brokolių, morkų, špinatų, kukurūzų, pomidorų, cukinijų ar ridikėlių. Galite išbandyti net ir skrudintą arbūzą, kuris atneš daugiau gaivos ir dar subtiliai malonaus dūmo skonio. Prie vištienos puikiai tiks ir kiek sotesni salotų garnyrai – kepti grybai, saldžiosios bulvės ar makaronai, tačiau tokiu atveju salotų porcijos turi būti mažesnės, pabrėžia „Lidl“.

Ant grilio ruoštus kiaulienos patiekalus derinkite su gražgarstėmis ir burokėliais, ožkos sūriu, avokadu, agurkais bei alyvuogėmis, pankoliu, riešutais, saulėgrąžų sėklomis, mėtomis bei garstyčiomis. Jeigu ant kepsninės vartote kiaulienos dešreles, kartu skrudinkite ir morkas, šparagus bei svogūnus – skrudintų daržovių salotų garnyras papildys mėsos skonį, tačiau neužgoš unikalių kiaulienos marinatų.

Šalia skrudintos žuvies patiekite Viduržemio jūros regiono skonį primenančias salotas. Naudokite tokius ingredientus, kaip fetos sūris, Burrata sūris arba Mocarela, žaliosios citrinos, melionas, įvairios cukinijos ir kt. Išbandykite ir įvairius kaulavaisius, pavyzdžiui, vyšnias, persikui bei nektarinus, pažymi „Lidl“ – jie salotų garnyrui suteiks saldumo ir atkleis dar neragautą žuvies pusę.

Jeigu idėjų grilio patiekalams yra daugiau negu laiko ieškoti tikslių salotų receptų, „Lidl“ jums siūlo du salotų receptus, kurie puikiai tiks prie ant grilio keptos mėsos. Jiems reikiamus ingredientus rasite visose prekybos tinklo parduotuvėse, tačiau nebijokite improvizuoti bei vienus ingredientus pakeiskite kitais.

**Pankolių, karamelizuotų citrinų ir pomidorų salotos (6 porcijos)**

Jums reikės: 2 citrinų, 500 g pomidorų (naudokite kuo įvairesnius – vyšninius, lietuviškus avietinius, smulkiavaisius slyvinius, vynuoginius ir kt.), 3 gumbų pankolio (galite pakeisti salierais ar svogūnais), 100 g granatų sėklų, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, gniužulėlio šviežių žalumynų (peletrūno, petražolių lapelių, mėtų), šiek tiek cukraus.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros. Kol orkaitė kaista, nuplaukite ir griežinėliais supjaustykite vieną citriną, išdėliokite griežinėlius ant kepimo popieriumi išklotos skardos, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir apibarstykite cukrumi. Citrinas įdėkite į orkaitę ir palaukite apie 20-25 min. arba tol, kol vaisiai pradės karamelizuotis – kartas nuo karto atverkite orkaitę ir atidžiai apžiūrėkite skrundančias citrinas, gali būti, kad dalį griežinėlių teks išimti dar iki pasibaigiant kepimo laikui.

Kol orkaitėje kepa citrinų griežinėliai, nuplaukite ir supjaustykite pomidorus, pankolio gumbus supjaustykite plonomis juostelėmis – pankolio lapelių neišmeskite, mat juos naudosime šiek tiek vėliau. Pomidorus ir pankolį suberkite į serviravimui skirtą salotų dubenį ir apšlakstykite likusiu alyvuogių aliejumi, išspauskite ir supilkite antrosios citrinos sultis bei suberkite granatų sėklas.

Į dubenį taip pat suberkite stambiai smulkintas žoleles ir viską gerai sumaišykite. Tuomet į salotas sudėkite karamelizuotus citrinų griežinėlius bei papuoškite skabytais pankolio lapeliais. Skanaus!

**Kepintų kukurūzų, vištienos ir tortilijų salotos su jogurto padažu (6 porcijos)**

Jums reikės: 2 kukurūzų burbuolių, 6 vnt. vištienos šlaunelių (be kaulų, be odos), 400 g konservuotų juodųjų pupelių, 200 g vyšninių pomidorų, 2 avokadų, 150 g natūralaus jogurto, 2 žaliųjų citrinų, 2 tortilijos paplotėlių, 2 salotų galvų, 2 šaukštelių medaus, 2 skiltelių česnako, 3 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 šaukšto Chalapos paprikų padažo (ar kito aštraus padažo), 1 šaukšto paprikos miltelių, 1 šaukštelio džiovintų raudonėlių, nedidelio gniužulėlio kalendros lapelių, šiek tiek cinamono.

Gaminimo eiga: marinavimui skirtame dubenyje sumaišykite paprikos miltelius, raudonėlį, Chalapos paprikų padažą, cinamoną, smulkiai supjaustytą česnaką, žaliosios citrinos žieveles ir du šaukštus alyvuogių aliejaus. Į marinavimo mišinį sudėkite vištienos šlauneles ir gerai išmaišykite, laikykite šaldytuve bent kelias valandas (iki 24 valandų).

Įkaitinkite kepsninę ir leiskite ugniai šiek tiek aprimti, jeigu nenaudojate grilio, ant stiprios ugnies įkaitinkite metalinę keptuvę. Kukurūzų burbuoles aptepkite trupučiu aliejaus ir kepkite apie 10 min., taip pat kepkite ir marinuotą vištieną – iškepę kukurūzai turi būti ryškiai geltoni ir sultingi, be to, įsitikinkite, kad vištiena iškepusi per pusę perpjovę didžiausią mėsos gabalėlį. Tiek kukurūzus, tiek vištieną padėkite ant medinės pjaustymo lentelės ir uždekite indu, kad neprarastų karščio, o toje pačioje keptuvėje ar ant grilio pakepinkite juostelėmis supjaustytus tortilijos paplotėlius.

Kol kepsninė arba keptuvė kaista, o kukurūzai ir vištiena kepa, pasigaminkite jogurto padažą – nedideliame dubenėlyje sumaišykite natūralų jogurtą, išspauskite vienos žaliosios citrinos sultis, supilkite likusį šaukštą alyvuogių aliejaus, įberkite šiek tiek paprikos miltelių, įdėkite šiek tiek Chalapos paprikų padažo, taip pat supilkite medų ir gerai išmaišykite, pagardinkite druska.

Į serviravimui skirtą salotų lėkštę suberkite plėšytas salotas, nupiltas, nuplautas bei nusausintas konservuotas pupeles, per pusę perpjautus pomidorus, gabalėliais supjaustytą avokadą. Vištieną supjaustykite 1 cm juostelėmis, nuo burbuolės nupjaukite kukurūzus, sudėkite abu šiuos ingredientus į salotas, apšlakstykite salotų ingredientus paruoštu jogurto padažu ir sumaišykite. Ant viršaus pabarstykite smulkiai pjaustytus kalendros lapelius ir tortilijų traškučius, šone padėkite žaliosios citrinos skiltelių. 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)