Vilnius, 2022 m. gegužės 6 d.

**Minint dieną be dietų: trys trintų sriubų receptai sotiems ir maistingiems pietums**

**Sveika ir subalansuota mityba – geros savijautas šaltinis, todėl net ir menkiausi mitybos pokyčiai mūsų organizmui sukelia šoką bei išmuša mus iš vėžių. Dėl šios priežasties dietos, kurias daugelis žmonių laiko tikru pagalbininku metant svorį, gali būti itin žalingos bei pavojingos. Prekybos tinklas „Lidl“, šiandien, minint Tarptautinę dieną be dietų, skatina pirkėjus pamiršti kūną alinančias dietas bei siūlo išbandyti net tris maistingų ir sveikų trintų daržovių sriubų receptus.**

Norint pasiekti užsibrėžtų tikslų, tikrai nereikia badauti ar iki minimumo sumažinti suvartojamo maisto porcijas, pabrėžia „Lidl“. Svarbiausiu sveikos mitybos akcentu yra subalansuotas organizmo funkcionavimui reikiamų maistinių medžiagų suvartojimas, o dalį jų galima nesunkiai pasisavinti kasdien valgant daržoves. Pavyzdžiui, špinatai laikomi daugiausia naudingų medžiagų turinčiais žalumynais, o morkos vadinamos unikaliu vitaminų šaltiniu. Tiesa, kai kam suvalgyti bent penkias daržovių ir vaisių porcijas per dieną gali tapti iššūkiu.

Dėl to prekybos tinklas „Lidl“ ragina kiekvieną dieną mėgautis šviežiomis trintų daržovių sriubomis. Pasigaminti bet kurį iš trijų siūlomų sriubų receptų yra itin lengva, o malonus skonis bei tekstūra net ir pačius išrankiausius valgytojus privers susimąstyti, ar sriubos dubenėlyje tikrai yra daržovės. Visus ingredientus sriuboms galite rasti artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje.

**Trinta pomidorų sriuba (4 porcijos)**

Jums reikės: 400 g arba 1 skardinės trintų konservuotų pomidorų padažo, 400 g arba 1 skardinės saulėje džiovintų pomidorų, 1 didelio baltojo svogūno, 250 ml pasirinkto sultinio (labiausiai tiks vištienos, bet tinka ir kiti mėgstami), 10 nedidelių morkų (angl. *baby carrots*) arba 5 vidutinio dydžio, 2 saliero stiebų, 2 skiltelių česnako, 120 g kreminio sūrio (galite naudoti ir pieną arba grietinėlę), 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 šaukštelio cukraus, 1 šaukšto džiovinto baziliko (galite naudoti ir šviežius baziliko lapelius), šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: gilioje keptuvėje ar puode ant viryklės įkaitinkite alyvuogių aliejų, susmulkinkite ir suberkite svogūnus, salierą bei morkas. Kai kepami svogūnai įgaus permatomą spalvą, į keptuvę ar puodą suberkite smulkintą česnaką ir kepkite apie 1 minutę, pagardinkite druska ir pipirais.

Tuomet į indą kartu su daržovėmis supilkite trintų konservuotų pomidorų padažą ir saulėje džiovintus pomidorus, sudėkite kreminį sūrį ir sultinį – indą uždenkite ir leiskite virti apie 25 minutes. Atsargiai paragaukite, jeigu reikia, įdėkite cukraus, tada po truputį berkite džiovintus ar šviežius smulkintus bazilikus.

Naudodami virtuvinį trintuvą sutrinkite sriubą, kad neliktų daržovių gumulėlių. Jeigu sriuba šiek tiek atvėso, ją vėl pakaitinkite, patiekite dar karštą. Skanaus!

**Kreminė pievagrybių sriuba (6 porcijos)**

Jums reikės: 400 g mėgiamų pievagrybių, 1 vidutinio dydžio svogūno, 1 l vištienos sultinio, 250 ml vandens, 250 ml grietinės, 2 skiltelių česnako, gniužulėlio šviežio čiobrelio (suriškite čiobrelių šakeles į vieną ryšulėlį), 1 šaukšto miltų, 30 g sviesto, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: dideliame sriubos puode ant viryklės ištirpinkite sviestą, suberkite griežinėliais supjaustytus pievagrybius ir įberkite šiek tiek druskos, kepinkite grybus apie 5-10 min. Tuomet sumažinkite viryklės kaitrą iki vidutinės ir leiskite pievagrybiams karamelizuotis, tai turėtų užtrukti apie 15-25 min. Šiame sriubos gaminimo žingsnyje keletą pievagrybių gabalėlių atidėkite į šalį – juos galėsite panaudoti sriubai papuošti.

Į puodą suberkite smulkintus svogūnus, kepkite apie 5 minutes, tada įmaišykite miltus ir nuolat maišydami kepkite apie dar 2 minutes. Įdėkite čiobrelių ryšulėlį, suberkite smulkintą česnaką ir supilkite sultinį bei vandenį. Sumažinkite viryklės kaitrą ir leiskite sriubai virti apie 1 valandą, nustatytam laikui pasibaigus iš sriubos išimkite čiobrelių ryšulėlį ir išmeskite.

Naudodami virtuvinį trintuvą sutrinkite sriubą, kad neliktų jokių gumulėlių, tuomet atsargiai įmaišykite grietinę. Jeigu sriuba per tiršta ir norite mėgautis kiek skystesnės sriubos tekstūra, įpilkite šiek tiek vandens ar sultinio. Nepamirškite pagardinti sriubos prieskoniais ir supilstyti į serviravimui paruoštus dubenėlius, ant sriubos viršaus uždėkite anksčiau atidėtus pievagrybių gabalėlius. Skanaus!

**Trinta morkų sriuba su migdolais (6 porcijos)**

Jums reikės: 450 g morkų, 400 g arba 1 skardinės konservuotų avinžirnių, 125 ml natūralaus jogurto, 1 vidutinio dydžio svogūno, 50 g migdolų, 30 g sviesto, 1,5 l vandens, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 citrinos (bus naudojama tik žievelė), gniužulėlio šviežių kalendros lapelių, pusė šaukštelio trintų pankolių sėklų, 1 šaukštelio kmynų, šiek tiek imbiero, šviežiai maltų juodųjų pipirų ir žiupsnelio druskos.

Gaminimo eiga: didelėje keptuvėje ar puode ant viryklės ištirpinkite aliejų bei sviestą, sudėkite migdolus ir maišykite, kad tolygiai apskrustų – po 3 minučių migdolus išimkite iš indo ir atidėkite.

Į tą patį indą sudėkite griežinėliais supjaustytas morkas, smulkintą svogūną, sudėkite ir prieskonius – druską, kmynus, smulkintus kalendros lapelius, imbierą ir pipirus. Retkarčiais pamaišykite ir kepkite apie 10 minučių, tuomet padidinkite ugnį ir laukite, kol daržovės paruduos. Į tą patį puodą supilkite vandenį ir nusunktus konservuotus avinžirnius – virkite tol, kol pastarieji suminkštės.

Tuo tarpu nedideliame dubenyje sumaišykite natūralų jogurtą, citrinos žievelę ir dalį smulkintų kalendros lapelių – tai bus sriubos pagardas. Taip pat susmulkinkite atidėtus skrudintus migdolus, pusę migdolų suberkite į sriubos puodą, o pusę atidėkite sriubos serviravimui.

Naudodami virtuvinį trintuvą sutrinkite sriubą, kad neliktų jokių gumulėlių, tuomet sriubą vėl pašildykite ir į ją įmaišykite jogurto pagardą. Supilkite sriubą į serviravimui skirtus dubenėlius ir patiekite apibarstydami likusiais skrudintais ir smulkintais migdolais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt