Vilnius, 2022 m. gegužės 9 d.

**Europos dienos proga susipažinkite su itališka virtuve: 3 populiariausi šalies makaronų receptai**

**Gegužės 9 d. yra minima Europos diena. Šia proga „Lidl Lietuva“ kviečia susipažinti su itališka virtuve, kuri visame pasaulyje garsėja iš miltų gaminamais patiekalais: picomis, lazanijomis, ravioliais ir pan. Be abejo, didžiausia italų meilė ‒ makaronai, tad „Lidl“ kviečia išbandyti 3 populiariausius makaronų receptus. Jais vadovaudamiesi be didelių pastangų pasigaminsite patiekalus, kurie nustebins net pačius išrankiausius maisto ragautojus.**

Ingredientus šiems patiekalams rasite „Lidl“ parduotuvėse, nuo šiandien joje prasideda pirkėjų jau ne vieną kartą įvertinta ir laukiama „Italiamo“ savaitė. Jos metu turėsite galimybę įsigyti produktus, be kurių neapsieina nei viena itališka virtuvė: skirtingų rūšių makaronus ir įvairių rūšių jiems skirtus padažus, kumpius, džiovintus ar konservuotus smulkintus pomidorus, taip pat „Pecorino Toscano“, buratos ar „Mozzarella di Bufala Campana“ ir kitų rūšių sūrius bei jūros gėrybes.Pristatomi ir jau paruošti patiekalai ‒ picos su kumpiu ir sūriu, 4 rūšių sūriais ar mocarela ir tunu arba švieži makaronai su pesto įdaru. Smaližiai galės ragauti abejingų nepaliekantį tiramisu, sausainius ir kitus itališkus desertus.

**„Bolognese“ ‒ pomidorų ir mėsos duetas**

Manoma, kad dabar visų gerai žinomą ir pamėgtą „Bolognese“ padažo receptą sukūrė virtuvės šefas Alberto Alvisi dar XVIII a. gale. Šis receptas pirmiausia paplito šiaurės rytų Emilija-Romanija Italijos regione, kurio sostinė yra Bolonijos miestas. Įdomus faktas, kad „Bolognese“ padažo oficialią recepto versiją užregistravo Italijos Virtuvės Akademija 1982 m. spalio 17 d. Jame tarp ingredientų buvo nurodyti... Šoninė ir pienas!

Norėdami pagaminti makaronus su „Bolognese“ padažu jums reikės: 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 vidutinio dydžio geltonojo svogūno, 2 skiltelių česnako, 230 g. maltos jautienos (geriausia 20 proc. riebumo) ar kiaulienos, 340 g. jūsų pasirinktų makaronų, ketvirtadalio puodelio pomidorų pastos, 2 šaukštelių vorčesterio padažo ir šiek tiek parmezano sūrio.

Pirmiausia didelį puodą pripildykite vandeniu, į jį šiek tiek įberkite druskos ir užkaiskite. Tada į keptuvę įpilkite aliejaus ir ją dėkite ant vidutinės ar didesnės liepsnos. Į įkaitusią keptuvę suberkite susmulkintą svogūną ir česnaką, pusę šaukštelio druskos ir kepkite vis pamaišydami maždaug 3 minutes, kol viskas pradės minkštėti. Pridėkite jautieną ir kepkite viską maišydami dar apie 3 minutės, kol mėsos spalva taps tamsi.

Į verdantį vandenį įdėkite makaronus ir juos virkite taip, kaip nurodyta gamintojo ant etiketės. Stenkitės makaronų nepervirti, jie turėtų būti „al dente“, t. y. standūs. Kol jūsų makaronai verda, į keptuvę įdėkite pomidorų pastos ir maišydami viską kepkite 1 minutę. Po to įpilkite 1 puodelį vandens, vorčesterio padažo, pusę šaukštelio pipirų ir druskos. Sumažinkite karštį ir viską virkite apie 5 minutes.

Galiausiai išvirtus makaronus dėkite į keptuvę kartu su 1 puodeliu vandens, likusio nuo makaronų virimo. Padidinkite ugnį iki maksimalios ir intensyviai virkite maišydami tol, kol padažas sutirštės ir padengs makaronus. Tai turėtų trukti apie 2 minutes. Paragaukite ir, jei reikia, pridėkite druskos ar pipirų. Patiekite ant viršaus pabarstę parmezano sūrio.

**„Carbonara“ ‒ puikus pasirinkimas itin išalkusiems**

Kaip buvo sukurtas „Carbonara“ receptas, sunku pasakyti. Kadangi žodis „carbonaro“ reiškia „anglies degintojas“, vieni teigia, kad receptą būtent sukūrė Apeninų medžio anglis deginę darbininkai. Kiti teigia, kad jį atsitiktinai sukūrė amerikiečių kariai, tarnavę Italijoje II pasaulinio karo metu. Kad ir kaip būtų, galime pasidžiaugti, kad „Carbonara“ receptas ir jo variacijos šiandien prieinamos kiekvienam iš mūsų.

Norėdami pasigaminti „Carbonara“ jums reikės: 230 g. makaronų, 2 kiaušinių, pusės puodelio tarkuoto parmezano sūrio, 4 juostelių šoninės, 4 skiltelių česnako, druskos ir pipirų bei 2 šaukštų smulkintų šviežių petražolių lapelių.

Pirmiausia užvirkite didelį puodą su vandeniu ir į jį įpilkite šiek tiek druskos. Virkite makaronus taip, kaip nurodyta gamintojo instrukcijoje ant etiketės. Išvirus makaronus nukoškite ir pasilikite pusę puodelio vandens. Vėliau jo prireiks.

Mažame dubenėlyje suplakite kiaušinius ir parmezano sūrį ir kol kas gautą mišinį padėkite į šalį. Tada įkaitinkite didelę keptuvę ant vidutinės ugnies, dėkite mažais kubeliais supjaustytą šoninę ir kepkite maždaug 6-8 minutes, kol ji paruduos ir taps traški. Į keptuvę dėkite susmulkintą česnaką ir kepkite 1 minutę. Po to sumažinkite ugnį iki minimalios.

Į keptuvę dėkite išvirtus makaronus, taip pat supilkite kiaušinio ir parmezano plakinį. Pagal skonį įberkite druskos ir pipirų. Įpilkite šiek tiek anksčiau atidėto nuo makaronų likusio vandens. Patiekdami ant viršaus galite pabarstyti petražolių.

**Nemirštanti klasika „Cacio e pepe“**

„Cacio e pepe“ išvertus į lietuvių kalbą reiškia „sūris ir pipirai“. Tai vienas iš seniausių itališkų patiekalų receptų. Maisto istorikai teigia, kad jį sukūrė Romos piemenys. Kadangi jie privalėjo nuolat stebėti avis, neturėjo daug laiko, kurį galėtų skirti maisto gamybai. „Cacio e pepe“ reikalingi vos 4 ingredientai, o gaminant suklysti ‒ neįmanoma.

Norint pasigaminti „Cacio e pepe“ jums reikės: 230 g. makaronų, pusės šaukštelio juodųjų pipirų, 2 šaukštų nesūdyto sviesto ir šiek tiek daugiau nei pusės puodelio Pecorino Romano sūrio (jeigu neturite, naudokite kitą mėgstamą kietojo sūrio rūšį).

Iš pradžių dideliame puode su sūdytu verdančiu vandeniu išvirkite makaronus pagal gamintojo etiketėje pateiktą instrukciją. Makaronus nukoškite ir šiek tiek vandens pasilikite. Išvirtus makaronus dėkite į keptuvę, o ją ant vidutinio stiprumo ugnies. Pilkite šlakelį nuo makaronų virimo likusio vandens ir įdėkite sviesto. Viską pamaišykite ir berkite pusę puodelio tarkuoto sūrio bei juoduosius pipirus. Toliau viską maišykite, kol padažas įgaus kreminę konsistenciją. Patiekdami ant viršaus pabarstykite likusį sūrį.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt