Vilnius, 2022 m. gegužės 11 d.

**Kepti ar nekepti: kurias daržoves galima kepti ant grilio?**

**Kepsninės – vienas universaliausių valgio ruošimo įrenginių, tad ant įkaitintų grilio grotelių galima kepti ne tik mėsą ar žuvį, bet ir daržoves. kad stulbinanti kepsninių kaitra tinka ne visoms daržovėms – ar tai tiesa? Grilio sezonui įsibėgėjant, „Lidl“ pasakoja, kokias daržoves galima drąsiai kepti ant grotelių, o kurias verčiau valgyti šviežias.**

**Kepkite ant grotelių – apsilaižysite pirštelius**

Jeigu pasiryžtumėte ieškoti tikrų grilio legendų, paieškos nebūtinai atves jus iki sultingų jautienos kepsnių ar traškių vištienos sparnelių. Gali būti, kad būtent čia susidursite su baklažanu, kuris yra laikomas tinkamiausia daržove kepimui ant grotelių, teigia „Lidl“. Kadangi panašia tekstūra pasižymi ir cukinijos bei sviestiniai moliūgai, griežinėliais ar išilgai pjaustytas daržoves taip pat galima dėti ant grotelių.

Skrudinimas puikiai papildo ir smidrų, Briuselio kopūstų paprikų, valgomųjų ybiškių (angl. *okra*), pastarnokų, grybų, artišokų skonį, sušvelnina morkų, brokolių, burokėlių, saldžiųjų bulvių ir kukurūzų burbuolių tekstūras, pasakoja „Lidl“. Pastaruoju metu ant grotelių populiaru kepti ir žalumynus, pavyzdžiui, romanines ir gūžines salotas, lapinius kopūstus, salotines trūkažoles, belgiškas cikorijas bei kiniškąjį bastutį (angl. *bok choy*). Tiesa, ant kepsninės grotelių venkite kepti įprastas salotas, ypatingai tuomet, jeigu planuojate jas skrudinti pavieniais lapeliais.

**Galima grilinti kone viską?**

Ilgus metus manyta, kad tam tikrų daržovių kepti ant įkaitintų kepsninės grotelių negalima, tačiau viso pasaulio grilio meistrai nesutaria, kurios daržovės verčiau turi būti valgomos šviežios. Nors agurkus sudaro daugiau nei 95 proc. vandens, pasirodo, kad ir jie gali tapti puikiu grilio patiekalu – juos skrudinti reikėtų vos pora minučių. Panašų vandens kiekį turintys pomidorai taip pat turėtų atsirasti jūsų kepsninės grotelių. Pasak „Lidl“, pomidorus gali skrudinti tiek perpjovus pusiau, tiek ir suvėrus ant kepimo iešmelio, žinoma, tiek vienam, tiek ir kitam variantui išpildyti reikėtų rinktis mažiau sultingus ir nepernokusius pomidorus.

Kulinariniai daržovių kepimo ant grotelių mitai laužomi ir kalbant apie alyvuoges – nepaisant to, kad alyvuogės iš tiesų yra priskiriamos vaisiams, unikalus skonis alyvuoges priartina prie daržovių. Alyvuogės turėtų būti grilinamos specialiame kepsninėms skirtame grilio krepšelyje. Jame prieskoniais pagardintas alyvuoges reikia sudėti vienu sluoksniu ir nuolat vartyti kepant, kad tolygiai apskrustų.

Visgi, žinoti, kurias daržoves galima skrudinti kepsninėje, neužtenka, mat daržovių kepimas ant grotelių reikalauja ne ką mažiau įgūdžių nei sudėtingiausių mėsos valgių paruošimas. Prieš skrudindami daržoves, jas gerai nuplaukite ir nusausinkite, tuomet jas supjaustykite reikiamo dydžio gabalėliais. Pavyzdžiui, 1 cm dydžio griežinėliai yra laikomi optimaliausiu pjaustytų grilio daržovių dydžiu – plonesni gabalėliai gali per greitai apskrusti ir iškristi pro grotelių tarpelius.

Be to, aliejumi apšlakstykite ne tik daržoves, bet ir ištepkite grilio groteles – tai neleis daržovėms prilipti prie metalinių grilio grotelių. Supjaustytas daržoves taip pat pagardinkite prieskoniais ar specialiai ruoštais marinatais, padažai – tuomet daržovių skoniai bus dar ryškesni.

„Lidl“ dalijasi geriausiais grilio patarimais bei kviečia pirkėjus išbandyti itin skalsų skrudintų daržovių salotas su citrinų ir bazilikų padažu – patiekalo receptą rasite žemiau. Prekybos tinklas taip pat siūlo ir didelį kepimo prekių pasirinkimą. Jau nuo gegužės 12 d., ketvirtadienio visose „Lidl“ parduotuvėse bus galima įsigyti specialių grilio keptuvių, indų kepsninės ir net kepsninės termometrą – prekes jau dabar galite išsirinkti [internete](https://www.lidl.lt/c/kaip-gaminsi-taip-nepagadinsi/c2483/w1).

Jeigu jau dabar planuojate sekančio grilio vakarėlio meniu, išbandykite ne tik ant grotelių skrudintas daržoves, bet ir labai platų „Grill&Fun“ gaminių asortimentą. Šį sezoną „Lidl“ siūlo rinktis iš kelių skirtingais būdais marinuotų kiaulienos mentės ir sprandinės šašlykų skonių, įvairių rūšių kiaulienos sprandinės kepsnių, marinuotų šonkaulių, pjausnių, šoninės, kepamųjų vištienos ir kiaulienos dešrelių ir netgi kepimui ant grotelių skirtų sūrių. Marinuoti vištienos gaminiai, šviežiai išdarinėta dorada ar gelsvauodegio tuno filė nustebins net ir didžiausius grilio gurmanus, o sunkiai aprėpiama padažų galybė privers kepsnines užkurti vėl ir vėl.

**Skrudintų daržovių salotos su citrinų ir bazilikų padažu (4-6 porcijos)**

Jums reikės: ryšulėlio smidrų, 1 vidutinio dydžio paprikos, 1 vidutinio dydžio cukinijos, 1 didelio saldžiojo arba raudonojo svogūno, 200 g pievagrybių, 200 g vyšninių arba vynuoginių pomidorų, didelio gniužulo salotų žalumynų (gražgarstės, salotos, špinatai ir kt.), 100 g ožkos sūrio (galite naudoti ir fetos sūrį arba sūrio išvis nenaudoti), 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, šiek tiek druskos ir pipirų.

Padažui reikės: 400 g baziliko lapelių, 2 citrinų (padažui gaminti reikės nutarkuotų žievelių ir sulčių), 1 skiltelės česnako, pusės nedidelio svogūno, 1 šaukšto ryžių acto, 120 ml alyvuogių aliejaus, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: įkaitinkite kepsninę iki 230-250°C temperatūros. Kol grilius kaista, pasiruoškite daržoves: nupjaukite sumedėjusias smidrų dalis, į keturias-penkias dalis supjaustykite papriką, išilgai ketvirčiais supjaustykite cukiniją, svogūną nulupkite ir supjaustykite į keturias dalis taip, kad svogūno galai būtų nepažeisti, pomidorus ir grybus (galite perpjauti per pusę) suverkite ant medinių grilio pagaliukų. Visas daržoves sudėkite ant kepimo skardos ir dosniai apšlakstykite aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais.

Padažui paruošti, baziliko lapelius, citrinų žieveles bei išspaustas sultis, nuluptą svogūną, česnaką, actą ir alyvuogių aliejų sudėkite į virtuvinį maišytuvą ir trinkite tol, kol padažas taps vientisas. Tuomet pagardinkite padažą norimu prieskonių kiekiu ir dar kartą trinkite, kad padažas suskystėtų. Jeigu norite aštresnio padažo, įpilkite daugiau acto, jeigu norite skystesnio – įpilkite šiek tiek vandens. Paruoštą padažą atidėkite į šalį.

Kepimui paruoštas daržoves sudėkite ant įkaitintų grilio grotelių: smidrus, cukinijų gabalėlius ir ant iešmelių suvertas daržoves dėkite skersai grotelių, kad neiškristų ant anglių. Daržoves skrudinkite tiek laiko, kiek norite, tačiau pataria pomidorus ant grotelių laikyti ne ilgiau nei 4 minutes (po 2 minutes kiekvienai pusei), smidrus, paprikas, cukinijas ir grybų iešmelius kepkite apie 3-4 minutes kiekvienai pusei, svogūnus skrudinkite kiek ilgiau.

Leiskite ant grotelių keptoms daržovėms šiek tiek pravėsti, tuomet supjaustykite jas nedideliais kąsnio dydžio gabalėliais ir suberkite į serviravimui paruoštą salotų dubenį, taip pat suberkite trupintą sūrį (jeigu naudojate) ir žalumynus. Ant viršaus užpilkite salotų padažo ir gerai išmaišykite. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt