Vilnius, 2022 m. gegužės 16 d.

**Vasaros iškylų klasika naujai: trys keptų bulvių ant laužo receptai**

**Tikriausiai visi esame kepę bulves stovyklaudami – keptų bulvių skonis toks pats gerai atpažįstamas, kaip ir kito „klasikinio“ lietuvių grilio bei iškylų patiekalo šašlykų. Šiais metais prekybos tinklas „Lidl“ siūlo galimybę išbandyti tris kitokių ant laužo keptų bulvių receptus, kurių sukurtas aromatas žadins apetitą net išrankiausiems, o skonis nustebins ir privers apsilaižyti pirštus.**

**Iš pradžių tik dekoratyvinis augalas**

Bulvė – visame pasaulyje gerai žinoma daržovė, pradėta auginti Pietų Amerikoje dar prieš kelis tūkstančius metų. Europą ši kultūra pasiekė tik XVI amžiaus viduryje, o jo pabaigoje pateko į botanikos sodą Nyderlanduose. Jame – auginama ir platinama kaip dekoratyvinis augalas tam, kad jos žiedais būtų puošiami drabužiai ir šukuosenos. Prireikė laiko, kad žmonės suprastų, jog bulvė ne tik padeda sukurti grožį, bet yra maistinga ir pasižyminti geru skoniu, todėl puikiai tinka mitybos raciono papildymui.

Kaip įprasta tam metui – pirmieji šia delikatesine naujove mėgavosi kilmingieji: 1616 m. bulvė buvo patiekta ant Prancūzijos karaliaus stalo. Nuo minėtos datos buvo pradėta kurti šios valgomos daržovės tradicija, kuri galiausiai pasiekė ir Lietuvos Didžiąją Kunigaikštystę bei tapo „antrąja lietuvių duona“.

**Praturtina reikiamomis medžiagomis ir gydo**

Šiandien pasaulyje yra apie 85 bulvių rūšių ir beveik 3000 jų veislių. Nors šias daržoves skiria jų formos, dydis ir spalva, tačiau vienija maistinių medžiagų kuriama nauda organizmui. Bulvių sudėtyje yra organizmui itin svarbių vitaminų A, B, C ir K bei mikroelementų – fosforo, amino rūgščių, kalio, cinko ir geležies.

Verta išskirti ir gydomąsias bulvių savybes: jos slopina organizme kilusius uždegimus, greitina žaizdų gijimo procesą, skatina šlapimo išsiskyrimą ir saugo nuo skrandžio spazmų. Šios daržovės taip pat gali padėti gydantis virškinamojo trakto ligas, reguliuoja organizmo šarmų ir rūgščių pusiausvyrą bei aprūpina ląsteles, kaulus, dantis ir kraują biologiškai aktyviomis medžiagomis.

**Laužo ir bulvių derinys: dūmais alsuojanti skonių magija**

Bulvių gaminimo būdų, kaip ir jų veislių – šimtai, tačiau vienas populiariausių ir paprasčiausių: ant įkaitusių žarijų. Be to, šis bulvių gaminimo būdas pasižymi ir keliais papildomais privalumais, lyginant jį su kitais. Pirma, kepimas ant laužo geriausiai išaugo bulvių maistingumą ir naudingas savybes, antra – kepimui nereikia naudoti aliejaus, o trečia – laužo dūmų ir medžio anglių aromatas praturtina bulves ypatingu skoniu.

Prekybos tinklas „Lidl: kviečia išmėginti tris keptų ant laužo bulvių receptus su skirtingais pagardais, kurie pakylės šių daržovių kuriamą skonį į naujas aukštumas. Visus receptams reikalingus ingredientus galite įsigyti artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje. Be to, apsilankę prekybos tinkle „Lidl“ galėsite išsirinkti ir kepimui reikalingas priemones iš siūlomo plataus jų asortimento: nuo folijos, termometro iki degaus skysčio, dujinių degiklių, medžio anglies briketų ir specialių grilio keptuvių ar vienkartinių kepsninių.

**Keptų bulvių armonikos**

**Jums reikės:** 500 g bulvių, 70 g šaltai rūkyto kumpio, saliamio ar vytintos dešros – rinkitės tą ingredientą, kuris labiausiai patinka, šiek tiek druskos, maltų juodųjų pipirų, petražolių ir kalendros. Pasirinktinai: keli svogūnai.   
 **Gaminimo eiga:** bulves švariai nuplaukite, nuskuskite ir įpjaukite (tik ne iki galo) kas 3-5 mm. Į kas antrą pjūvį dėkite savo pasirinktą mėsos pagardą. Taip paruoštą kiekvieną bulvę įdėkite į foliją, apibarstykite ją druska, pipirais ir prieskoninėmis žolelėmis. Jeigu norite, po bulve, į folijos centrą galite dėti plonai supjaustytus svogūnų žiedus. Folijos kraštus pakelkite į viršų ir susukite. Taip paruoštas bulves galite mesti į žarijas, o po pusvalandžio ištraukite vieną jų ir atidarę folijos kraštą patikrinkite, ar bulvė iškepusi. Jeigu laužo kaitra per maža, bulves gali tekti pakepti šiek tiek ilgiau. Likus kelioms minutėms iki kepimo galite šiek tiek praverti folijos kraštus, kad mėsa paskrustų, o joms praėjus patiekti bulves ant stalo.

**Ant iešmo keptos bulvės su sviestu ir sūriu**

**Jums reikės:** 15 nedidelių bulvių, 70 g. sviesto, kelių saujų jūsų krapų, rozmarinų, raudonėlių, laiškinių česnakų arba bet kokių kitų jūsų mėgstamų prieskoninių žolelių, 6 česnako skiltelių, kmynų, druskos ir pelėsinio sūrio.

**Gaminimo eiga:** bulves švariai nuplaukite, sumaukite jas ant iešmų ir padėkite ant folijos. Tada dosniai apibarstykite smulkintomis prieskoninėmis žolelėmis, kmynais, česnakais ir druska. Šalia kiekvienos bulvės padėkite ir sviesto gabalėlį. Iešmus įvyniokite į foliją ir gerai užspauskite, kad kepimo metu vartant iešmus neišbėgtų sviestas ir žolelės. Sūrį taip pat įvyniokite į foliją, geriausia – dvigubą jos sluoksnį. Bulves kepkite apie 30-40 minučių, o likus 5-10 minučių iki bulvių kepimo pabaigos į grilį ar vienkartinę kepsninę įdėkite sūrį. Pasibaigus kepimo laikui išvyniokite bulves iš folijos ir šalia patiekite keptą sūrį.

**Ant grotelių keptos saldžios bulvės su medumi**

**Jums reikės:** 6 saldžių bulvių, 150 g tirpinto sviesto, 90 g skysto medaus ir kelių arbatinių šaukštelių kario ir kitų jūsų mėgstamų prieskonių.

**Gaminimo eiga:** bulves švariai nuplaukite ir supjaustykite plonais griežinėliais ar skiltelėmis. Ištirpinkite sviestą ir jį sumaišykite su medumi bei kario prieskoniais. Pasirinktą bulvių pusę ištepkite medaus, sviesto ir kario mišiniu ir ja dėkite bulves ant įkaitintos kepsninės grotelių. Viršutinę bulvių pusę pagardinkite jūsų mėgstamais prieskoniais. Kepsninę uždenkite dangčiu arba folija ir kepkite apie 20 minučių, retkarčiais bulves apversdami, kad jos nesudegtų. Praėjus šiam laikui, galite bulves patiekti ant stalo.

**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)