Vilnius, 2022 m. gegužės 23 d.

**Marinuoti svogūnai – kaip taisyklingai gaminami abejingų nepaliekantys grilio patiekalų kompanionai?**

**Susipažinkite su vienu didžiausių kulinarinių paradoksų: įprasti svogūnai daugelį priverčia lieti ašaras, tačiau marinuoti svogūnai, priešingai – jie nepalieka abejingų. Puikiai derantys šalia įvairių grilio patiekalų, marinuoti svogūnai kartu yra ir vienas greičiausiai paruošiamų garnyrų, tačiau ir jų receptuose slypi ne viena paslaptis – kokia, pasakoja prekybos tinklas „Lidl“.**

Jeigu manote, kad įprasti svogūnai yra be galo traškūs, reiškia, kad dar neragavote marinuotų – jie pasižymi ir saldžiai aštriu skoniu, kuris idealiai papildo ant įkaitusių kepsninės grotelių kepamus patiekalus. Pavyzdžiui, šalia didelio indo ką tik iškeptų kiaulienos šašlykų, patiekite ir indelį ar du marinuotų svogūnų, o ruošdamiesi svečius pakviesti paskanauti sočių jautienos kepsnių, kiekvienam jų į lėkštę įdėkite ir nemenką šaukštą svogūnų.

Be to, marinuoti svogūnai gali tapti ne tik jūsų grilio sezono svajonių garnyru, bet ir nepamainomu ingredientu. „Lidl“ rekomenduoja marinuotus svogūnus naudoti gaminant meksikietiškus takus ir buritus, mėgautis kartu su načios traškučiais, sluoksniuoti ruošiant jautienos mėsainius ar sumuštinius bei negailėti jų salotų inde.

Kad marinuoti svogūnai yra vienas universaliausių vasariškai traškių daržovių ingredientų, jau išsiaiškinome, tačiau nemaža dalis marinuotų svogūnų sėkmės ir skonio priklauso nuo jų paruošimo būdo. „Lidl“ dalijasi dviem marinuotų svogūnų paruošimo receptais, kuriuos rasite žemiau, bei pabrėžia kelių esminių taisyklių svarbą šiame procese.

Pirma, svogūnus pjaustykite kuo plonesniais griežinėliais – tokiu būdu jie greičiau įsigers marinato; jeigu pjaustysite storiau – svogūnų marinavimo procesas truks ilgiau, tačiau tam tikrų rūšių svogūnai bus tik dar traškesni. Antra, atidžiai rinkitės svogūnų marinatui ruošti naudojamus ingredientus: įvairių skonių actų mišinys suteiks svogūnams įmantresnį skonį, o cukrų galite pakeisti klevų sirupu ar medumi. Pasak „Lidl“, natūralūs saldikliai marinuojant svogūnus yra tiesiog privalomi, tad jokiu būdu nepraleiskite šio gamybos žingsnio.

Grilio sezonui įsibėgėjus, „Lidl“ dalija ne tik patarimus, bet pirkėjams siūlo ir pačius gardžiausius grilio patiekalus. Visose prekybos tinklo parduotuvėse ieškokite kepimui jau paruoštų „Grill&Fun“ gaminių – rinkitės iš kelių skirtingais būdais marinuotų kiaulienos mentės ir sprandinės šašlykų, 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.

**Marinuoti baltieji svogūnai (apie 1 kg garnyro)**

Jums reikės: apie 600 g baltųjų svogūnų, 230 ml acto, 200 g cukraus, pusė šaukštelio garstyčių sėklų, 1,5 šaukšto garstyčių (galite naudoti ir mažiau), pusė šaukštelio salierų sėklų, pusė šaukštelio ciberžolės miltelių, 1 šaukštelio druskos.

Paruošimo eiga: svogūnus supjaustykite maždaug 6 mm storio griežinėliais ir suberkite į didelį puodą, taip pat supilkite actą, suberkite cukrų, garstyčių ir salierų sėklas bei druską. Virkite svogūnus ant viryklės aukštoje temperatūroje apie 15 minučių. Kol verda, pasiruoškite indus, į kuriuos sudėsite marinuotus svogūnus – geriausiais tiks nedidelės talpos stiklainiai užsukamu arba užspaudžiamu dangteliu; juos švariai išplaukite ir šiek tiek pakaitinkite orkaitėje – karštis sunaikins po plovimo likusias bakterijas.

Numatytam laikui pasibaigus, į puodą suberkite ciberžolės miltelius bei garstyčias, viską užvirinkite. Dar karštą svogūnų marinatą supilstykite į paruoštus stiklainėlius ir sandariai uždarykite. Taip ruošiami marinuoti svogūnai išsilaikys per visą vasarą, todėl pasiruošę didesnį jų kiekį, galėsite džiaugtis lengvu ir skalsiu garnyru prie grilio patiekalų. Skanaus!

**Marinuoti raudonieji svogūnai (apie 400 g garnyro)**

Jums reikės: 2 didelių raudonųjų svogūnų, 1 puodelio vandens, 120 ml įprasto acto, 120 ml obuolių acto, 3 šaukštų klevų sirupo arba medaus, 3 šaukštelių druskos, žiupsnelio čili pipirų miltelių (naudoti nebūtina).

Paruošimo eiga: svogūnus supjaustykite kuo ploniau ir po lygiai sudėkite į du nedidelius stiklainėlius – galite naudoti ir kitus indus, tačiau jie privalo būti atsparūs karščiui. Nedideliame prikaistuvyje supilkite vandenį, abiejų rūšių actą, klevų sirupą arba medų, suberkite druską ir čili pipirų miltelius, jeigu naudojate.

Leiskite marinatui švelniai užvirti, tuomet nukelkite prikaistuvį nuo ugnies ir supilkite marinatą į stiklainėlius su svogūnais. Peiliu arba šaukštu spauskite svogūnus žemyn, kad stiklainėlyje neliktų jokių oro tarpelių. Stiklainius palikite kambario temperatūroje apie 20-30 min., tuomet marinuotus svogūnus jau galima patiekti kaip garnyrą prie gardžiausių grilio patiekalų. Jeigu norite marinuotus svogūnus valgyti vėliau, stiklainėlius sandariai uždarykite ir laikykite šaldytuve – nors greitai marinuojamus svogūnus geriausia suvartoti per 2-3 dienas, šaldytuve juos galima laikyti net iki 3 savaičių. 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)