Vilnius, 2022 m. birželio 23 d.

**Vegetariška skonių fiesta Joninėms: skrudinta žuvies filė ir kreminis keptas sūris**

**Nors šeimininkus netikėtai užklumpantys svečiai nėra viena laukiamiausių situacijų, turbūt pritarsite, kad geriausi ir įsimintiniausi vakarėliai nutinka jų nesitikint ir nieko neplanuojant. Jeigu ilgąjį Joninių savaitgalį seniai matytus draugus ruošiatės sutikti su skaniausiais grilio kepsniais ar šašlykais, būkite pasiruošę skonio šedevrais pamaloninti ir mėsos nevalgančius atvykėlius. Kokiais grilio valgiais pavaišinti vegetarus, pasakoja prekybos tinklas „Lidl“.**

Vegetarais vadinami sąmoningai valgyti mėsą bei vartoti šalutinius skerdimo produktus atsisakantys žmonės. Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad tokios mitybos priežastys nulemia gana siaurą vegetarų mitybos racioną, tačiau šis mitas pamažu sklaidosi ir yra sugriaunamas. Tuo, jog vegetariška dieta gali visiškai patenkinti žmogaus organizmo maistinių medžiagų poreikius, kasdien įsitikina vis daugiau žmonių, bet vos tik prasideda naujas grilio sezonas, iš užmaršties išnyra abejonės, pasakoja „Lidl“.

Jeigu ilgojo Joninių savaitgalio metu prie rengiamo vakarėlio pakviesite prisijungti vieną ar kitą vegetarą, nesijaudinkite – mėsos nevalgantys jūsų svečiai neliks alkani. Kadangi tam tikrų vegetariškos dietos atšakų atstovų, pavyzdžiui, peskovegetarų ar laktovegetarų, racione išlieka žuvis, jūros gėrybės bei įvairūs pieno produktai, draugus bei artimuosius vaišinkite ant grilio grotelių kepta žuvimi bei keptu sūriu iš „Lidl“.

**Gardžiausiai apskrudę žuvies gabalėliai**

Nesumeluosime pasakydami, kad grilyje kepta žuvis ar jūros gėrybės nėra vien tik vegetarų pasirinkimas, o skrudintą šamo filė ar krevetes mielai renkasi ir visavalgiai. Dėl to, pažymi prekybos tinklas, žuvies kepimo ant grilio grotelių patarimus turėtų įsidėmėti kiekvienas grilinimo entuziastas.

Pirmiausia, žuviai kepti naudokite kuo mažiau priedų, mat marinuojant įvairios žuvies filė ar kepsnius jums užteks tik keleto esminių produktų. Pavyzdžiui, artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje įsigytas „Grill&Fun“ prekės ženklo išdarinėtas doradas šiek tiek įtrinkite aliejumi, druska, pipirais bei apšlakstykite citrinų sultimis. Žuvį taip pat galite pagardinti mėgstamomis natūraliomis žolelėmis, kurias dosniai užberkite ant žuvies viršaus arba prikimškite jomis žuvies vidų.

Žuviai grilyje teisingai iškepti reikalinga ganėtinai aukšta kepsninės temperatūra, todėl neskubėkite ir nemėginkite žuvies ant grotelių padėti per anksti. Tokiu būdu žuvis bus per daug apskrudusi, tačiau viduje, perspėja „Lidl“ – dar žalia ir netinkama valgyti. Be to, standesnės tekstūros žuvį – tuną, lašišą ir kt. – galite kepti tiesiai ant grilio grotelių, tačiau nepamirškite jų gerai ištepti aliejumi, kad nepriliptų. Gležnesnės tekstūros žuvis kepkite tik pirmiau įvynioję jas į aliuminio foliją, kad nesuirtų nuo karščio ir nesukristų ant anglių.

Jeigu ant grilio grotelių kepate čia pat ežere, upėje ar tvenkinyje sugautą ir gabalėliais nesupjaustytą žuvį, neišmeskite ir nedideliame dubenėlyje ar daugkartiniame maisto indelyje laikykite žuvies kaulus. Nors šios žuvies dalys paprastai yra išmetamos lauk, „Lidl“ pataria iš jų išsivirti itin skanų sultinį su daržovėmis.

**Burnoje tirpstantys kreminiai sūriai**

Vien žuvimi ar jūros gėrybių patiekalais vegetarams skirtas grilio valgių meniu tikrai neapsiriboja. Itin garbingą vietą jame užima pieno produktai, jeigu tiksliau – sūriai. Kone gardžiausiai grilyje iškepa kietesne plutele, kuri slepia minkštą ir tąsų vidų, pasižymintys sūriai, o tokį apibūdinimą puikiai atitinka „Grill&Fun“ prekės ženklo *Camembert* sūriai kepti.

Nors „Lidl“ parduotuvėse galima rasti pačių įvairiausių kepti ant grotelių skirtų sūrių skonių, pavyzdžiui, su spanguolių padažu, grilio prieskoniais, žolelėmis arba aitraus paprikų skonio, yra tik du būdai minimiems sūriams paruošti. Kepant aukštesnėje temperatūroje, sūrių išorė bus traškesnė, vidus – kreminis; jeigu sūrį kepsite ant nedidelės ugnies, valgydami jį jausite daugiau laužo aromatų.

Prekybos tinklas pažymi, kad keptą sūrį reikėtų valgyti kol jis dar yra karštas ir kreminis, mat vėsdamas sūris sustingsta ir pasidaro sprangus. Visgi, maisto priedų prie sūrio riboti nereikėtų: valgykite jį griebdami paskrudintos duonos riekelėmis, valgykite su šviežiomis uogomis bei vaisiais ir t.t. Jeigu mėgstate saldesnius skonio derinius, sūrį poruokite su riešutais ir medumi. Jeigu trokštate sūresnių pojūčių, sūriui pagardinkite naudokite marinuotas ir taip pat ant grilio paskrudintas daržoves, pavyzdžiui, morkas, cukinijas ar baklažanus.

Su „Lidl“ pagalba ir itin plačiu „Grill&Fun“ gaminių asortimentu per Jonines nepražūsite net ir tada, jeigu prie jūsų kompanijos neplanuotai prisijungs mėsos nevalgantys žmonės. Kad juos pavaišinti žuvimi bei sūriu būtų greičiau ir sklandžiau, pasinaudokite ypatingu „Lidl Plus“ lojalumo programėlės pasiūlymu – apsipirkdami už 40 eurų ar daugiau, maišą medžio anglių arba briketų galėsite įsigyti vos už 0,01 €.

Susipažinti su pilnu „Grill&Fun“ gaminių asortimentu bei karščiausiais grilio sezono patarimais galite skaitydami specialų [„Lidl“ grilio istorijų leidinį.](https://www.lidl.lt/leidinys/grilio-istorijos-katalogas-2022/view/flyer/page/1)

**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)