Vilnius, 2022 m. liepos 4 d.

**Dar viena proga užkurti kepsnines: JAV Nepriklausomybės dienos proga gaminkite mėsainius**

**Vasarą kepsninės kūrenamos ne tik savaitgaliais, bet ir darbo savaitei dar tik prasidedant – šiandien anapus Atlanto švenčiama JAV Nepriklausomybės diena. Ją milijonai amerikiečių mini susiburdami drauge ir rengdami siautulingai skanius grilio vakarėlius, kurių metu ant grotelių kepami ne tik šonkauliukai ar kepsniai, bet ir mėsainiai.**

Šiemet liepos 4-ąją JAV Nepriklausomybės diena minima jau 246-ą kartą. Nepaisant istorinių šventės šaknų, ypač svarbų vaidmenį amerikiečių nacionalinės šventės tradicijose vaidina maistas, jeigu tiksliau – grilio patiekalai. Dažniausiai ant kepsninės grotelių kvapniai čirška kepsniai, šonkauliai, kumpiai, dešrainiai bei mėsainiai, pasakoja prekybos tinklas „Lidl“.

**Tobulai iškepti mėsainį – labai paprasta**

Alsuojantys didele aistra grilio patiekalams, amerikiečiai yra įminę ne tik šimtmečius trunkančios laisvės, bet ir tobulo mėsainio paslaptį.

Pirmiausia, mėsainiais gaminti turi būti naudojama tik pati šviežiausia mėsa: kartais ji malama namuose, kartais perkamas jau sumaltas jautienos faršas. Tuomet kiek drėgnomis rankomis formuojami mėsainių paplotėliai su įspausta skyle viduryje – taip, pasak „Lidl“, mėsainiai iškepa greičiau ir tolygiau, o į skylutę įdėjus ledo kubelį, mėsa būna dar sultingesnė.

Itin daug laisvo laiko neturintys, tačiau JAV Nepriklausomybės dieną norintys paminėti amerikiečiai renkasi ir jau kepti paruoštus mėsainių paplotėlius. Tokie laukia ir visose „Lidl“ parduotuvėse apsilankančių pirkėjų – mėsos skyriuje ieškokite „Grill&Fun“ prekės ženklu pažymėtų gaminių.

Mėsainių paplotėlius galima dėti kepti tik ant švariai nuvalytų grilio grotelių, kad nepriliptų. Pati kepsninė turi būti kuo geriau įkaitinta, o mėsainiai – vėsus ir atšaldyti. Dėl to iki kepimui prasidedant mėsainių paplotėlius laikykite šaldytuve, iškylos metu – šaltdėžėje. Be to, kepamus paplotėlius galima apversti tik vieną kartą, o iškepus reikia atidėti į šalį, kad nusistovėtų mėsos sultys.

**Mėsainis be pagardų – ne mėsainis**

Amerikiečiai daugelyje gyvenimo sričių laikosi įsitikinimo, kad daugiau yra geriau, todėl ir ruošiant mėsainius jie naudoja itin daug pagardų bei ingredientų, tikina „Lidl“.

Pavyzdžiui, ant tikrų amerikietiškų mėsainių visuomet dedami marinuoti agurkėliai, karamelizuoti svogūnai, riekelėmis pjaustyti pomidorai, plėšytos salotos, lydytas sūris. Sekdami amerikiečių pėdomis, nebijokite mėsainį ruošti naudojant du mėsos paplotėlius, perskiriant juos skrudintomis šoninės juostelėmis ir apliejant padažu.

Jeigu ruošiami traškūs vištienos mėsainiai, jie patiekiami su medaus-garstyčių ar avokadų gvakamolės pagardais, kiaulienos mėsainiams ruošti naudojamas aštrus majonezo padažas, jautienos – BBQ ar marinuotų agurkėlių, sūrio padažai. Nors gaminami rečiau, žuvies mėsainiai gardinami tartaro ar saldžiarūgščiu padažu, o vegetariški sūrio mėsainiai – padažais su uogomis.

Su prekybos tinklo „Lidl“ pagalba galite nesunkiai paruošite visus JAV Nepriklausomybės dienos proga gaminamus mėsainius – parduotuvėse rasite ne tik skalsiausius padažus bei šviežiausias daržoves, bet ir platų „Grill&Fun“ gaminių pasirinkimą. Daugiau grilinimo patarimų ir skonio derinių ieškokite vasariškame „Grilio istorijų“ leidinyje.

**Jautienos mėsainis su garstyčiomis (4 porcijos)**

Jums reikės: 4 vnt. „Grill&Fun“ jautienos paplotėlių mėsainiams, 3 šaukštų „Grill&Fun“ garstyčių, 4 vnt. „Tastino“ mėsainių bandelių (pakuotėje yra šešios mėsainių bandelės, todėl galite įsigyti dvi pakuotes ir patrigubinti ingredientų kiekius arba likusias mėsainių bandeles atsidėti ateičiai), 2-3 skiltelių česnako, 4 riekelių lydyto sūrio, 2 raudonųjų paprikų, gniužulo salotų, druskos ir pipirų.

Paruošimo eiga: įkaitinkite grilių, išimkite raudonųjų paprikų sėklas, daržoves perpjaukite pusiau išilgai ir švelniai paskrudinkite ant grilio. Kol kepa daržovės, pasiruoškite kepimui paruoštus „Grill&Fun“ jautienos mėsainių paplotėlius, česnakus susmulkinkite ir sumaišykite su garstyčiomis, mišiniu aptepkite paplotėlius.

Mėsainių paplotėlius dėkite kepti ant grilio, kepkite apie 10-12 minučių, praėjus pusei laiko paplotėlius apverskite; jeigu reikia, kepkite kiek ilgėliau. Taip pat paskrudinkite mėsainių bandeles, apatines perpjautų bandelių dalis išdėliokite ant lygaus, maisto ruošimo paviršiaus – dėkite iškeptą paplotėlį, ant jo viršaus uždėkite riekelę sūrio, leiskite jai šiek tiek išsilydyti bei apibarstykite prieskoniais, tuomet uždėkite salotų, o viską užbaikite skrudintomis paprikomis. Užvožkite mėsainį ir skanaus!

**Žuvies mėsainiai su saldžiarūgštėmis salotomis (4 porcijos)**

Jums reikės: 500 g žuvies filė, 1 šaukšto sojų padažo, 1 nedidelės aitriosios (čili) paprikos, 1 skiltelės česnako, 50 g šparaginių pupelių, gniužulo šviežių kalendros lapelių, 80 ml „Kania“ aitriųjų paprikų padažo, 4 vnt. „Tastino“ mėsainių bandelių.

Salotoms reikės: 120 g salotų, 1 ilgavaisio agurko, 2 šaukštų žaliųjų citrinų sulčių, 1 šaukšto rudojo cukraus, daigelių (nebūtina).

Paruošimo eiga: įkaitinkite grilių, o kol kaista, virtuviniame trintuve susmulkinkite žuvies filė, sojų padažą, česnaką ir aitriąją papriką. Tuomet masę perdėkite į atskirą dubenį ir rankomis ar šaukštu sumaišykite su stambiai supjaustytomis šparaginėmis pupelėmis, suformuokite mėsainių paplotėlius. Paplotėlius kepkite ant grilio apie 10-15 minučių; jeigu turite, juos kepkite ant metalinės grilio kepimo skardos.

Kol kepa paplotėliai, pasigaminkite salotas – dubenyje sumaišykite gana smulkiai pjaustytas salotas, gabalėliais sutrupintą agurką, supilkite citrinų sultis ir suberkite rudąjį cukrų, jeigu naudojate, sudėkite ir žalumynų daigelius. Švelniai paskrudinkite mėsainių bandeles, po lygiai padalinkite ir ant apatinės perpjautų bandelių dalies uždėkite paruoštas salotas, tuomet žuvies paplotėlį ir šaukštą aitriųjų paprikų padažo. Užvožkite mėsainį ir 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)