Vilnius, 2022 m. liepos 5 d.

**Karalių įkvėpti grilio receptai: šefas V. Blauzdavičius dalijasi idėjomis Mindaugo karūnavimo dienai paminėti**

**Pastaraisiais dešimtmečiais Lietuvoje kaip niekad išpopuliarėjo įvairūs grilio patiekalai, tačiau jais lietuviai mėgavosi ir prieš šimtus metų. Rytoj minint Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo dieną, virtuvės šefas ir BBQ ekspertas Vyliaus Blauzdavičius pristato senovės lietuvių kulinarinius papročius ir dalijasi nesenstančiais grilio receptais.**

Liepos 6-oji – vienintelio Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo diena. Šios dienos vakare vienu metu visame pasaulyje giedama Tautiška giesmė, į viršų keliamos trispalvės ir istorinės valstybės vėliavos bei, kaip prideda kiekvienai vasariškai šventei, užkuriamos kepsninės, ant kurių spirga gardžiausi grilio kūriniai.

Kasmet šią dieną mini ir mėsos žinovas V. Blauzdavičius. Nors liepos 6-oji jam yra proga pabūti su šeima ir atžalomis, pailsėti nuo darbų, pašnekovas prisipažįsta, kad šią dieną jis mintyse nekart nuklysta į praeitį: skatina istorinėje didybėje ieškoti mūsų protėvių įkvėptų, karališkų receptų bei ragina juos prikelti naujai valgytojų kartai.

**Duona – neatsiejama nuo ugningų tradicijų**

Į ugnį senovės lietuviai žvelgdavo itin pagarbiai, mat tai buvo neatsiejamas gyvybei šaltinis – ir sušildo, ir leidžia prasimaitinti, o su ugnimi, laužu bei maistu susijusios tradicijos gyvos ir dabar, pasakoja šefas.

„Duona – neatsiejama kiekvieno lietuvio identiteto dalis bei daugybės svarbių apeigų elementas. Anuomet ji būdavo kepama ant įkaitintų akmenų, žarijų, karštuose pelenuose ar net duobėse, virš kurių buvo kūrenama ugnis ir tik vėliau krosnyje“, – pažymi Vylius.

Anot pašnekovo, dar iš pagonybės laikų lietuviai paveldėjo ir metų pradžioje minimą duonos dieną, todėl nereikėtų stebėtis, jog ypatingą vietą šis kepinys užėmė ir karaliaujant Mindaugui.

**Mėsa gardinama krienais – aštrus, lietuviškas skonis**

Žinoma, senovės lietuviai neapsieidavo ir be įvairių mėsos patiekalų. V. Blauzdavičius pasakoja, jog mėsą anuomet valgydavo visi, kurie galėdavo sau tai leisti.

„Lietuvos karalių, didikų ir bajorų pilyse ant iešmo ar ant grotelių nuolat kepdavo meškos, taurai, stumbrai, elniai ir briedžiai, šernai, jaučiai, kiaulės ir kiti gyvūnai, paukščiai. Be ant laužo ar virš žarijų keptos mėsos nebūdavo įsivaizduojama jokia puota“, – pažymi Vylius.

Mėsa tiek puotų metu, tiek kasdien būdavo gardinama įvairiais kuo įmantresniais ir ryškesniais skoniais. Pavyzdžiui, specifinio krienų padažo receptą galima rasti dar XVII a. Nors tuomet padažas būdavo patiekiamas prie paukštienos valgių, šiemet Mindaugo karūnavimo šventės proga V. Blauzdavičius ragina krienus derinti su duona ir kepta šonine.

Įkvėptas Lietuvos istorijos ir gilių maisto tradicijų, šefas sukūrė du ypatingus receptus, kurių visus ingredientus pirkėjai gali nesunkiai rasti bet kurioje prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėje. Čia visų išalkusių laukia švieži vaisiai ir daržovės, ką tik iškepta duona ir, žinoma, kepti paruošti „Grill&Fun“ mėsos gaminiai.

**Ant žarijų kepta duonelė su daržovių užtepėle**

Duonelei reikės: miltų, vandens, kepimo miltelių, alyvuogių aliejaus, druskos.

Užtepėlei reikės: 1 cukinijos, 1 pomidoro, 1 galvutės česnako, 1 baklažano, saujos petražolių, aliejaus, druskos ir pipirų.

Paruošimo eiga: įkaitinkite kepsninę arba užkurkite laužą, tiesiai ant kaitros dėkite česnaką, pomidorą, cukiniją, baklažaną ir palikite daržoves kepti, kol suminkštės – jų nepjaustykite! Daržovėms apkepus ir suminkštėjus, nuimkite jas nuo kepsninės grotelių ar atsargiai išimkite iš žarijų, žnyplėmis nuvalykite tas daržovių vietas, kurios kiek juodos ir apdegę. Tuomet visas daržoves sukapokite ir dėkite į karščiui atsparų dubenį, palaukite, kol pravės.

Kol kepa daržovės, užminkykite tešlą duonelėms; tešla turi būti tokio kietumo, kad neliptų prie rankų ir būtų lengvai minkoma. Į didelį dubenį berkite miltus, kepimo miltelius, druską bei viską išmaišykite tarpusavyje, tuomet pilkite aliejų ir darkart išmaišykite, vėliau po truputį pilkite vandenį. Iš duonos tešlos atsargiai iškočiokite arba rankomis suplokite ploną blynelį (ar kelis) ir meskite tiesiai į laužo kaitrą, kepkite iš abiejų pusių, kol gražiai ir tolygiai apskrus.

Į kapotas daržoves pilkite aliejų, berkite druską bei pipirus, sudėkite smulkiai kapotas petražoles ir viską gerai išmaišykite. Duoneles apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir patiekite su daržovėmis. Skanaus, karaliai!

**Juodos duonos sumuštinis su kiaulienos šonine ir krienais (2 porcijos)**

Jums reikės: 500 g kiaulienos šoninės, 2 didelių riekių juodos duonos, 2 šaukštų krienų, 2 raugintų agurkų.

Paruošimo eiga: kepsninę įkaitinkite iki 200 laipsnių temperatūros, ant grotelių uždėkite šoninės gabalėlius ir kepkite apie 35 minutes. Vylius pataria pasinaudoti vidinės temperatūros termometru – visi šoninės gabalėliai skirtingi, todėl taip matysite, kada jie tikrai bus iškepę.

Kai šoninė iškeps, ant grilio grotelių švelniai iš abiejų pusių paskrudinkite duonos riekeles. Ant duonos riekelių tepkite krienus, dėkite pjaustytus raugintus agurkus, o ant viršaus – pjaustytą šoninę. Skanaus, karaliai!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt