Vilnius, 2022 m. liepos 7 d.

**Po šventės liko šašlykų ir ryžių? Šefo rekomendacijos, kaip maistui suteikti antrą šansą**

**Kiekviena šventė neapsieina be vieno iš dviejų dalykų: tiek svečių, tiek ir šeimininkų persivalgymo bei po šventės liekančių nesuvalgyto maisto kalnų. Jeigu improvizuoti sunaudojant baltos mišrainės likučius kiek sudėtingiau, po grilio vakarėlių likę iškepti šašlykai ir paruošti ryžiai nesunkiai panaudojami ir kituose patiekaluose, užtikrina mėsos ekspertas Vylius Blauzdavičius ir prekybos tinklas „Lidl“.**

Išvengti persivalgymo ir sumažinti išmetamo, nesuvalgyto maisto likučių kiekį virtuvės šefas V. Blauzdavičius pataria spręsti logiškai planuojant ir atsakingai skaičiuojant vienam žmogui tenkančio maisto kiekį.

„Jeigu patiekalus valgys suaugęs žmogus, skaičiuokite, kad vieno valgymo jis suvartos apie 200-250 g mėsos ir apie 100 g garnyro, daržovių kiekius skaičiuokite kiek atlaidžiau, o vaikams tenkančias porcijas – sumažinkite. Planuodami vakarėlį ar šventę, ruoškite tokį maisto kiekį, kad jis būtų vos didesnis už jūsų paskaičiuotą – kad netruktų“, – pažymi pašnekovas.

**Maisto neišmeskite – panaudosite darkart**

Maisto planavimas iš anksto pasiteisina ne visuomet, pastebi profesionalas, todėl lieka tiek dar nespėto pagaminti, tiek jau paruošto maisto.

Kalbant apie šašlykus, jeigu parduotuvėje įsigijote ar patys pasiruošėte marinuotus šašlykus, tačiau jų kepti grilyje nepavyks – paruoškite šašlykus kitais būdais. Pavyzdžiui, suverkite mėsos gabalėlius ant prieš tai vandenyje pamirkytų iešmų ir kepkite iki 150 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, jokiu būdu ne ant keptuvės, pabrėžia virtuvės šefas.

„Pasistenkite jau iškeptą mėsą, jeigu nepavyksta jos suvalgyti dar tą pačią dieną, suvartoti sekančios dienos ryte. Nelaukite, kol vasariškoje, aukštoje oro temperatūroje mėsa suges. Laikykite ją šaldytuve ir suvalgykite kuo greičiau, neišmeskite“, – pažymi V. Blauzdavičius.

**Šašlykams ir ryžiams – meksikietiškas šansas**

Suteikti legendiniams lietuviško grilio patiekalams ir garnyrui antrą šansą – nėra taip sudėtingai, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio.

„Po šventės likus daugiau maisto nei planavote, jį paverskite nauju ir įdomiu patiekalu. Pavyzdžiui, paruoškite troškinį ar sriubą. Pakepinkite daržoves, morkas, svogūnus, supjaustykite ir suberkite į puodą, įpilkite pomidorų sulčių ar tyrės, šiek tiek sultinio, sudėkite pjaustytus šašlykus ir leiskite mėsai troškintis, pabaigoje suberkite ir ryžius – gausis nuostabus troškinys“, – pasakoja grilio ekspertas.

V. Blauzdavičius atvirauja, jog pats iš vakar dieną gamintų šašlykų ir ryžių, tikriausiai, pagamintų meksikietiškus buritus. Mėsą tereikia supjaustyti plonais gabalėliais ir pašildyti ant keptuvės, tuomet sudėkite į tortilijų paplotėlį, pagardinti daržovėmis, padažu, ryžiais ir susukti, o prieš valgant – pašildyti.

Garsaus šefo patarimu įsitikinkite ir patys – žemiau rasite greitai pagaminamų vakar dienos šašlykų ir ryžių buritų receptą. O ieškodami skaniausių ir lengvai paruošiamų mėsos griliui gaminių – užsukite į artimiausią „Lidl“ prekybos tinklo parduotuvę, kurioje jus pasitiks kaip niekad gausus ir vasariškas „Grill&Fun“ prekės ženklo grilio gaminių asortimentas.

Išraiškingo skonio, subtilios tekstūros ir užburiančio aromato aukščiausios kokybės gaminius norėsis valgyti čia ir dabar, todėl perspėjame, jog pirmą šventės dieną iškepus „Grill&Fun“ šašlykus, maisto lėkštės ant stalo kaipmat ištuštės!

**Šašlykų buritai (4 porcijos)**

Jums reikės: 350 g jau iškeptų „Grill&Fun“ šašlykų, 200 g jau išvirtų ryžių, 1 nedidelio dydžio raudonojo svogūno, 1 skiltelės česnako, 1 šaukšto pomidorų padažo, 4 vnt. „Snack day“ kvietinių miltų paplotėlių, 150 g salotų lapelių, 75 g konservuotų kukurūzų (nebūtina), 75 g konservuotų juodųjų pupelių (nebūtina), 1 didelio pomidoro, 100 g tarkuoto sūrio (svarbu, kad gerai lydytųsi kaitinamas), alyvuogių aliejaus kepimui, druskos, pipirų bei kitų prieskonių, šviežių kalendros lapelių serviravimui.

Gaminimo eiga: keptuvėje ant viryklės įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite smulkintą česnaką ir maždaug pusę smulkinto raudonojo svogūno, kepkite apie 2 minutes, kol svogūnas švelniai paruduos. Tuomet į keptuvę sudėkite supjaustytus šašlykus ir gerai išmaišykite su kitais ingredientais bei pomidorų padažu, jeigu reikia, pagardinkite prieskoniais. Iškepusį šašlykų mišinį buritams atidėkite į šalį.

Išdėliokite buritų paplotėlius priešais save ant lygaus maisto gaminimo paviršiaus, po lygiai padalinkite ir į kiekvieno paplotėlio centrą sudėkite ryžius, tuomet šašlykų ar kitos mėsos mišinį, dėkite smulkintas salotas, konservuotus kukurūzus ir pupeles, smulkintą pomidorą (būtinai išimkite sėklas), likusius svogūnus, apiberkite kalendros lapeliais ir tarkuotu sūriu. Atsargiai užlenkite paplotėlio kraštus ir tvirtai susukite kiekvieną buritą, kad neišsivyniotų. 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)