Vilnius, 2022 m. liepos 8 d.

**Saule ir jūra alsuojantis gastronominis šedevras: šefas V. Radzevičius kviečia paskanauti paelijos**

**Portugalija ir Ispanija – daugelio lietuvių pamėgtos atostogų kelionių kryptys, tačiau čia skrendama ne tik pasimėgauti saule ar paplūdimiais, bet ir pripildyti skrandį autentišku maistu. Viešint Iberijos pusiasalio regione, privalu paragauti paelijos – jos skonį laidos „Lidl grilio talentai“ vedėjas Vytaras Radzevičius pamena iki šiol.**

Garsus virtuvės šefas V. Radzevičius puikiai atsimena pirmąją savo kelionę į Iberijos pusiasalį. Nors tąsyk jį į šį kraštą atvedusios futbolo varžybos tarp Katalonijos ir Lietuvos baigėsi mūsų tautiečių nenaudai, rungtynių rezultatas nesutrukdė žinomam vyrui mėgautis nei miestu, nei maistu.

„Pirmą kartą Iberijos pusiasalyje lankiausi būtent Barselonoje, kur įsikūręs garsusis Bokerijos turgus (isp. *Mercado de La Boqueria* – aut. past.). Tai veikiau ne turgus, o kvapą gniaužianti skonių jūra: kumpiai, čioriso dešros, sūriai, alyvuogės, šviežia žuvis, vaisiai, daržovės, vynas ir dar daugiau“, – pasakoja Vytaras.

O štai kitame Iberijos pusiasalio krašte – Portugalijoje – V. Radzevičių sužavėjo kur kas daugiau nei tik maistas. Ilgesingai pasakodamas apie ant grotelių keptas sardines, vytintą menkę *bacalhau* ir desertus *pastéis de nata*, pašnekovas užsimena ir iki širdies gelmių suvirpinančias, melancholiškas fado dainas Lisabonos senamiestyje.

**Gastronominis šedevras – paelija**

Kelionės po Iberijos pusiasalį V. Radzevičiui atnešė ir daugiau įspūdžių bei iki šiol nepamirštamą skonį – būtent Barselonoje šefas pirmą kartą paragavo paelijos su jūros gėrybėmis ir sepijų rašalu. Paelija – tai spalvingas patiekalas, kuriame dera daugybė įvairių, Rytų Ispanijos regionui būdingų ingredientų ir skonių.

Ant Viduržemio jūros kranto įsikūrusi Valensija dar X a. tapo kone svarbiausia Europoje ryžių auginimo vieta. Nestokojant šių kruopų, dirbdami ryžių laukuose darbininkai gamino itin paprastą valgį, kuriame taip pat naudodavo ir įvairius, po ranka randamus ingredientus, pažymi prekybos tinklas „Lidl“.

Tokiu būdu „Valensijietiškiems ryžiams“ gaminti buvo naudojami pomidorai, sraigės, svogūnai, pupelės, triušiena arba antiena. Tik gerokai vėliau patiekalas įgavo prabangos prieskonių – specialiomis progomis pigesnius ingredientus pakeisdavo vištiena bei šafranas.

Laikantis tradicijų, paelija būdavo ir Iberijos pusiasalio šalyse tebėra valgoma tiesiai iš plieninės keptuvės, kurioje ji buvo ruošiama. Tačiau tradicijos čia turi ir kiek gilesnę prasmę – Valensijos regione iš plieno gaminamos, dvi metalines rankenas, platų, plokščią pagrindą bei negalinius šonus turinčios keptuvės nuo seno vadinamos paelijomis.

Nors ši saulėtų skonių simfonija – paelija – gimsta specialiose keptuvėse, atkartoti patiekalą namuose nėra itin sudėtinga. Pasinaudodami žemiau esančiais receptais, galite išbandyti net du skirtingus paelijos skonių derinius – su jūros gėrybėmis ir su vištiena bei čioriso dešra.

Artėjančią savaitę prekybos tinklas „Lidl“ kviečia pirkėjus eksperimentuoti su įvairiais paelijos paruošimo būdais bei ingredientais, mat jau nuo pirmadienio, liepos 11 d. parduotuvėse karaliaus autentiški, iš Ispanijos ar Portugalijos atkeliavę „Sol & Mar” produktai.

Gausiame Ispanijos bei Portugalijos įkvėptos teminės skonių savaitės asortimente rasite įvairių jūros gėrybių: krevečių, krabų žnyplių iš surimio, dryžojo tuno, ančiuvių – šie produktai puikiai dera tarpusavyje ir bendrame paelijos dubenyje. Be to, galėsite įsigyti ir vytintą ispanišką kiaulienos kumpį, karštai rūkytą čioriso dešrą, autentiškus sūrius, padažus ir užtepus, alyvuogių aliejų ir kt. Pirkėjų taip pat laukia ir regionui būdingi desertai, pavyzdžiui, ledai ar vanilės skonio pudingas su karameliniu užpilu.

**Paelija su jūros gėrybėmis (4 porcijos)**

Jums reikės: 400 g „Sol & Mar” krevečių arba „Sol & Mar” jūros gėrybių rinkinio, 850 ml vištienos sultinio, 150 g „Sol & Mar” vytintos kepamosiosčioriso dešros, 2 šaukštų „Sol & Mar” alyvuogių aliejaus, smulkiai pjaustyto 1 didelio svogūno, 300 g „Sol & Mar” specialių ryžių paelijai, 4 česnako skiltelių, 2 šaukštelių rūkytos paprikos miltelių, 200 g pomidorų, 100 g šaldytų žirnelių, petražolių ir citrinos serviravimui.

Gaminimo eiga: gilioje keptuvėje ant viryklės įkaitinkite aliejų, suberkite kubeliais pjaustytą čioriso dešrą ir kepkite apie 3 minutes. Tuomet į keptuvę suberkite smulkintą svogūną, pakepkite dar apie 3 minutes, tada sudėkite smulkintą česnaką, dar šiek tiek pakepkite. Į keptuvę sudėkite visus ingredientų sąraše nurodytus prieskonius bei ryžius, išmaišykite ir pakepkite dar minutę.

Supilkite sultinį, sudėkite pjaustytus pomidorus, įberkite druskos ir pipirų pagal skonį. Užvirinkite sultinį, tada sumažinkite ugnį ir maišydami virkite apie 10 minučių. Tuomet į keptuvę suberkite jūros gėrybes ir žirnelius, troškinkite dar 10-15 minučių uždengę keptuvę. Jei po šio laiko randate neprasivėrusių midijų – jas išmeskite. Patiekite su citrina bei petražolėmis. Skanaus!

**Paelija su čioriso ir vištiena (4 porcijos)**

Jums reikės: 1 šaukšto „Sol & Mar” alyvuogių aliejaus, 2 vištienos krūtinėlių filė, 2 nedidelių svogūnų, 1 skiltelės česnako, 150 g „Sol & Mar” vytintos kepamos čioriso dešros, 1 šaukštelio ciberžolės, 1 šaukštelio paprikos, 300 g „Sol & Mar” specialių ryžių paelijai, 850 ml vištienos arba daržovių sultinio, 200 g šaldytų žirnelių, 1 citrinos ir petražolių patiekimui.

Gaminimo eiga: gilioje keptuvėje ant didelės kaitros įkaitinkite vynuogių aliejų, iš visų pusių gerai apkepkite vištienos filė gabalėlius, bet ne iki galo; perkelkite į lėkštę. Sumažinkite ugnį, į tą pačią keptuvę sudėkite smulkintus svogūnus ir kepkite lėtai, kad suminkštėtų – apie 10 minučių. Sudėkite česnaką ir kepkite maišydami apie minutę, tuomet suberkite smulkiai supjaustytą čioriso, kepkite, kol išsiskirs aliejus.

Įmaišykite prieskonius ir suberkite ryžius – maišykite, kad ryžiai pasidengtų aliejumi ir prieskoniais, vėliau supilkite sultinį. Užvirinkite, grąžinkite vištieną į keptuvę ir troškinkite apie 20 minučių retkarčiais pamaišydami. Į keptuvę suberkite žirnelius ir troškinkite dar 5 minutes, kol ryžiai išvirs, o vištiena suminkštės. Patiekite su citrina bei petražolėmis. 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)