Vilnius, 2022 m. liepos 18 d.

**Griliu kvepėti gali ne tik mėsa: V. Blauzdavičius pasidalijo gardžiu, ant grotelių kepto tuno receptu**

**Įpusėjus vasarai, prabėgti spėjo ir didžioji dalis grilio sezono. Jeigu per šį laiką jau spėjote atsivalgyti šašlykų, šonkauliukų ar vištienos sparnelių, šefas Vylius Blauzdavičius rekomenduoja išbandyti gardų ir paprastai paruošiamą tuno kepsnį. Grilio ekspertas pasakoja, kaip reikėtų iškepti tobulą tuną ir dalijasi nesudėtingu tuno receptu, nustebinsiančiu nuo mėsos pavargusius ar jos nevalgančius grilio entuziastus. Visus patiekalui reikalingus ingredientus rasite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.**

Tunas yra Indijos, Ramiajame ir Atlanto vandenynuose paplitusi skumbrinės šeimos žuvis. Tai – neriebus, lengvai virškinamas ir dar lengviau paruošiamas valgis.

Jame yra gausu žmogaus organizmui reikalingų amino rūgščių, reikalingų raumenų augimui ir regeneracijai. Taip pat ši žuvis pasižymi dideliu kiekiu omega-3 riebiųjų rūgščių, padedančių skaidyti žmogaus kūno riebalus, kraujyje naikinančių blogąjį cholesterolį ir net gerinančių odos būklę. Jos taip pat reikalingos sklandžiai smegenų veiklai, padeda mūsų odai ir sąnariams.

V. Blauzdavičius pasakoja, kad tunas yra ganėtinai naujas produktas kasdienėje lietuvių virtuvėje: „Nepaisant Lietuvoje neegzistuojančių gilių tuno ruošimo ir valgymo tradicijų, tai yra mėgstamiausia mano žuvis. Žinoma, išskyrus silkę, tačiau jas aš dedu į skirtingas kategorijas. Priešingai nei silkė, tunas turi labai malonų žuvies skonį ir savo struktūra yra artimas mėsai, todėl valgant nesubyra. Taip pat jį labai lengva kepti ant grilio, tokiu būdu suteikiant papildomo „dūmo“ skonio.“

**Užteks vos kelių papildomų ingredientų**

Anot V. Blauzdavičiaus, norint tobulai grilyje iškepti tuną, būtina laikytis keleto reikšmingų taisyklių. Viena svarbiausiųjų – prieš kepant žuvį, ją privalu ištepti aliejumi.

„Toks veiksmas naudingas dėl dviejų priežasčių. Pirmiausia dėl to, nes tokiu būdu žuvis neprilimpa prie grotelių. Antra – tai leidžia jai „susiurbti“ visą kaitrą per itin trumpą laiką bei gražiai apskrusti. Be to, tunas yra labai liesa ir daug riebalų neturinti žuvis, todėl aliejus jai pridės trūkstamo skalsumo. Skaniausiai su tunu dera kanapių sėklų aliejus, tačiau jeigu jo neturite, naudokite sezamų aliejų – jis taip pat suteiks unikalių skonio natų“, – teigia grilio ekspertas.

Pašnekovas pratęsia, kad tuno nerekomenduojama barstyti druska, nes jis yra sūrus iš savęs. Taip pat jo nereikėtų ir papildomai marinuoti.

„Tuno marinavimas nėra paplitęs, nes ši žuvis turi savo išskirtines savybes, kurias reikia atskleisti, o ne paslėpti. Aš tuną kepu tik aptepęs aliejumi ir dosniai apibarstęs grūstais juodaisiais pipirais. Iškepus, jį galima papildomai apibarstyti smulkintais riešutais arba sezamo sėklomis“, – sako V. Blauzdavičius.

**Garnyro pagrindas – šviežios ir keptos daržovės**

Kalbėdamas apie prie tuno tinkantį garnyrą, šefas išskiria šviežias ir grilyje keptas daržoves bei, esant poreikiui, kuskusą.

„Tunas yra labai lengva ir kokybiška žuvis, puikiai tinkanti vakarui. Todėl ją valgydamas, dažniausiai nenoriu apsikrauti daugybe priedų. Prie tuno įprastai renkuosi šviežius vyšninius pomidorus arba aliejumi apteptus, pipirais apibarstytus ir grilyje pusę minutės pakeptus smidrus. Tačiau jei norima sotesnių pietų ar vakarienės, rekomenduoju kaip papildomą garnyrą naudoti kuskusą“, – sako grilio ekspertas.

Pasak jo, tuną reikia kepti itin trumpai ir ant didelės kaitros. Jei kepama ant grilio, jį rekomenduojama įkaitinti iki 250 laipsnių temperatūros.

„Abi tuno puses kepkite po maždaug pusantros minutės, kad žuvies neperkeptumėte. Kitu atveju, ji išsausėja, pasidaro pilkšva ir kieta“, – teigia grilio ekspertas.

Tiesa, šefas pažymi kad šią žuvį gardžiai galima paruošti ir keptuvėje: „Ją taip pat reikėtų įkaitinti iki itin aukštos temperatūros, o abi aliejumi ištepto tuno puses kepti po minutę.“

V. Blauzdavičius dalijasi gardžiu, grilyje kepto tuno receptu, kuriam reikalingos žuvies rasite „Lidl“ prekės ženklo „Grill&Fun“ asortimente. Likusius ingredientus taip pat galėsite įsigyti bet kurioje prekybos tinklo parduotuvėje.

**Grilyje keptas tunas su daržovėmis**

1 porcijai jums reikės: 1 „Grill&Fun“ tuno, dviejų valgomųjų šaukštų aliejaus (kanapių sėklų arba sezamų), grūstų juodųjų pipirų, keleto vyšninių pomidorų, keleto smidrų, riešutų (pagal skonį), sezamo sėklų.

Gaminimo eiga: tuną gerai ištrinkite aliejumi, taip pat iš visų pusių padenkite jį grūstais pipirais. Kepkite iki 250 laipsnių temperatūros įkaitintame grilyje, kiekvieną pusę po 1,5 min. Nuėmus žuvį nuo grilio, vėl lengvai apšlakstykite ją aliejumi, į lėkštę sudėkite pomidorus bei aliejumi išteptus, pipirais pagardintus ir prieš tai grilyje labai trumpai pakepintus smidrus. Ant tuno užberkite truputėlį riešutų ir sezamo sėklų. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt