Vilnius, 2022 m. liepos 25 d.

**Prancūzų maisto kultas: nuotaikingos istorijos ir V. Radzevičiaus troškintų varlių šlaunelių receptas**

**Net jeigu Eifelio bokštas iš tiesų nėra toks įspūdingas, kokį jį įsivaizduoja miesto svečiai, prancūziški patiekalai pranoksta visus lūkesčius. Prancūziškos virtuvės legendos yra apžavėjusios ir gastronominį keliautoją Vytarą Radzevičių. Garsus šefas šiandien dalijasi ne tik kelionių po gurmaniškų skonių kraštą prisiminimais, bet ir patarimais, kaip paruošti varlių šlauneles – jas įsigykite „Lidl“ parduotuvėse vykstančios Prancūzijos savaitės metu.**

V. Radzevičius ganėtinai gerai prisimena pirmąjį savo susidūrimą su prancūziška virtuve. Tąkart jis lankėsi Paryžiuje ir turėjo gerai pasukti galvą, kaip ir ką užsisakyti – juk prancūzai nemėgsta kalbėti angliškai. Bet ne iš piktos valios, o iš begalinės pagarbos maisto skoniui, išvaizdai bei patiems valgymo ritualams.

„Prancūziška virtuvė yra tarsi žanro klasika, kuria remiasi viso pasaulio gastronomai ir, turbūt, nieko geresnio nėra išrasta. Viskas, kas susiję su maistu Prancūzijoje, turi savo tvarką, laiką bei papročius. Neįbėgsi trumpam į virtuvę numalšinti alkio – tam turi skirti laiką ir mėgautis maistu“, – pasakoja šefas.

**Prancūzų maisto kultas**

Pasakyti šį tą naujo ir netikėto apie prancūzišką virtuvę – sudėtinga, mat visi patiekalai, gėrimai, užkandžiai ar ingredientai čia – legendiniai ir puikiai pažįstami kiekvienam. Dėl to, atvirauja Vytaras, jam Prancūzija pirmiausia yra sūrio kultūros šalis.

„Kartą grįžau iš Prancūzijos prisipirkęs sūrių, o iš oro uosto mane paėmė pavėžėti giminaitis. Visą kelionę jis į mane keistai žvilgčiojo ir tik vėliau prisipažino galvojęs, kad aš kelias dienas nesiprausiau. Tas kvapas iš tiesų sklido iš sūriais prikrauto krepšio“, – juokiasi V. Radzevičius.

Visgi, pašnekovą prancūziškas maistas labiausiai paperka savo natūralumu ir skonių subtilumu: reikia sugebėti, jausti, kad vienas ar kitas produktas atskleistų geriausias savo savybes ir nebūtų užgožtas kažkokiais pertekliniais prieskoniais. Pavyzdžiui, vadovaudamasis Prancūzijos maisto gamybos tradicijomis, vyras dažniausiai gamina troškintą triušį – receptas paprastas, neperkrautas skoniais, tačiau tobulas.

„Triušį sukarpau gabalais, į troškintuvą kartu su mėsa dedu pomidorus, morkas, švelnaus skonio svogūnus, kelias česnako skilteles, įpilu stiklinę balto vyno, šlakelį alyvuogių aliejaus, įberiu druskos, pipirų, šiek tiek cukraus. Dar įmetu ir džiovinto čiobrelio bei kelis lauro lapus“, – tradiciniu prancūzišku receptu dalijasi „Lidl grilio talentai“ laidos vedėjas.

Šefas pamini, kad patiekalą reikėtų troškinti iki 150 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie valandą, o geriausiai prie troškintos triušienos tinka kita prancūziška legenda – ilgas batonas, kurį atlaužus patogu tiek mirkyti padaže, tiek naudoti puodo *išlaižymui*.

**Virtuvės karalienės – varlių šlaunelės**

Tiesa, gausiame Prancūzijos skonių žemėlapyje legendų yra ir daugiau. Dėmesio verti ne tik sūriai, batonas ar triušis, bet ir gurmaniškosios midijos, įdarytos sraigės ar varlių šlaunelės.

Pastarųjų Vytarui tekę valgyti tiek Prancūzijoje, tiek kitose šalyse. Nors rasta įrodymų, kad varlių kojelių mėsą kur kas anksčiau už prancūzus maisto racionui praturtinti naudojo senovės kinai ar actekai, būtent šiam regionui valgis priskiriamas dėl legendų.

Manoma, kad pirmieji Prancūzijoje varlių šlauneles pradėjo valgyti vienuoliai: matydami maisto nestokojančius, nutukusius vienuolius, šalies didikai jiems uždraudė valgyti įprastą mėsą ir įsakė apsiriboti daržovėmis bei žuvimi. Kadangi varliagyviai šiai kategorijai nebuvo priskirti, vienuolių puotos ir toliau tęsėsi, o kartu po šalį plito ir nauja maisto tradicija bei, deja, stereotipai.

„Varlių šlauneles, nors tai ir yra populiarus gurmaniškas patiekalas, valgo tikrai ne kiekvienas. Šį valgį supa tam tikras psichologinis barjeras, bet juk viskas slypi mūsų galvose, ar ne“, – „Lidl“ pirkėjus išbandyti troškintas varlių šlauneles ragina V. Radzevičius.

Varlių šlaunelių šią savaitę bus galima įsigyti visose „Lidl“ parduotuvėse – jau pirmadienį, liepos 25 d. prasideda Prancūzijos virtuvės įkvėpta teminė „Duc de Couer“ skonių savaitė. Jos metu pirkėjų laukia ir vytinti saliamiai, įdarytos sraigės, midijos, minkštieji ir ožkų pieno, prancūziško stiliaus sūriai, trapios tešlos bei deginti pyragai, blyneliai ir jų mišiniai, apkepėlės, bulvių kroketai ir įvairūs desertai.

Su pilnu „Duc de Couer“ skonių savaitės maisto produktų asortimentu galite susipažinti [internete](https://www.lidl.lt/c/paskanauk-pasaulio-su-duc-de-coeur/c379/).

**Troškintos varlių šlaunelės**

Jums reikės: 500 g arba dviejų pakuočių „Abraline“ varlių šlaunelių be odos, 200 g sviesto, 1 česnako galvutės, pipirų, druskos, citrinos, smulkintų žalumynų (petražolių, bazilikų, raudonėlių ir kt.)

Paruošimo eiga: varlių šlauneles gerai apibarstykite druska ir pipirais, atidėkite į šalį pasimarinuoti. Tuomet užkaiskite storadugnę keptuvę (galima naudoti ir troškintuvą), joje ištirpinkite du trečdalius sviesto. Pakepinkite smulkintas česnako skilteles ir sudėkite varlių šlauneles – apkepkite iš abiejų pusių. Tada sudėkite likusį sviestą ir patroškinkite ant mažos kaitros apie 10 minučių. Baigę kepti apibarstykite smulkintais žalumynais ir apšlakstykite citrinos sultimis. Valgykite imdami rankomis. 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)