Vilnius, 2022 m. rugpjūčio 8 d.

**Vytaras Radzevičius kviečia išbandyti kitokius sušius: pagal dzūkus, aukštaičius, žemaičius ir suvalkiečius**

Tikriausiai nieko nenustebinsime sakydami, kad sušiai lietuvių valgiaraščiuose gali drąsiai varžytis su šaltibarščiais ar bulviniais blynais ir yra vienas populiariausių pasirinkimų norint sočiai, bet kartu ir sveikai užkąsti.

Šis tolimųjų rytų patiekalas skaičiuoja šimtametes tradicijas, tačiau jo receptų bei ingredientų gausa ir variacijos lenkia bet kokias virtuvės stalo legendas. Tradiciškai gaminamas iš žalios žuvies, ryžių bei jūros dumblių, šiandien šis patiekalas gali būti ragaujamas tiek su daržovių, tiek su kreminio sūrio ar net šokolado įdaru.

Ne vieną dešimtmetį skaičiuojantys sušių restoranai Lietuvoje palaipsniui užkariavo tautiečių širdis. Ir nors iš pirmo žvilgsnio neįprastas bei mūsų receptorius stebinantis jūros dumblio, ryžių bei žalios žuvies derinys skeptikams galėjo kelti nuostabą, tai tapo neatskiriama mūsų įprasto raciono dalimi.

Ilgametes tradicijas turinti suši gamyba, iš pirmo žvilgsnio kelia nuostabą. Dažnai filmuose matomi miklūs virtuvės šefų judesiai dorojant žuvį, sukant ją į jūros dumblio lapus, o tada preciziškai pjaustant į mažyčius kąsnelius, iškėlė šio patiekalo gamybos kartelę į aukštumas. Iš tiesų viskas – daug paprasčiau, tereikia žinoti kelias taisykles, o įrankius bei produktus šiam patiekalui Lietuvoje įsigyti tikrai paprasta.

Atrasti ne tik suši, bet ir kitus Azijos žemyno skonius nuo šiandien kviečia ir „Lidl“ parduotuvėse prasidedanti „Vitasia“ savaitė, kurios metu galėsite pažinti net keturių šalių virtuves bei jų patiekalus. Desertai, prieskoniai, legendinės samosos ir paslaptingasis *Lassi* iš Indijos, jūros dublių salotos, padažai, žaliosios arbatos, jūros gėrybių tapos ir sušių gaminimo rinkiniai iš Japonijos, Tailandą menantys makaronai, krevetės bei kokosų skonio ledai bei visa Kinijos virtuvės klasika – *Chow Mein* makaronai, vištienos juostelės su padažu, jogurtai ir t.t.

Ne vieną Azijos šalį aplankęs ir šio žemyno virtuvę puikiai pažįstantis keliautojas bei virtuvės šefas Vytaras Radzevičius šį kartą kviečia atrasti lietuviškas suši variacijas, kurios nustebintų ne tik pačius japonus, bet ir papildytų šio patiekalo receptų kolekciją tradiciniais lietuviškais skoniais. Pristatome keturis suši receptus, kuriuos nesunkiai pasigaminsite namuose, o dalį produktų galite rasti ne tik parduotuvėse bet ir vietiniame turguje ar net miške.

Kurdamas receptus, „Lidl“ šefas V. Radzevičius dėmesį skyrė keturiems Lietuvos regionams, kurių kiekvienas garsėja savo išskirtine virtuve bei tradicijomis.

**Dzūkiški sušiai arba „Lepeška Maki“**

Pirma mintis buvo pagaminti dzūkiškus sušius iš grikių vietoje ryžių. Bet po kelių bandymų suvynioti grikius tapo aišku, kad nepavyks – lipnūs ryžiai yra nepakeičiami. Tada kilo mintis vynioti ryžius kaip įprasta į jūros dumblių *nori* lapelį, bet į įdarą taip pat įdėti grikių. Taigi – paklojate ryžius, per vidurį patiesiate virtų grikių liniją, ant jos dedate ant sviesto su svogūnais keptas voveraites, apibarstote susmulkintais krapais – ir *voila*! Skonis pranoko visus lūkesčius.

**Kaip gaminti**

Suši ryžius gaminkite pagal nurodytą gamintojo instrukciją, nepamirškite įdėti suši acto, cukraus ir druskos.

Voveraites nuplaukite. Ant sviesto pakepinkite smulkintus svogūnus, sudėkite voveraites ir pakepinkite 10-15 minučių. Paskaninkite juodaisiais pipirais ir druska.

Išsivirkite grikius.

Toliau belieka suvynioti sušius su grikių, keptų voveraičių ir krapų įdaru.

Tinka ir sojos padažas, sušių imbieras bei *wasabi* krienai.

**Aukštaitiški sušiai arba „Bravoro Maki“**

Aukštaitija – mano tėčio tėviškė. Kupiškyje pas senelius vaikystėje leidau vasaras. Kai būdavau ten su tėčiu – daug žvejodavome. Aukštaitijos ežerai visada traukė meškeriotojus ir poilsiautojus iš visos Lietuvos. Tad pirma mintis apie Aukštaitiją – starkis, marinuotas aluje su krapais ir keptas saulėgrąžų aliejuje. O tada poroje su šviežiu agurku ir svogūno laišku lai jis tampa sušio įdaru.

**Kaip gaminti**

Suši ryžius gaminkite pagal nurodytą gamintojo instrukciją, nepamirškite įdėti suši acto, cukraus ir druskos.

Starkio filė supjaustykite kepamais gabaliukais, apibarstykite susmulkintais krapais, apvoliokite ir užpilkite alumi. Pamarinuokite pusvalandį. Druskos nedėkite!

Įkaitinkite keptuvę ir įpilkite saulėgrąžų aliejaus – su juo keptas starkis nuostabus! Iškepkite žuvį (ilgai kepti nereikia, po 2-3 minutes kiekvieną pusę), nusausinkite ir apibarstykite rupia jūros druska.

Vyniodami sušius įdėkite keptą starkį, šviežią agurką ir svogūno laiškų.

**Suvalkietiški sušiai arba „Sirpstančių vyšnių Maki“**

Sunku įsivaizduoti sušius su mėsa – skilandžiu, rūkytom dešrom ar lašiniais, kuo garsus turtingas Suvalkijos kraštas. Beje, kažkada Japonijoje dariau bulvinius vėdarus ir japonams juos pristačiau kaip bulvinius sušius. Japonams paaiškinimas tiko – ir gal tokie vėdarai galėtų būti suvalkietiški sušiai? Bet ne, pagalvojau apie dainą ir žodžius „Kai sirpsta vyšnios Suvalkijoj“. O kadangi mano mama iš Suvalkijos, prisiminiau ir vasarinį patiekalą „mutinį“ – tai uogos, užpiltos vandeniu ar pienu, su cukrumi ir dar įtrupinus šiek tiek juodos duonos. O kodėl sušis negali būti saldus? Su uogomis? Taip ir kilo mintis išbandyti tokį suvalkietišką sušį.

Į sušį tiesiog vyniojau vyšnias be kauliukų, braškes, šilauoges, avietes ir gervuoges. Tada uogas perliejau pasaldintu kokoso pienu – šį lipnių ryžių ir saldaus kokoso pieno derinį atradau Tailande. Seniai ragavau tokį skanų desertą! Ir saldumo bei sūrumo, traškumo ir minkštumo kontrastas - tiesiog tobulas.

**Žemaitiški sušiai arba „Cibulio Maki“**

Pats skaniausias žemaitiškas patiekalas man yra cibulinė. Tai šalta žemaitiška sriuba su kepta silke, svogūnais, keptomis bulvėmis, prieskoniais ir actu. Tradiciškai tai Kūčių, pasninko valgis. Bet kodėl gi nepabandžius jo panaudoti sušiams? Bulvės su ryžiais man nelabai kimba, bet kepta silkė su marinuotais svogūnais – kodėl gi ne?

**Kaip gaminti**

Silkę be jokių papildomų skonių apkepkite keptuvėje – jei yra galimybė, tai dar skaniau būtų ant žarijų. Svogūno galvutę perpjaukite per pusę ir kruopščiai supjaustykite labai plonais griežinėliais.

Tada svogūnus sudėkite į šiltą sūrų vandenį ir palaikykite 10-15 minučių.

Gaminkite sušio ritinėlį – ant specialaus bambukinio kilimėlio patieskitę jūržolių lapą, išklokite ryžiais, tada per vidurį dėkite silkę, apšlakstykite ją actu, apklokite svogūnais ir suvyniokite.

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)