Vilnius, 2022 m. kovo 16 d.

**Jūros gėrybių karalienės: kaip tinkamai paruošti burnoje tirpstančias krevetes?**

**Krevetės – vienos populiariausių jūros gėrybių, savo švelniu skoniu vis dažniau stebinančios ir Lietuvos gurmanus. Tinkamai paruošus, jos gali tapti ne tik gardžiu delikatesu, bet ir žmogaus organizmui itin naudingu patiekalu. „Lidl“ pasakoja, kaip tinkamai paruošti burnoje tirpstančias krevetes, kurių įsigyti galima kiekvienoje prekybos tinklo parduotuvėje.**

Jeigu esate didelis krevečių gerbėjas, turite nemenką bendraminčių kompaniją. Pavyzdžiui, jos yra pačios populiariausios jūros gėrybės Jungtinėse Amerikos Valstijose, kur vienam gyventojui per metus tenka beveik 2 kilogramai šio delikateso.

Įprastai vienos krevetės dydis svyruoja nuo 3 iki 8 cm, o jos atkeliauja iš skirtingų jūrų ir vandenynų visame pasaulyje. Tiesa, šiandien maždaug 90 proc. mūsų valgomų krevečių yra užauginamos specialiuose akvakultūrų ūkiuose – tai daroma auginant jas tvenkiniuose.

**Visapusiška nauda organizmui**

Didžiąją dalį krevečių sudaro baltymai ir vanduo. 100 g šių jūros gėrybių turi apie 100 kalorijų, vos 0,3 g riebalų, 0,2 g angliavandenių ir net 24 g baltymų. Krevetėse yra gausu fosforo, vario, cinko, magnio, kalcio, kalio ar geležies. Tai reiškia, kad jos neša visapusišką naudą mūsų organizmui.

Kadangi krevetės turi mažai angliavandenių ir kalorijų bei daug maistingų medžiagų ir baltymų, jos yra idealus pasirinkimas sportuojantiems ar siekiantiems labiau prižiūrėti savo maisto racioną. Tiesa, daug kas priklausys ir nuo būdo, kuriuo ruošite krevetes bei kokius ingredientus naudosite.

Be to, pastebi „Lidl“, krevetėse esantys antioksidantai neša visapusišką naudą mūsų sveikatai. Pavyzdžiui, tyrimai atskleidžia, kad antioksidantai saugo žmogaus ląsteles nuo pažeidimų, padeda išvengti raukšlių ar mažina saulės daromą žalą. Taip pat krevetėse esantis selenas galima apsaugo mūsų ląsteles nuo vėžinių pakitimų.

**Daugybė skirtingų paruošimo būdų**

Prieš ruošdami krevetes, atkreipkite dėmesį, kad jos dažniausiai būna šaldytos. Jei ruošiatės įsigyti atšildytas krevetes, jas reikėtų gaminti tą pačią dieną, nenorint rizikuoti apsinuodijimu. Jeigu planuojate gaminti šaldytas krevetes, svarbiausias patarimas – atšildžius, neužšaldyti jų iš naujo. Tai gali turėti įtakos ne tik jų šviežumui, bet ir tekstūrai bei skoniui.

Prekybos tinklas „Lidl“ pastebi, kad krevetes galima kepti keptuvėje ar orkaitėje, virti vandenyje ar garuose. Tačiau nors jų gaminimo metodai skiriasi, pasiruošimo etapas būna toks pats.

Pirmiausia jas reikėtų pamerkti į šaltą vandenį, kurį galima ir pasūdyti, bei palaikyti jame apie valandą. Tuomet krevetes būtina išvalyti. Norėdami nuimti kiautą, pirmiausia nuplėškite kojas ir nykščiais atskirkite kiautą nuo kūno. Kai kiautas atsiskiria, galite nuimti ir krevetės galvą. Taip pat galima pašalinti ir uodegą, nors tai nėra būtina – už jos patogu laikyti krevetę valgant rankomis ar šakute.

Norint tobulai paruošti krevetes, jums reikės kantrybės ir greitos reakcijos. Kadangi jas tereikia kepti ar virti vos dvi tris minutes, itin svarbu jas nuimti nuo ugnies, kai mėsa tampa tolygiai rausva, be rudų ar pilkšvai rudų dėmių. Puikiai iškeptos ar išvirtos krevetės paprastai susisuka į „C“ raidės formą, kuri yra labiau atvira, o pervirtos krevetės susisuka į labiau užvertą „C“ arba „O“ raidės formą.

Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia išbandyti du gardžius krevečių receptus – su čili pipirais ir česnaku bei su grietinėle ir parmezano sūriu.

**Krevetės su čili pipirais ir česnaku**

**Jums reikės:** alyvuogių aliejaus, 20 g čili pipirų, 6 smulkinto česnako skiltelių, 600 g krevečių, druskos pagal skonį, trupučio petražolės, skrudintos duonos.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite keptuvę ant didelės ugnies. Įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus, sudėkite česnaką ir čili pipirus. Kepkite, kol česnakas taps auksinis. Sudėkite krevetes ir įberkite truputėlį druskos. Kepkite 2-3 minutes, kol krevetės taps rusvos. Prieš patiekiant, uždėkite truputį petražolės. Patiekite su skrudinta duona. Skanaus!

**Krevetės su grietinėle ir parmezano sūriu**

**Jums reikės:** alyvuogių aliejaus, 500 g krevečių, 2 šaukštų sviesto, 6 skiltelių smulkinto česnako skiltelių, pusės puodelio sauso balto vyno, 1,5 puodelio mažo riebumo grietinėlės, 0,5 puodelio tarkuoto parmezano sūrio, trupučio petražolių, druskos ir pipirų pagal skonį, skrudintos duonos.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite keptuvę ant didelės ugnies, įpilkite šlakelį aliejaus. Iškepkite krevetes – kepkite 2-3 min. kol taps rusvos. Perdėkite jas į dubenį ir atidėkite į šalį. Toje pačioje keptuvėje ištirpinkite sviestą. Pakepinkite česnaką apie 30 sekundžių. Supilkite baltąjį vyną ir laikykite ant ugnies, kol jo sumažės perpus. Nuolat maišykite, kad česnakas neprisviltų.

Sumažinkite ugnį iki silpnos ir vidutinės, supilkite grietinėlę ir retkarčiais pamaišykite. Pagal skonį pagardinkite druska ir pipirais. Tuomet sudėkite parmezano sūrį ir palikite padažą ant ugnies dar apie minutę, kol sūris išsilydys ir padažas sutirštės. Sudėkite krevetes atgal į keptuvę, pabarstykite petražolėmis. Patikrinkite padažo skonį ir, jei reikia, pakoreguokite druskos ir pipirų kiekį. Patiekite su skrudinta duonele. 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)