**Maisto tinklaraštininkė pataria, kaip Benedikto kiaušinius pagaminti iš pirmo karto**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2020 08 21*

**Jau nuo seno įvairiai paruošti kiaušiniai yra vienas populiariausių pusryčių patiekalų. Tad nenuostabu, kad ir iš JAV atkeliavę garsieji Benedikto kiaušiniai labai greitai tapo vėlyvųjų pusryčių pažiba. Visgi dažnas yra įsitikinęs, kad šį patiekalą gaminti gali tik patyrę kulinarijos virtuozai. Maisto tinklaraščio „Pusryčiams“ autorė Gabrielė Žutautaitė tikina, kad tinkamai pasiruošus tokius pusryčius pasigaminti galima vos per 20 minučių, tereikia visko mokytis pamažu.**

Pasak Mindaugo Tamošiūno, prekybos tinklo „Iki“ Komercijos ir rinkodaros tarnybos Kategorijų valdymo vadovo, kiaušiniai yra viena perkamiausių prekių, išlaikanti populiarumą ištisus metus.

„Kiaušinius galima drąsiai vadinti viena populiariausių prekių, jų paklausa visus metus išlieka vienodai didelė. Žinoma, vyrauja tendencija, kad prieš Velykas kiaušinių nuperkama kartais daugiau, pardavimai šiuo laikotarpiu gali šoktelėti ir dvigubai. Dar įdomu tai, kad paprastai daugiau nuperkama rudų kiaušinių, tačiau prieš Velykas labiau perkami baltu lukštu“, – sako M. Tamošiūnas.

**Geriausia gaminti savaitgaliais**

G. Žutautaitė teigia, kad net ir išmokus greitai pagaminti Benedikto kiaušinius, tokie pusryčiai jos namuose – vis dar šventinė tradicija.

„Iš pradžių šis patiekalas mane gąsdino dėl paruošimo technikos, todėl dažniausiai jį valgydavau tik restorane. Vėliau išmokau greitai pasigaminti tokius kiaušinius namuose, tačiau šventinė tradicija niekur nedingo. Jų ruošimas reikalauja susikaupimo ir technikos, tad šį patiekalą palieku savaitgaliams, kai mano rytai – lėtesni. Man Benedikto kiaušiniai asocijuojasi su nedidele pusryčių švente, kurios kaskart labai laukiu“, – pasakoja tinklaraštininkė.

Pasak G. Žutautaitės, jei pirmąsyk gaminate šį patiekalą – darykite tai savaitgalį. O dar geriau, žingsnis po žingsnio mokykitės, kaip pagaminti atskirus ingredientus, ir tik sėkmingai juos įveikę bandykite konstruoti tikruosius Benedikto kiaušinius.

**Pradėkite nuo kiaušinio be lukšto**

Pirmiausia „Pusryčiams“ autorė rekomenduoja išmokti virti pagrindinį patiekalo ingredientą – kiaušinį „marškinėliuose“ arba kitaip – be lukšto.

„Yra įvairių triukų, kaip paruošti tokį kiaušinį. Vienas iš jų – naudoti maistinę plėvelę. Iš jos padarykite maišelį, įmuškite jį kiaušinį ir su plėvele dėkite jį į verdantį vandenį. Pati šio metodo nepalaikau dėl bereikalingos taršos, tačiau pradedantiesiems plėvelė gali labai palengvinti procesą – kiaušinis tikrai nepabėgs“, – patarimais dalijasi G. Žutautaitė.

Pasak jos, jei visgi norite išmokti klasikinį metodą, reikėtų laikytis kelių taisyklių. Pavyzdžiui, jei verdate daugiau nei vieną kiaušinį ir nenorite, kad jie išsileistų – nesukite vandens sūkurio. Dėl tos pačios priežasties neleiskite vandeniui stipriai burbuliuoti – geriau virkite ant lėtos ugnies. Kiaušiniai, priklausomai nuo jų dydžio, turėtų virti nuo 3 iki 4 minučių.

**Neskubėkite gamindami padažą**

Kai išmoksite virti kiaušinį be lukšto, kitą savaitgalį dedikuokite olandiško (angl. hollandaise) padažo ruošimui.

„Iš visų Benedikto kiaušinių ingredientų, olandiškas padažas reikalauja bene daugiausia pastangų. Jam reikalinga speciali technika, kuomet skirtingų tekstūrų ingredientai, t. y. kiaušinio trynys, citrinos sultys ir sviestas, susilieja į vientisą padažą. Išgauti vientisumą ne visada pavyksta iš pirmo karto, pavyzdžiui, padažą labai lengva perkaitinti, tada jis „sukrenta“. Tad geriau niekur neskubėti ir pradėti nuo žemos temperatūros“, – pasakoja G. Žutautaitė ir priduria, kad ne mažiau svarbu, jog ingredientai būtų vienodų temperatūrų dar prieš pradedant juos plakti.

Tinklaraštininkė išduoda, kad internete sparčiai populiarėja greitasis olandiško padažo gaminimo metodas – galima naudoti plaktuvą. Ji taip pat sako, kad išmokus gaminti šį padažą, jis virtuvėje bus dažnas svečias – švelnaus skonio ir kreminės konsistencijos jis puikiai tinka ne tik prie kiaušinių, bet ir prie įvairių keptų daržovių.

**Benedikto kiaušinių konstravimas: žingsnis po žingsnio**

Paklausta, kaip jai pavyksta šį garsųjį pusryčių patiekalą pagaminti vos per 20 minučių, G. Žutautaitė atskleidžia, kad jos paslaptis – laikytis tikslios gaminimo eigos.

„Pirmiausia dedu bandeles pašildyti į orkaitę. Jeigu naudoju kumpį, jį taip pat pašildau, o jei gaminu su lašiša ar daržovėmis – viską susipjaustau. Tuomet imuosi olandiško padažo – jį paruošiu ir palieku šiltai ant garų vonelės, vis pamaišydama. Galiausiai išsiverdu kiaušinius be lukšto ir pradedu konstruoti galutinį patiekalą“, – pasakoja G. Žutautaitė.

Ji priduria, kad tradiciškai Benedikto kiaušiniai patiekiami su mielinėmis, arba kitaip – angliškomis – pusryčių bandelėmis (angl. English muffins). Jos, pasak tinklaraštininkės, kepamos iš paprastų ingredientų – miltų, mielių, sviesto, kiaušinių, pieno, vandens, cukraus ir druskos, ir lengvai pagaminamos namų sąlygomis. Jei stinga laiko, šiam patiekalui puikiai tiks bet kokios kitos šviesių miltų bandelės.

G. Žutautaitė taip pat išduoda, kad jai skaniausi karališkieji benediktai (angl. Eggs royale) su lašiša.

„Esu nemažai eksperimentavusi ir gaminusi šį patiekalą su įvairiais priedais. Kiaušinis „marškinėliuose“ ir olandiškas padažas taip pat puikiai dera prie juodos duonos ir keptų daržovių, pavyzdžiui, paprikų, smidrų, taip pat su kepta jautiena“, – idėjomis dalijasi ji.

Tinklaraščio „Pusryčiams“ autorė dalijasi Benedikto kiaušinių su kumpiu receptu ir trumpa jų gaminimo eiga.

**Jums reikės (2 asm.):**

* 6 kiaušinių (2 trynių ir 4 pilnų kiaušinių)
* 100 g lydyto atvėsinto sviesto
* Žiupsnelio druskos ir pipirų
* Šlakelio citrinos sulčių
* 2 angliškų bandelių (arba kitokių, kurios lengvai persipjautų pusiau)
* Poros saujų šviežios gražgarstės arba špinatų
* 4 gabalėlių kumpio

**Paruošimas:**

**Padažas:**

1. Paruoškite garų vonelę. Ant didelio puodo, iki pusės pripildyto verdančiu vandeniu, uždėkite karščiui atsparų stiklinį arba metalinį indą.

2. Į garų vonelės indą įdėkite dviejų kiaušinių trynius ir iškart energingai plakite, kad šie nepavirstų kiaušiniene.

3. Atsargiai pilkite lydytą sviestą, masę nuolat plakdami ir toliau. Padažui sutirštėjus, įspauskite citrinos sulčių, gardinkite druska ir pipirais. Padažą palikite ant garų vonelės, kas kelias minutes pamaišydami, kad padažas neiškeptų.

**Kiaušiniai:**

1. Užvirkite puodą vandens. Primažinkite kaitrą taip, kad vanduo nebeburbuliuotų.

2. Į nedidelį dubenėlį arba puodelį atsargiai įmuškite kiaušinį, kad nepažeistumėte trynio.

3. Puodelį ar dubenėlį su kiaušiniu pridėkite prie vandens paviršiaus ir kiaušinį atsargiai įleiskite į vandenį.

4. Kartokite su visais likusiais kiaušiniais. Vieno kiaušinio virimo trukmė – 3,5 minutės. Praėjus laikui, kiaušinį ištraukite iš vandens kiaurasamčiu ir padėkite nusausinti ant popierinio rankšluosčio.

**Benedikto kiaušinių konstravimas:**

Ant pusiau perpjautos bandelės dėkite špinatus arba gražgarstės lapelius, o ant žalumynų – kumpį. Ant viršaus dėkite nusausintą kiaušinį „marškinėliuose“ ir viską apipilkite olandišku padažu. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Vaida Budrienė

Komunikacijos vadovė

Mob. tel. +370 686 56010

El. p. [Vaida.budriene@iki.lt](mailto:Vaida.budriene@iki.lt)