**Žymūs gurmanai kviečia keliauti skoniais drauge: meksikietiški receptai, kurie patiks kiekvienam**

*Informacija žiniasklaidai, 2020 12 11*

**Gruodis – tai mėnuo, kai didelė dalis lietuvių traukdavo į šiltuosius kraštus poilsiauti, o kai kurie ir sutikti šventes. Nors šiemet situacija iš esmės pasikeitė – apie keliones galime tik pasvajoti – naujų skonio patirčių troškimas niekur nedingo, atvirkščiai – daugelis keliauja skoniais savo virtuvėje. Kulinarinių knygų autorius, keliautojas Vytaras Radzevičius bei maisto ir vyno žinovė Urtė Mikelevičiūtė kviečia apsilankyti egzotiškais ritmais pulsuojančioje ir skonių receptorius žadinančioje Meksikos virtuvėje ir išbandyti tradicinius jos patiekalus namuose.**

„Dar praėjusiais metais Meksiką atrado daugelis lietuvių, tai tapo viena populiariausių kelionių krypčių. Iš savo patirties pastebiu, kad Meksikos maisto kultūra Lietuvoje auga – čia kuriasi meksikietiško maisto restoranai, užkandinės, daugėja ir meksikietiškiems patiekalams ruošti skirto maisto asortimentas mūsų parduotuvėse. Galbūt dėl to pastaruoju laikotarpiu vis daugiau žmonių atranda Meksikos virtuvę ir ją pasirenka savo skonių kelionėms“, – virtualių vakarienių „Ant grotelių namuose“ ciklą pristatydama kalbėjo U. Mikelevičiūtė.

Maisto gamintojai taip pat pastebi, kad pastarąjį pusmetį lietuviai vis dažniau keliauja skoniais savo virtuvėse ir taip kompensuoja iš gyvenimo dingusias egzotiškas keliones.

„Tai jaučiame iš padidėjusios paklausos tokiems duonos gaminiams kaip mėsainių bandelės, poliarinės duonelės ar lavašai. Pastarieji sulaukia itin didelio dėmesio: keičiasi supratimas, kad mėsą ir žuvį galima derinti tik su bulvėmis, o duonos gaminius naudoti tik tradiciniams sumuštiniams. Tai puikiai įrodo ir meksikietiška virtuvė, kurioje didžioji dalis patiekalų sukami, vyniojami, įdaromi, o tam vadinamoji plokščia duona (angl. flatbread) yra itin patogus formatas“, – pasakoja „Gardėsio“ prekės ženklo rinkodaros direktorė Indrė Švelnytė.

Žinomas keliautojas ir maisto entuziastas V. Radzevičius prieš keletą metų lankėsi Meksikoje ir tikina, kad jų virtuvė – labai priimtina lietuvių skoniui.

„Meksikos virtuvė ypatinga tuo, jog ten viskas ganėtinai paprasta. Nėra įmantrių, sunkiai paruošiamų ar daug laiko reikalaujančių patiekalų. Ten žmonės labiausiai mėgsta gatvės maistą, kuriam valgyti nereikia prabangių indų ar net įrankių. Ilgiausiai Meksikos virtuvėje užtrunka paruošti ingredientus – ilgai troškinama mėsa, iš daugybės skirtingų sudedamųjų dalių gaminamos salsos. Tačiau Lietuvoje šiandien visų šių ingredientų galima nusipirkti jau paruoštų, o juos turint po ranka, sukonstruoti suktinukus ar takus užtrunka vos kelias minutes“, – pasakoja V. Radzevičius.

Labiausiai lietuvių ir meksikiečių virtuves vienija vienas aspektas – daug mėsos, ypač kiaulienos.

„Meksikietiškoje virtuvėje populiaru mėsą ilgai troškinti, pavyzdžiui, ilgai troškinama kiauliena ten vadinama „carnitas“ ir ruošiama ne mažiau kaip septynias valandas, o vėliau apskrudinama. Lietuvoje tokie egzotiški ir lėtai virti mėsos gaminiai taip pat populiarėja, nes yra itin tinkami kulinariniams skonių eksperimentams namuose. Augant grilio kultūrai, vis dažniau ant lietuvių stalo atsiduria ne tik šašlykai ar šviežios dešrelės, bet ir tokie gaminiai kaip didkepsniai, šonkauliukai, maltinukai mėsainiams ir įvairi mėsa, paruošta lėto virimo technologija. Tokie produktai puikia tinka ir meksikietiškų patiekalų improvizacijoms“, – teigia „Biovela Group“ rinkodaros direktorius Povilas Vinžanovas.

Tad ką gi verta išbandyti savo virtuvėje ir į kokias skonių keliones leistis? V. Radzevičius bei U. Mikelevičiūtė kviečia išbandyti du nesudėtingus ir egzotiškus receptus.

1. **Buritai su jautiena: patiks ir vaikams, ir suaugusiems**

Buritai – bene žinomiausias meksikietiškas patiekalas. Pradžią šiuolaikiniams buritams davė actekų ir kitų Pietų Amerikos indėnų keptos kukurūzų duonelės „tlaskala“. Jos buvo gana nedidelės ir labiau priminė takus. Tik vėliau Pietų Amerikoje pradėtos kepti didesnės ir minkštesnės jų versijos, kurios galėjo „atlaikyti“ daugiau įdaro.

Tradiciniai buritai gaminami su ryžiais, pupelėmis ir šviežiomis bei marinuotomis daržovėmis ir valgomi rankomis. Tai gana sotus ir nebrangus patiekalas.

**1 dideliam buritui reikės:** didelio „Street Food“ lavašo, po 0.5 a. š. džiovintų raudonėlių, kumino, maltos paprikos, žiupsnio druskos ir grūstų džiovintų čili pipirų, 150 g ekologiškos „Biovela“ jautienos smulkintos kumpinės, 0.5 v. š. alyvuogių aliejaus, 2 skiltelių česnako, galvutės smulkiai pjaustyto svogūno, 2 v. š. kečupo, 150 g konservuotų kukurūzų, 100 g išvirtų ryžių, 50 g smulkiai pjaustyto kopūsto, pusės skardinės raudonųjų pupelių čili padaže (arba atskirai konservuotų pupelių ir mėgstamo padažo), ½ smulkiai pjaustyto raudonojo svogūno, saujos smulkiai pjaustytos kalendros, ketvirtadalio žaliosios citrinos sulčių, pusės puodelio tarkuoto sūrio.

* Keptuvėje įkaitiname aliejų. Dedame trintą česnaką ir svogūną, pakepame kelias minutes kol suminkštės ir įgaus auksinį atspalvį. Dedame smulkintą jautieną ir kepame maišydami, kol mėsa paruduos.
* Sudedame prieskonius: raudonėlį, druską, kuminą, papriką bei čili pipirus ir viską pakepinkite 1 minutę. Tuomet įmaišome kečupą, pakepiname viską dar 3 minutes. Atidedame keptuvę į šalį 10 minučių, kad įdaras šiek tiek pravėstų.
* Į lavašą dedame ryžius, mėsą, ant viršaus dedame kopūstą, kukurūzus, pupeles su padažu, šiek tiek raudonojo svogūno, sūrio ir kalendros. Suvyniojame.
* Dedame buritą į keptuvę, kuri įkaitinta ant vidutinės ugnies, ir kiekvieną pusę pašildome kelias minutes. Jei norite, kad sūris pilnai išsilydytų, galite šildyti buritą apie 10 minučių ant mažos kaitros. Arba galite naudotis orkaite – įkaitinkite ją iki 180 laipsnių temperatūros ir šildykite buritą apie 10 minučių.

1. **„Tlajuda“: meksikietiška pica**

Tradicinė meksikietiška pica, kiek keistoku pavadinimu – „tlajuda“. Kuo ji skiriasi nuo mums visiems žinomos itališkos? Čia nereikės minkyti tešlos ir jos kočioti, kadangi „tlajudos“ pagrindas – didelis lavašas. Beje, jei Italijoje pica aptepama šviežiu pomidorų padažu, tai „tlajuda“ aptepama trintų pupelių tyre.

**1 „tlajudai“ reikės:** didelio „Street food“ lavašo, pusės indelio raudonųju pupelių čili padaže, 200 g „Biovela“ lėtai virtos plėšomos kiaulienos, pusės acte marinuoto pjaustyto raudonojo svogūno, 2 v. š. alyvuogių aliejaus; saujos šviežios kalendros; 50 g fetos ar kito mėgstamo sūrio; 2 v. š. česnakinio majonezinio padažo, 2 v. š. BBQ Chipotle padažo, saujos ridikėlių, ½ avokado, 1 vidutinio dydžio pomidoro arba saujos mažų pomidoriukų, saujos smulkiai pjaustyto kopūsto.

**Gaminimas:**

* Kiaulieną pasiruošiame ir iškepame pagal instrukciją, kuri nurodyta ant pakuotės. Tuomet kiaulieną suplėšome su šakute ir atidedame į šalį.
* Keptuvę įkaitiname ant vidutiniškos ugnies. Lavašą patepame iš abiejų pusių aliejumi. Kai keptuvė įkaista, lakštą kepame iš abiejų pusių po 1 minutę.
* Pupeles su padažu sutriname iki vientisos masės.
* Ant iškepto lavašo dedame pupelių masę, plėšytą kiaulieną ir jūsų mėgstamą sūrį. Lavašą dedame į orkaitę ir kepame apie 6-8 minutes kol sūris išsilydys, o lavašas paruduos ir taps traškus.
* Išimame lavašą iš orkaites. Ant viršaus dedame pomidorus, avokadą, raudonąjį svogūną, kopūstą, ridikėlius ir kalendrą. Viską gardiname padažais. Supjaustome lavašą į 4 dalis ir ragaujame.