**Komfortiški patiekalai iš kiaulienos mentės: pigu, sotu ir lengvai pagaminama**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2023 01 03*

**Kiauliena – viena populiariausių mėsos rūšių, neretai tampanti kasdieniu pirkėjų pasirinkimu. Jos populiarumą lemia ne tik mėsos universalumas, bet ir kaina, sako Vaida Budrienė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė. Pasak jos, kiauliena pirkėjų mėgstama ištisus metus. Ir nors šventiniu laikotarpiu populiarumu ją vejasi įvairūs paukštienos ar žuvies gaminiai, po švenčių kiaulienos pardavimai vėl išauga.**

„Šventiniu laikotarpiu stebėjome didesnius nei įprastai paukštienos, jūros gėrybių ir žuvies pardavimus. Tuo tarpu įprastomis dienomis pirkėjų krepšeliuose dažniau pastebime kiaulieną – ji itin tinkama sotesniems, kasdieniams patiekalams ruošti. Labiausiai perkamos kiaulienos rūšys yra šoninė ir mentė, tačiau ne mažiau nuo jų atsilieka ir smulkintos kiaulienos bei faršo pardavimai. Žinoma, šios mėsos populiarumą nulemia ne tik galimybė universaliai ją panaudoti virtuvėje, bet ir gera kaina“, – sako V. Budrienė.

**Kiaulienos mentė: lengviausiai panaudojama net virtuvės naujokams**

Pasak „Iki“ mėsos eksperto Gintaro Bačkovo, kiaulienos mentės populiarumas nestebina – šią dalį paruošti galima labai įvairiai, be to, ją sunku sugadinti.

„Mentė turi šiek tiek riebalo, todėl viską tinkamai darant, ji išlieka ypač sultinga. Net ilgiau gaminant, ji iš karto netampa guminė ar sausa. Ši kiaulienos dalis tinka įvairiausiems troškiniams, sumuštiniams arba čili sriubai gaminti. Kiaulienos mentę ypač tinka ilgai troškinti žemoje temperatūroje – kol mėsa pradeda byrėti vos paliesta šakute“, – pasakojo „Iki“ atstovas.

Anot G. Bačkovo, prieš renkantis kiaulienos mentės gabalėlį, reikėtų įsitikinti, kad jis tinkamas – šviežia mėsa turi būti rausvai raudonos spalvos, šiek tiek marmurinė. Be to, ją geriausia ruošti vos nusipirktą.

„Šviežią kiaulienos mentę šaldytuve galima laikyti apie dvi–tris dienas. Jei nusipirkote jos daugiau arba artimiausiu metu iš jos gaminti neketinate, verčiau ją užsišaldykite. Šaldiklyje kiaulienos mentė gali būti apie pusmetį“, – sakė mėsos technologas.

Norintiems kiaulienos mentės patiekalų pasigaminti namuose, mėsos ekspertas siūlo išbandyti 3 receptus.

**Šildantis čili troškinys**

**Jums reikės:**

600 g kiaulienos mentės, supjaustytos kubeliais

1 v. š saulėgrąžų aliejaus

1 svogūno, supjaustyto kubeliais

1 paprikos, supjaustytos kubeliais

1 jalapeno pipiro, be sėklų ir susmulkinto (nebūtina)

3 skiltelių smulkinto česnako

1 a. š kmynų

1 a. š čili miltelių

1/2 a. š paprikos

1/2 a. š raudonėlio

1/4 a. š druskos

1/4 a. š juodųjų pipirų

400 g konservuotų, kubeliais pjaustytų pomidorų

400 g konservuotų juodųjų pupelių, nuplautų ir nusausintų

150 ml vištienos sultinio

Smulkintos šviežios kalendros, tarkuoto sūrio ir grietinės patiekimui

**Gaminimas**

Gilesnėje keptuvėje arba puode įkaitinkite aliejų. Sudėkite kubeliais supjaustytą kiaulienos mentę ir kepkite, kol ji iš visų pusių paruduos. Tada sudėkite svogūną, papriką, jalapeno pipirą (jei norite aštresnės troškinio versijos) ir smulkintą česnaką. Kepkite, kol daržovės suminkštės, apie 5–7 minutes. Tuomet įmaišykite kmynus, čili miltelius, papriką, raudonėlį, druską ir juoduosius pipirus. Po minutės sudėkite kubeliais pjaustytus pomidorus, juodąsias pupeles ir vištienos sultinį. Mišinį užvirkite, tuomet sumažinkite kaitrą ir viską troškinkite 15–20 minučių arba, kol kiauliena taps itin minkšta. Patiekite su kalendra, grietine ir smulkintu sūriu.

**Plėšyta kiauliena sumuštiniams, naminiams kebabams arba takams**

**Jums reikės:**

1,5 kg kiaulienos mentės

150 ml vištienos sultinio

1/4 puodelio obuolių sidro acto

2 v. š rudojo cukraus

1 v. š paprikos

1 v. š čili miltelių

1 a. š kmynų

1 a. š česnako miltelių

1 a. š svogūnų miltelių

1/2 a. š druskos

1/4 a. š juodųjų pipirų

**Gaminimas:**

Orkaitę įkaitinkite iki 150°C. Į nedidelį dubenėlį supilkite vištienos sultinį, obuolių sidro actą, rudąjį cukrų, papriką, čili, česnakų, svogūnų miltelius, kmynus, druską ir juoduosius pipirus. Kiaulienos mentę sudėkite į kepimo skardą. Mėsą tolygiai užpilkite sultinio mišiniu. Skardą uždenkite aliuminio folija ir kepkite 4–5 valandas arba tol, kol mėsa suminkštės ir kris juostelėmis. Tuomet ją visą suplėšykite dviem šakutėmis. Plėšytą kiaulieną vieną arba su mėgstamu padažu naudokite sumuštiniuose, takuose, burituose arba naminiuose kebabuose.

**Makaronai su mėsos ir saulėje džiovintų pomidorų padažu**

**Jums reikės:**

450 gr kiaulienos mentės

1 v. š saulėgrąžų aliejaus

150 g susmulkintų saulėje džiovintų pomidorų

1 svogūno, supjaustyto kubeliais

1 paprikos, supjaustytos kubeliais

2–3 didelių pievagrybių, supjaustytų griežinėliais

3 skiltelių smulkinto česnako

1 a. š džiovintų bazilikų

1 a. š džiovinto raudonėlio

150 ml vištienos sultinio

300 g makaronų

Druskos ir pipirų

**Gaminimas:**

Ant vidutinės kaitros didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų. Sudėkite kubeliais supjaustytą kiaulienos mentę ir kepkite, kol ji paskrus iš visų pusių. Tada sudėkite saulėje džiovintus pomidorus, svogūną, papriką ir grybus. Kepkite 5–7 minutes, kol daržovės suminkštės. Tuomet įmaišykite smulkintą česnaką, džiovintą baziliką ir raudonėlį. Po minutės supilkite vištienos sultinį ir viską kartu užvirkite. Tuomet sumažinkite kaitrą ir virkite padažą dar 10 minučių.

Tuo tarpu, pagal instrukciją ant pakuotės gausiai pasūdytame vandenyje išvirkite makaronus. Kai jie bus paruošti, sudėkite į keptuvę su mėsos ir daržovių padažu. Gerai išmaišykite, puoškite šviežiais bazilikais arba petražolėmis.

**Daugiau informacijos:**

Vaida Budrienė  
„Iki“ komunikacijos vadovė  
Mob. tel. +370 686 56010  
El. p. [vaida.budriene@iki.lt](mailto:vaida.budriene@iki.lt)