PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI, 2024 m. gegužės 16 d.

**Restoranas namuose – be vargo ir didelių išlaidų: du paprasti receptai, kurie skoniu primena šefo patiekalus**

**Norint pagaminti restorano lygio vakarienę namuose, vienam receptui gali prireikti net kelių skirtingų padažų ar prieskonių, kuriuos įsigyti vos vienam kartui – brangu ir itin netvaru. Šią problemą padėti išspręsti gali Vakarų šalyse itin paplitusi suporcijuotų maisto produktų paslauga. „Vakarienės prenumeratos“ įkūrėja Jurgita Levickienė sako, kad užsisakius savaitės patiekalų planą, visų jų ingredientus gausite tiesiai į namus bei siūlo receptus, kurie leis įsitikinti, kad restorano lygio patiekalai gali būti pagaminami itin paprastai.**

Restorano lygio patiekalai namuose skamba kaip sudėtingas, brangus ir specialių įgūdžių reikalaujantis procesas. Visgi, iš pirmo žvilgsnio įmantrius patiekalus galite lengvai pasigaminti ir namuose.

„Užsisakius mūsų paslaugas ir pasirinkus sau tinkamiausią rinkinį, mes tiesiai į namus visoje Lietuvoje pristatome receptus ir patiekalams reikalingus ingredientus – visi jie pasverti ir supakuoti tokiais kiekiais, kokių reikalauja receptai. Tai reiškia, kad ne tik nereikės internete ieškoti receptų, bet ir keliauti į parduotuvę, o pasigaminus patiekalą, neliks nepanaudotų produktų, todėl bus sumažinamas išmetamas maisto kiekis“, – sako J. Levickienė.

„Vakarienės prenumerata“ – vienintelė tokia paslauga Lietuvoje. Pasak J. Levickienės, toks formatas itin populiarus Vakarų Europoje bei JAV, kuris jau aštuonerius metus gyvuoja ir Lietuvoje.

**Platus rinkinių pasirinkimas**

Valgant namuose gamintą maistą ne tik užtikriname sveikesnę ir subalansuotą mitybą, bet ir ugdome maisto kultūrą namuose.

„Maisto planavimas gali užimti tikrai daug laiko, o kur dar kelionė į parduotuvę bei produktų paieška. Todėl šeimos, planuodamos savo savaitės meniu, dažniausiai vis sukasi tarp tų pačių 5-10 patiekalų. Mūsų pareiga – supažindinti lietuvius su naujais skoniais, kitokiais produktų deriniais, patiekalų įvairove bei paskatinti daugiau gaminti namuose“, – pasakoja J. Levickienė.

Įmonė savo klientams kas savaitę siūlo 20 naujų patiekalų variantų, kuriuos jie gali pasirinkti pagal savo poreikius.

„Siūlome skirtingus paketus – savaitės rinkinį lieknėjantiems, norintiems išbandyti vegetarišką mitybą, taip pat klasikinį keturių vakarienių rinkinį, kuriame suplanuota, kad klientas valgytų kuo įvairesnį maistą – vieną dieną raudoną mėsą, kitą – paukštieną, trečią – žuvį, o ketvirtąją – vegetarišką vakarienę. Taip ne tik valgai namuose gamintą maistą, bet ir leidiesi į savotišką kulinarinę kelionę“, – teigia J. Levickienė.

**Užtikrinti produktų šviežumą padeda partneriai**

Galimybė gauti visos savaitės vakarienių ingredientus ir receptus pasiekiama visoje Lietuvoje – patiekalų ingredientai ir receptai pristatomi net atokiausiuose kampeliuose ar vienkiemiuose.

„Iš pradžių savo veiklą pradėjome Vilniuje bei Kaune, kadangi rasti sprendimą, kaip pristatyti prekes visoje Lietuvoje laikantis temperatūrinio režimo, buvo itin sudėtinga. Tačiau jau pusę metų naudojamės „DPD Fresh“ paslauga, kuri leidžia pristatyti siuntas visoje Lietuvoje ir nesibaiminti, jog produktai suges“, – pasakoja J. Levickienė.

„DPD Lietuva“ atstovo Tomo Brazausko teigimu, šios paslaugos pagrindinis tikslas – užtikrinti, kad visi produktai klientus pasiektų itin švieži, todėl imamasi priemonių, kurios padėtų pasiekti šį tikslą.

„Džiaugiamės, kad galime prisidėti, kad lietuviai galėtų pasinaudoti Vakaruose populiariomis paslaugomis ir išbandyti daugiau naujų skonių bei įdomesnių patiekalų. Žinoma, mums svarbiausia, kad visi užsakymai pirkėjus pasiektų greitai, taip užtikrinant produktų šviežumą. Todėl visus užsakymus pristatome per 1 d.d., o automobiliuose turime specialią įrangą, kuri leidžia palaikyti 0-4 laipsnių temperatūrą“, – sako „DPD Fresh“ vadovas Tomas Brazauskas.

**Įtraukia visą šeimą ir padeda sutaupyti**

Pasak J. Levickienės, nors patiekalų skonis primena restoraną, receptai – itin lengvi, todėl jiems pagaminti nereikia specialių įgūdžių.

„Šeimose už maisto gamybą dažniausiai yra atsakingas vienas žmogus, tačiau turint receptą ir reikiamus ingredientus, vakarienę gali gaminti bet kuris šeimos narys, kuris tuo metu turi laiko – netgi ūgtelėję vaikai, kadangi receptai itin paprasti bei labai detaliai aprašyti. Be to, tokia paslauga padeda ir sutaupyti, nes nereikia važiuoti į parduotuvę ir pirkti pilnos talpos ingredientų, kuriuos naudosi galbūt vos vieną kartą“, – pasakoja J. Levickienė.

J. Levickienė siūlo pasigaminti restorano lygio patiekalus namuose ir dalijasi dviem paprastais receptais:

**Mongoliška jautiena su keptomis daržovėmis ir ryžiais**

Reikės:

300 g brandintos jautienos nugarinės;

100 g ryžių;

1 svogūno;

1 aitriosios paprikos;

1 ryšulėlio svogūnų laiškų;

1 v. š. krakmolo;

1 a. š. kepimo miltelių;

1 v. š. sezamų sėklų;

5 skiltelių česnako;

1 kiaušinio;

Kepimo aliejaus;

Sojos padažo;

Cukraus;

Druskos;

Maltų juodųjų pipirų.

Ruošiame jautieną:

Jautienos nugarinę supjaustome plonomis juostelėmis ir dedame į dubenį drauge su 1 v.š. krakmolo, juodaisiais pipirais, 1 a.š. kepimo miltelių ir vieno kiaušinio baltymu. Viską gerai išmaišome ir paliekame pasimarinuoti.

Ruošiame daržoves:

5 skilteles česnako stambiai sukapojame, svogūną supjaustome pusžiedžiais, laiškinį svogūną supjaustome 5 cm ilgio šiaudeliais, aitriąją papriką supjaustome 1 cm pločio griežinėliais.

Verdame ryžius:

Puode užverdame vandenį, gardiname druska, suberiame ryžius ir verdame apie 15 min ant vidutinės kaitros. Išvirusius ryžius nukošiame ir sukrečiame atgal į puodą.

Kepame jautieną:

Įkaitiname keptuvę ir įpilame į ją pusę stiklinės kepimo aliejaus. Aliejaus turi būti daugiau, kad jautiena greitai apkeptų ir išliktų sultinga. Mėsą dedame į įkaitintą aliejų ir kepame apie 5-7 min, baigus kepti mėsą išimame iš keptuvės.

Kepame daržoves:

Į keptuvę su įkaitintu 1 v.š. kepimo aliejaus dedame visas daržoves ir pamaišydami kepame ant vidutinės kaitros 3 min. Tuomet į keptuvę beriame 1 v.š. cukraus, pilame 2 v.š. sojos padažo ir kepame dar keletą minučių kol cukrus su soja pradės karamelizuotis ir tirštėti. Sutirštėjus padažui į keptuvę dedame jautieną ir dar pakaitiname keletą minučių.

Patiekiame:

Sausoje keptuvėje trumpai pakaitiname sezamo sėklas. Į lėkštę dedame jautieną, šalia ryžius. Jautieną pabarstome sezamo sėklomis.

**Kepti skorpionžuvės ir juodųjų alyvuogių iešmeliai su pesto ryžiais bei karštomis daržovėmis**

Reikės:

250 g skorpionžuvės filė;

50 g juodųjų alyvuogių be kauliukų;

100 g plikytų ryžių;

50 g pesto padažo;

1 pomidoro;

100 g šaldytų šparaginių pupelių;

Ryšulėlio petražolių;

2 skiltelių česnako;

4 medinių iešmelių;

Kepimo aliejaus;

Alyvuogių aliejaus;

Druskos;

Maltų juodųjų pipirų.

Paruošimas:

Atšildome žuvį ir šparagines pupeles.

Verdame ryžius:

Puode užverdame vandenį, gardiname druska, suberiame ryžius ir verdame apie 15 min ant vidutinės kaitros. Išvirusius ryžius nuvarviname ir sukrečiame atgal į puodą.

Gaminame žuvies iešmelius:

2 skilteles česnako nulupame ir smulkiai sukapojame. Nuo alyvuogių nupilame skystį. Žuvies filė supjaustome 2 cm dydžio kubeliais. Žuvį pagardiname česnakais, druska, pipirais ir lengvai išmaišome. Žuvies gabaliukus ir alyvuoges, vieną po kito, suveriame ant medinių iešmelių.

Ruošiame daržoves:

Pomidorą supjaustome 1 cm storio skiltelėmis. Petražoles nuplauname ir stambiai sukapojame. Šparagines pupeles supjaustome 3 cm ilgio pagaliukais.

Kepame iešmelius:

Į keptuvę su įkaitintais 2 v.š. kepimo aliejaus sudedame skorpionžuvės iešmelius su alyvuogėmis ir kepame po 2 min iš abiejų pusių ant vidutinės kaitros, kol žuvis iškeps.

Ruošiame ryžius:

Į keptuvę su įkaitintu 1 v.š. alyvuogių aliejaus sudedame pomidorus, šparagines pupeles, petražoles, suberiame virtus ryžius, supilame pesto padažą, pagardiname druska, pipirais, viską lengvai išmaišome ir kaitiname 1 min, kol viskas gerai perkais.

Patiekiame:

Į plačią lėkštę kauburėliu sudedame paruoštus ryžius su daržovėmis, ant jų išdėliojame skorpionžuvės ir alyvuogių iešmelius.

**Kontaktai žiniasklaidai:**

**Tomas Vaišvila**

„DPD Lietuva“ komunikacijos vadovas

+370 686 38 553

[Tomas.vaisvila@dpd.lt](mailto:Tomas.vaisvila@dpd.lt)