**Atsargiai, galite priprasti: kaip skaniai grilyje iškepti vištienos blauzdeles ir 3 skaniausi marinatai joms**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2024 05 24*

**Grilio klasika nuo JAV iki Vokietijos – tobulai iškeptos vištienos blauzdelės, kurios sultingos, minkštos ir pašokdina įvairius skonio receptorius. Jas šiemet yra gerokai labiau pamėgę ir lietuviai, pastebi Gintarė Kitovė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė. Vis daugiau simpatijų užkariaujančios blauzdelės – sotus, nebrangus ir daug pastangų nereikalaujantis patiekalas, kuriam atsispirti be galo sunku. Ypač, jeigu pasinaudosite garantuotais marinatų receptais.**

„55 prieš 45 proc. – taip kol kas yra pasiskirstę mūsų pirkėjų balsai, kai jų paklausėme, ką jie labiau mėgsta grilinti – vištieną ar kiaulieną. Tendencija akivaizdi, tą rodo ir mūsų pardavimų rezultatai. Vištiena tampa vis populiaresnė, o ypač grilio sezono metu. Pavyzdžiui, vien blauzdelių paklausa šiemet šoktelėjo net apie 60 proc.“, – sako G. Kitovė.

**Vištiena vištienai nelygu**

Vištiena laikoma palankesniu pasirinkimu sveikai mitybai, bet tokias augančias simpatijas jai lemia ir gera jos kaina. Visgi, lyginant kainas G. Kitovė pataria neapsigauti bei nepamiršti įvertinti ir kokybės.

„Nei sveikata, nei skrandis neapsidžiaugs, jeigu įsigysite prastos kokybės šviežios mėsos. Jau daugelis žino, kad itin vertinga rinktis Lietuvoje be antibiotikų augintą paukštieną. Ji pas pirkėjus patenka tiesiai iš ūkių, todėl mėsa pasižymi maksimaliu šviežumu. O auginimas be antibiotikų liudija aukštą jos kokybę, kuri lemia ir geresnį skonį. Tokia aukštesnės kokybės paukštiena neapsunkina ir kišenės – pavyzdžiui, šią savaitę gerokai sutaupysite, nes su „Iki“ lojalumo kortele 500 g blauzdelių kainuoja perpus pigiau, tik 1,49 Eur“, – atkreipia dėmesį G. Kitovė.

**Iškepti blauzdeles grilyje – visai paprasta**

Blauzdelės yra kone idealus pasirinkimas tiems, kas nori greitai ir be įmantrių sugebėjimų reikalaujančio darbo pamaitinti visą šeimą ar net būrį draugų. Pasak „Iki“ mėsos technologo Gintaro Bačkovo, tereikės 4 žingsnių, ir ant stalo galėsite padėti aromatingų blauzdelių lėkštę, į kurią su apetitu žiūrės net vaikai.

**Marinuokite**. Vištiena be prieskonių nudžiugins retą, todėl svarbu suteikti jai daugiau skonio. Gerai įtrinkite prieskonius arba marinatą į mėsą, stengdamiesi pasiekti į visas vietas.

**Atvėsinkite**. Palikite blauzdeles šaldytuve bent valandai, kad marinatas gerai įsigertų. Kuo daugiau laiko duosite mėsai mirkti, tuo aštresnio skonio ji bus vėliau. Tik nepamirškite, kad prieš pat kepimą blauzdelės turėtų vėl pasiekti kambario temperatūrą, tad išimkite jas iš šaldytuvo bent prieš pusvalandį.

**Įkaitinkite kepsninę ir kepkite**. Įkaitinkite kepsninę iki 180 °C netiesioginės kaitros. Kai tik kepsninė bus pakankamai įkaitusi, sudėkite vištienos šlauneles ant grotelių. Kepkite jas po 2 minutes iš kiekvienos pusės, kol taps traškios. Tada perkelkite į netiesioginio kepimo zoną. Čia vištienos šlaunelės kepamos apie 20-25 minutes, kol iškepa (vidinė blauzdelių temperatūra turi būti apie 77-80 °C. Nepamirškite kepant jų vis apversti.

**Padarykite tai, kad odelė būtų traški**. Minkštos viduje ir traškios išorėje – tokios yra idealios blauzdelės. Nereikia būti šefu, kad tą pasiektum neperkepant mėsytės. „Visas triukas – tai tiesiog likus maždaug 5 minutėms iki kepimo laiko pabaigos dar kartą patepkite blauzdeles marinatu. Tuomet gausite ne tik nuostabią plutelę, bet ir papildomą skonio porciją. Jei marinatas jau sunaudotas, tiesiog naudokite BBQ padažą arba sumaišykite šiek tiek viskio ar acto su medumi“, – pataria G. Bačkovas.

**Trūksta idėjų receptams? Štai 3, kurie visuomet pasiteisina**

„Net ir aukščiausios kokybės mėsos skonis būna labai geras tik tada, kai marinatas yra tinkamas. Čia turite visišką laisvę žaisti, nes iš esmės leidžiama viskas, kas skanu, – sako „Iki“ kulinarijos technologė Gailė Urbonavičiūtė. – Vištiena dosni ir tuo, kad ji labai imli įvairiems skoniams, jie gerai įsigeria į mėsą ir gali nudžiuginti naujais kulinariniais atradimais.“

Ji dalijasi trimis receptais, kurie įneš naujų vėjų į grilio rutiną. Tereikės sumaišyti visus ingredientus ir leisti vištienai sugerti aromatingus prieskonius.

**Azijietiškas marinatas su imbieru**

**Reikės**: 50 g šviežio imbiero šaknies (nuluptos ir sutarkuotos), 1 skiltelės česnako (išspaustos), šviežiai spaustų sulčių ir ½ citrinos, 2 arbatinių šaukštelių medaus, druskos pagal skonį, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus. (***Patarimas***: visus ingredientus galite sumaišyti trintuve, kad jų skoniai geriau atsiskleistų)

**Klasikinis marinatas su rūkyta paprika**

**Reikės**: 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 šaukštelio česnako granulių (galite ir daugiau, jei patinka česnakas), 1 šaukštelio rūkytos maltos paprikos, ½ šaukštelio garstyčių miltelių, ¼ šaukštelių Kajeno pipirų, druskos pagal skonį, ½ šaukštelio pipirų.

**Vasariškas marinatas su šviežiomis žolelėmis**

**Reikės**: 4 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 šaukšto smulkinto šviežio rozmarino, 1 šaukšto smulkintų šviežių čiobrelių lapelių, 1 citrinos žievelės, 2 česnako skiltelių (išspaustų), druskos pagal skonį, ½ šaukštelio pipirų.

# Daugiau informacijos:

Gintarė Kitovė  
„Iki“ komunikacijos vadovė  
Mob. tel. +370 653 59493  
El. p. [gintare.kitove@iki.lt](mailto:gintare.kitove@iki.lt)