Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. birželio 25 d.

**Nebrangūs ir lengvai paruošiami receptai su varške: 5 skirtingiems patiekalams užteks vos 5 eurų**

**Subalansuoti ir gardūs pietūs – raktas į produktyvią bei darbingą dieną. Pritrūkus idėjų, kokį patiekalą pasiruošti ateinančios darbo dienos pietums, verta atsigręžti į paprastus ir mums puikiai pažįstamus produktus. Vienas jų – varškė, kuri, anot mitybos specialistų, yra ne tik itin maistinga, bet vertinga sveikatai naudingų medžiagų. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai kviečia pasilengvinti pietų darbe valgiaraščio planavimą – pasirūpinus kilogramu varškės skirtingais bei sočiais patiekalais galėsite džiaugtis net 5 dienas.**

Mitybos specialistai vieningai sutaria, kad varškė – vienas naudingiausių rauginto pieno produktų, kuriame yra gausu įvairių naudingų maistinių medžiagų, vitaminų ir mikroelementų, teigiamai veikiančių sveikatą. Varškėje esantis kalcis ir fosforas ne tik yra kaulinio audinio ir dantų pagrindas, bet ir padeda stiprinti širdies raumenį. Tuo tarpu varškės baltymuose esančios aminorūgštys – metioninas ir triptofanas – teigiamai veikia nervų sistemą bei virškinamąjį traktą.

Šis pieno produktas taip pat yra praturtintas vitamino B1, padedančio sukurti naujas sveikas ląsteles bei apsaugančio imuninę sistemą. Taip pat varškėje yra ir vitamino B2, kuris veikia kaip antioksidantas, palaiko gerą odos būklę ir net gali padėti užkirsti kelią ankstyvam senėjimui ar apsaugoti nuo širdies ligų. Tuo tarpu joje esanti geležis, pasak mitybos specialistų, padeda išlaikyti pakankamą energijos kiekį dienos metu, o tai ypač svarbu aktyviai sportuojantiems, dirbantiems žmonėms.

**Vienas produktas – penkiems skirtingiems patiekalams**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė sako, kad atsižvelgus į naudingas varškės savybes, šį pieno produktą pravartu prisiminti tiems, kurie kiekvieną savaitę vis galvoja darbo pietų meniu ir nori jį paįvairinti.

Pasak jos, galvojant, ką įsidėti į pietų darbe dėžutę dažnai nesinori investuoti daug laiko. Visgi, I. Trakimaitė-Šeškuvienė primena, kad pietūs – svarbūs gerai bendrai savijautai, todėl tinkamai pasirinkus produktus, galima paruošti ir energiją suteikiančius, ir gardžius pietų valgius.

„Pasigaminti puikius pietus išties gali kiekvienas – reikia tik gerai planuoti apsipirkimus ir išugdyti įprotį kiekvieną savaitę nepraleisti progos pasinaudoti savaitinio leidinio mažų kainų pasiūlymais. Pavyzdžiui, pasirūpinę kilogramu pusriebės varškės, kurios visą savaitę prekybos tinkle galima rasti už 4,99 eur, galėsite pasigaminti ne vieną, o net penkis maistingus patiekalus skirtingoms dienoms. Mūsų kulinarijos meistrai pasidalino tokiomis pietų idėjomis, kurioms likusius reikalingus ingredientus, be varškės, dažnas nesunkiai ras savo virtuvėje – tai ir kiaušiniai, miltai, ryžiai ar grikiai“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė ir dalijasi penkiais „Maximos“ kulinarijos meistrų receptais.

**Varškės užtepėlė su daržovėmis**

Šis varškės užtepėlės su daržovėmis receptas puikiai tiks lengviems ir greitiems vasariškiems pietums darbe. Užtepėlei paruošti **reikės:**

* 100 g pusriebės varškės;
* 40 g raudonos paprikos;
* 50 g agurko;
* 10 g česnako;
* kario ir raudonosios paprikos miltelių, druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Mažais gabalėliais susmulkinkite visas daržoves, varškę sutrinkite su prieskoniais. Tuomet viską gerai išmaišykite. Tam rekomenduojama naudoti virtuvinį kombainą ir viską sutrinti iki vientisos masės. Užtepėlę galite patiekti su šviežiomis daržovėmis arba valgyti vieną.

Šią užtepėlę šaldytuve laikyti galite apie savaitę, tačiau ne ilgiau, nei galioja pati varškė.

**Varškės apkepas su ryžiais**

Retkarčiais pietums galima gardžiuotis ir saldžiais patiekalais, o varškės apkepas su ryžiais taps puikiu pasirinkimu. **Reikės**:

* 3 vnt. kiaušinių;
* 4 v. š. cukraus;
* 500 g ryžių;
* 400 g pusriebės varškės;
* 1 a. š. vanilinio cukraus;
* 1 a. š. kepimo miltelių;
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Kiaušinių trynius išsukite su cukrumi ir sumaišykite su ryžiais, o į gautą masę įmaišykite varškę, druską ir kepimo miltelius.

Tuomet perkelkite tešlą į kepimo popieriumi išklotą skardą. Apkepą kepkite 180 laipsnių temperatūroje, kol iškils ir lengvai paruduos.

**Sveikuoliški varškėčiai be miltų**

„Maximos“ kulinarijos meistrai dalijasi dar vieno patiekalo receptu, kuris puikiai tiks maistingiems pietums darbe – varškėčiais be miltų. Jiems paruošti **reikės:**

* 120 g pusriebės varškės;
* 10 g maltų avižų dribsnių;
* 1 vnt. kiaušinio;
* 5 g medaus;
* grietinės.

**Gaminimas**. Į dubenėlį sudėkite varškę, maltus avižų dribsnius, įmuškite kiaušinį, įpilkite medaus. Tuomet viską gerai išmaišykite, formuokite nedidelius, centimetro storio blynelius ir kepkite apie 20 min., iki 175 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Ragaukite su grietine ar mėgstamais pagardais.

**Grikių blyneliai su varške**

Varškė gali tapti ir puikiu patiekalo papildymu – tuo įsitikinsite pasigaminę pikantiškus grikių blynelius su varške. Jums **reikės:**

* 200 g grikių;
* 1 vnt. svogūno;
* 100 g pusriebės varškės;
* 3 vnt. kiaušinių;
* 4 v. š. miltų;
* aliejaus;
* graikiško jogurto;
* druskos, pipirų, mėgstamų prieskoninių žolelių (pagal skonį).

**Gaminimas.** Grikius išvirkite pagal instrukciją, kurią rasite ant pakuotės. Nepamirškite įberti druskos. Svogūną supjaustykite nedideliais kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite šlakelį aliejaus, pakepinkite supjaustytus svogūnus, kol pastarieji suminkštės.

Varškę lengvai pertrinkite, tuomet grikius sumaišykite su varške ir kepintais svogūnais, viską dar kartą išmaišykite. Į dubenį įmuškite kiaušinius, suberkite miltus, įberkite druskos, pipirų ir viską labai gerai išmaišykite. Jei masė pasirodys per tiršta, įpilkite šlakelį vandens.

Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir šaukštu dėkite blynų tešlą, formuodami ponus blynelius. Kepkite iš abiejų pusių po kelias minutes, kol blyneliai gražiai apskrus. Patiekite su graikišku jogurtu.

**Varškės blyneliai**

Šis receptas taps tikra ramios pietų valandos pažiba, kuriai paruošti jums **reikės:**

* 200 g pusriebės varškės;
* 1 vnt. kiaušinio;
* 100 ml pieno;
* 3 v. š. miltų;
* 2 v. š. cukraus;
* 1 a. š. vanilinio cukraus;
* 5 g kepimo miltelių;
* druskos;
* kepimo aliejaus;
* mėgstamos uogienės arba šviežių uogų.

**Gaminimas.** Į dubenį suberkite cukrų, įmuškite kiaušinį ir gerai išplakite. Sudėkite varškę, įberkite šiek tiek druskos ir vėl gerai išplakite. Į gautą masę suberkite miltus, kepimo miltelius, įpilkite pieno, vėl viską išplakite.

Įkaitinkite keptuvę, įpilkite šiek tiek aliejaus ir kepkite norimo dydžio blynelius. Patiekite su uogomis, uogiene ar medumi. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt