Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. liepos 9 d.

**Vos vienas nebrangus produktas – šimtams skirtingų patiekalų: meksikietiškos tortilijos tiks net gaminant kebabus**

**Ryškios spalvos, išskirtiniai skoniai ir paprastumas – štai dėl ko Meksikos virtuvė pamėgta daugybės žmonių visame pasaulyje. Seilę varvinti verčiančius meksikietiškus patiekalus dažnas tautietis skanauja ne tik restoranuose, bet ir savo namų virtuvėje. „Maximos“ receptų idėjų partnerė, maisto tinklaraštininkė Simona Lubauskaitė tikina, kad meksikietiškos virtuvės valgiai kuo puikiausiai tinka vasarai, mat dauguma jų – skirti dalintis. Šiuo metu lietuviškame prekybos tinkle „Maxima“ vykstant teminiam Meksikos mėnesiui Simona kviečia pagaminti du patiekalus, kuriems paruošti reikės vieno to paties ingrediento.**

Iš kukurūzų miltų kepami meksikietiški paplotėliai – tortilijos – Meksikos virtuvėje užima tokią pat svarbią vietą, kaip kasdienė duona Lietuvoje. Manoma, kad tortilijų receptas atsirado dar actekų civilizacijos laikais, o šiandien galima surasti šimtus įvairiausių tortilijų interpretacijų ir jų panaudojimo galimybių.

Ilgą laiką tortilijos buvo kepamos iš kukurūzų miltų, o Meksikoje pradėjus auginti kviečius, paplito ir kvietinės. Būtent ši tortilijų versija dažnai naudojama Tex Mex patiekaluose, kurie atsirado ir išpopuliarėjo Jungtinėse Amerikos Valstijose, Teksase, tačiau yra įkvėpti būtent Meksikos virtuvės.

Šiuo metu galima rasti gaminamų tortilijų ir iš speltos ar avižinių dribsnių – teigiama, kad būtent toks produktas tiks ieškantiems sveikesnių, greičiau virškinamų ir nesukeliančių sunkumo jausmo alternatyvų.

**Tortilijos – ir buritams, ir takams, ir net kebabams**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė dalinasi, kad iš tortilijų gaminama daugybė meksikietiškų patiekalų, pavyzdžiui, takai, enčilados, kesadilijos, buritai. Pasak jos, tortilijos taip pat naudojamos gaminant ir kitus, nebūtinai Meksikos virtuvės, valgius.

„Tortilijos – nepamainomas maistas skubantiems ar norintiems sutaupyti. Į jas įsukus daržovių, vištienos, kiaulienos, jautienos, krevečių ar kitą vaizduotės padiktuotą ingredientą galima mėgautis išties gardžiu, maistingu ir nebrangiu patiekalu. Tortilijas galima naudoti net ir gaminant kebabus, picas, traškius užkandžius, sumuštinius. O šiuo metu prekybos tinkle vykstant teminiam Meksikos mėnesiui galima rasti ne tik įvairiausių rūšių tortilijų bet ir 45 aštrius pasiūlymus, virš 50 nematytų prekių, kurios siūlomos tik ribotą laiką ir net daugiau nei 70 skirtingų ingredientų meksikietiškiems patiekalams ruošti“, – pasakoja I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

„Maximos“ atstovė primena, kad kaip jau būdinga teminiams mėnesiams, pirkėjai gali atrasti pamėgtus prekių ženklus pigiau, o taip pat išbandyti ir dar neregėtus produktus, savo skoniu primenančius, šiuo atveju, saulėtosios Meksikos kraštus. „Tarp jų ir įvairūs padažai, juodosios pupelės, ryžiai ar prieskoniai, konservuotos ar šviežios paprikos bei kitos daržovės ir užkandžiai, skirti mėgautis ir patirti gastronominę Meksikos virtuvės kelionę“, – priduria ji.

**Ryškūs skoniai, spalvos ir paprastas paruošimas**

Be to, I. Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad Meksikos virtuvė vis daugiau dėmesio sulaukia ne veltui – jos patiekalai yra lengvai paruošiami, pasižymi ryškiais skoniais, o parinkus tinkamus ingredientus yra ir išties maistingi.

„Jau pamėgę Meksikos virtuvę žino, kad stebinančiais skoniais pasižyminčius šios šalies patiekalus pagaminti pakanka vos kelių ingredientų ir šiek tiek fantazijos. Norint meksikietiškiems valgiams suteikti maistingumo galima vos iš kelių trintų avokadų, pagardintų citrinos sultimis, druska ir pipirais, išgauti puikų gvakamolės padažą, tinkantį prie kone visų patiekalų. Kai kurie į gvakamolę mėgsta įmaišyti ir grietinės ar jogurto, įpjaustyti smulkiai pjaustyto raudonojo svogūno ar pomidoro kubelių. Meksikoje kiekviena šeima turi savą gvakamolės receptą, todėl nebijokite eksperimentuoti ir rasti sau skaniausią variantą“, – ragina I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

Jai antrina ir „Maximos“ receptų idėjų partnerė, maisto tinklaraštininkė Simona Lubauskaitė, kuri prisipažįsta, kad pati dar ne taip seniai pamėgo įvairiausių skonių kupiną meksikietišką virtuvę. Tinklaraštininkė priduria, kad labiausiai ją žavi šio krašto virtuvės įvairovė bei skonių gausa.

„Man meksikietiška virtuvė asocijuojasi su spalvomis, paprastumu ir dalijimusi. Šios šalies įkvėpti patiekalai vis dažniau atsiranda ant mūsų stalo, ypač takai vasaros metu. Manau, kad takai – puikus patiekalas, skirtas dalintis, o tokių valgių juk dažniausiai ir norisi vasarą. Be to, mane žavi ir šio patiekalo variacijos, patenkinančios tiek vegetarus, tiek mėsos mėgėjus. Išties rekomenduoju Meksikos skonius šią vasarą pakviesti visiems į savo virtuves“, – teigia S. Lubauskaitė.

**Takai su krevetėmis**

Įsileisti į savo namų virtuvę Meksikos virtuvės gardėsius maisto tinklaraštininkė S. Lubauskaitė kviečia išbandant pasigaminti gaivų, vasarai puikiai tinkantį takų su krevetėmis patiekalą, kuris tiks ir šventėms su draugais, ir šeimos vakarienėms. Šiam valgiui paruošti **reikės**:

* takams skirtų tortilijų;
* 250 g krevečių;
* jogurtinio padažo;
* aliejaus (kepimui);
* gvakamolės padažo;
* raudonojo kopūsto;
* 1 žaliosios citrinos;
* kalendros;
* raudonųjų marinuotų svogūnų;
* druskos, saldžiosios paprikos miltelių ir česnako granulių (pagal skonį).

Gvakamolės padažui paruošti jums **reikės**:

* 1 didelio prinokusio avokado;
* 1 pomidoro;
* 1 Chalapos aitriosios paprikos;
* 1 žaliosios citrinos (sulčių);
* 1 skiltelės česnako;
* smulkintos kalendros;
* druskos (pagal skonį).

Jogurtiniam padažui paruošti jums **reikės**:

* 1 skiltelės česnako;
* smulkintos kalendros;
* 1 žaliosios citrinos (sulčių);
* 4 v. š. graikiško jogurto;
* 1 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 1 a. š. medaus;
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Paruoškite jogurtinį padažą sutrindami visus ingredientus ir palikite, kad šiek tiek kalendros lapelių liktų nesutrintų. Paruoškite gvakamolę: šakute sutrinkite avokadą, supjaustykite pomidorą, Chalapos aitriąją papriką, susmulkinkite kalendrą. Viską sumaišykite, įspauskite žaliosios citrinos sultis, įberkite druskos.

Krevetes apibarstykite druska, saldžiosios paprikos milteliais, česnako granulėmis ir iškepkite keptuvėje. Tuomet pašildykite tortilijas, ant jų tepkite gvakamolę, dėkite krevetes, smulkintą raudonąjį kopūstą, viską apšlakstykite jogurtiniu padažu. Ant viršaus galite uždėti dar svogūno, kalendros ar užspausti žaliosios citrinos sulčių. Viską skaniai paruošę – mėgaukitės!

**Kesadalijos su vištiena**

Taip patvisą šį mėnesį vykstant teminiam Meksikos mėnesiui, prekybos tinklo „Maxima“ receptų idėjų partnerė S. Lubauskaitė kviečia išbandyti ir dar vieną tortilijų panaudojimo būdą pasigaminant kesadilijas su vištiena. Joms pagaminti **prireiks:**

* 8 vidutinio dydžio tortilijų;
* 500 g vištienos šlaunelių mėsos;
* 1 a. š. druskos, pipirų;
* 0,5 a. š. raudonėlio;
* 1 a. š. česnako miltelių;
* aliejaus (kepimui);
* 1 a. š. saldžiosios paprikos miltelių;
* 1 vnt. žaliosios citrinos (sulčių);
* 250 g grietinės;
* gvakamolės;
* 200 g tarkuoto čederio sūrio;
* 1 mažesnės skardinės kukurūzų;
* 1 skardinės juodųjų pupelių.

**Gaminimas.** Ant vištienos užberkite prieskonius, apšlakstykite ją žaliosios citrinos sultimis ir palikite marinuotis apie 30 min. Pasimarinavusią vištieną iškepkite įkaitintoje keptuvėje.

Toliau sutarkuokitesūrį ir atidėkite jį į šalį, o pupeles ir kukurūzus sumaišykite su smulkinta iškepta vištiena. Į keptuvę dėkite tortiliją, ant vienos pusės sudėkite įdarą, berkite sūrį ir sulenkite. Kepkite iš abiejų pusių kol apskrus. Iškepusias kesadilijas patiekite su grietine ir gvakamolės padažu. 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