Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. liepos 19 d.

**5 nebrangūs receptai su saldžiosiomis paprikomis: tiks kepimui, troškinimui ir įdarymui**

**Šiltomis dienomis tik ir norisi mėgautis įvairiausiomis daržovėmis ar kitomis sezoninėmis gėrybėmis. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai ieškantiems lengvesnių valgių siūlo prisiminti raudonąsias saldžiąsias paprikas – šios vitaminų kupinos daržovės puikiai tiks norint pagaminti ir užkandžius, ir sočius pietus ar vakarienę. Prekybos tinklo kulinarijos meistrai dalinasi net 5 receptais, pagal kuriuos paprikas galėsite paruošti keliais skirtingais būdais.**

Mitybos specialistai vieningai sutaria, kad paprikos pasižymi sveikatai naudingų savybių gausa, gerina imunitetą, padeda išvengti įvairių ligų. Šios daržovės turtingos vitaminu C, kuris atsakingas už stipraus imuniteto palaikymą – paprikose jo net daugiau nei citrinose ar apelsinuose.

Be to, paprikos taip pat yra puikus vitamino A ir kalio šaltinis. Jose yra ir daugybė skaidulų, folio rūgšties, geležies bei antioksidantų, padedančių sumažinti akių ligų riziką. Negana to, paprikose gausu ir organizmui karštomis vasaros dienomis taip reikalingų skysčių, nes net 92 proc. šių daržovių sudaro vanduo. Dėl didelio vandens kiekio jose labai mažai kalorijų – viena vidutinė raudonoji saldžioji paprika turi vos 37 kalorijas.

**Paprikų patiekalai – ir visavalgiams, ir vegetarams**

Anot lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorės Indrės Trakimaitės-Šeškuvienės, į kasdienį savo maisto racioną paprikas įtraukti itin paprasta – tai ypač universali daržovė, iš kurios galima gaminti ir užkandžius, ir pietų ar vakarienės patiekalus.

„Paprikos – puikus pasirinkimas tiems, kurie šiltomis vasaros dienomis renkasi lengvesnius patiekalus, nori vartoti mažiau mėsos. Šią daržovę galima valgyti ir šviežią, taip pat ją galima kepti, troškinti, virti ar įdaryti. Tokia paruošimo būdų gausa leidžia daržovę naudoti daugeliui skirtingų patiekalų paruošti, tad paprikos yra idealus ingredientas stropiai planuojantiems visą savaitės meniu. Sumaniai apgalvoję apsipirkimus ir nepraleisdami progos pasinaudoti mažų kainų pasiūlymais visą šią savaitę pasirūpinę kilogramu raudonųjų saldžiųjų paprikų už ypač mažą kainą galėsite pagaminti net 5 skirtingus gardžius valgius, tinkančius įvairiausiems dienos valgiams“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė ir dalinasi „Maximos“ kulinarijos meistrų siūlomais aromatingais receptais su paprikomis.

**Paprikos, įdarytos jautienos faršu ir ryžiais**

Faršu ir ryžiais įdarytos paprikos – puikus pasirinkimas sotesniems pietums ar vakarienei. Šiam patiekalui paruošti **reikės:**

* 4 vnt. raudonųjų saldžiųjų paprikų;
* 100 g ryžių;
* 200 g jautienos faršo;
* 1 vnt. morkos;
* 1 vnt. svogūno;
* mėgstamų žalumynų, druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Paprikas nuplaukite, perpjaukite per pusę, išpjaukite viduriuką ir išimkite sėklas. Ryžius išvirkite pasūdytame vandenyje. Į keptuvę suberkite smulkiai supjaustytą svogūną, morkas ir apkepkite.

Tuomet sudėkite faršą, apibarstykite prieskoniais ir kepkite maišydami apie 5–7 min. Visus ingredientus sumaišykite ir sudėkite į paruoštas paprikas. Galiausiai sudėkite paprikas į kepimo indą ir kepkite iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 25–30 minučių. Iškepusias paprikas apibarstykite mėgstamais žalumynais.

**Paprikų ir pomidorų sriuba**

Anot „Maximos“ kulinarijos meistrų, ši gardi sriuba puiki tuo, kad ingredientus jai galima pasiruošti iš anksto, o valgyti ją skanu ir šiltą, ir šaltą. Sriubai paruošti **reikės:**

* 200 g pomidorų;
* 1 vnt. raudonojo svogūno;
* 2 vnt. raudonųjų saldžiųjų paprikų (stambiai supjaustytų);
* 2 a. š. alyvuogių aliejaus;
* 2 česnako skiltelių (neišlukštentų);
* druskos, pipirų, baziliko (pagal skonį);
* 1 v. š. raudonojo vyno acto;
* 150 ml vandens.

**Gaminimas.** Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių. Sudėkite pomidorus, svogūną ir paprikas į karščiui atsparų indą, pašlakstykite aliejumi, pabarstykite druska ir pipirais. Sudėkite česnaką su bazilikais ir leiskite pasitroškinti 25–30 min., kol daržovės suminkštės ir lengvai apskrus.

Tuomet išspauskite česnaką iš lukšto, lukštą išmeskite. Supilkite į tą patį indą raudonojo vyno actą ir viską išplakite plaktuvu, papildomai įpylę maždaug 150 ml vandens. Padalinkite sriubą į du dubenėlius ir puoškite sriubos viršų šlakeliu aliejaus bei baziliko šakele, o jei mėgstate – ir pipirais.

**Keptų paprikų salotos**

Šis patiekalas – puikus užkandis ar garnyras prie įvairių grilio, ir ne tik, patiekalų. **Reikės:**

* 4 vnt. raudonųjų saldžiųjų paprikų;
* alyvuogių aliejaus;
* 3 skiltelių česnako;
* druskos, pipirų, kaparėlių ir žalumynų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Nuplaukite ir nusausinkite paprikas, nupjaukite jų viršūnes ir padalinę per pusę pašalinkite sėklas ir membraną. Sudėkite paprikas ant kepimo skardos ir kepkite orkaitėje grilio režimu, kol jų odelė pajuoduos ir taps pūslėta. Tuomet išimkite paprikas, sudėkite į plastikinį maišelį ir palikite 10 minučių.

Pašalinkite paprikų odeles (joms pastovėjus, jos turėtų lengvai nusilupti) ir supjaustykite pačias paprikas juostelėmis. Sudėkite juosteles į dubenį kartu su smulkintu česnaku, kaparėliais ir žalumynais. Užberkite druskos ir pipirų bei apšlakstykite aliejumi.

**Apkepti saldžiųjų paprikų gabaliukai**

Šie saldžiųjų paprikų gabaliukai yra puikus užkandis tiek vakarėliui, tiek šeimos susibūrimui. Jums **reikės:**

* 5 vnt. raudonųjų saldžiųjų paprikų;
* 50 g tarkuoto čederio sūrio;
* 200 g kreminio sūrio;
* žiupsnelio juodųjų pipirų, žalumynų, druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių. Kol orkaitė kais, paruoškite paprikas: nuplaukite, perpjaukite per pusę, pašalinkite sėklas ir membraną. Dubenyje sumaišykite tarkuotą čederio sūrį, kreminį sūrį, druską ir pipirus. Naudodami šaukštelį, užpildykite kiekvieną paprikos pusę paruoštu sūrio mišiniu, jo viršų apibarstykite mėgstamais žalumynais.

Tuomet padėkite įdarytas paprikas ant kepimo skardos ir kepkite orkaitėje 10–13 minučių, kol įdaras gerai įkais, o paprikos taps minkštos.

**Makaronai su saldžiosiomis paprikomis ir pomidorais**

Paprikų likučius galima sunaudoti ir visų mėgstamiems makaronams (pastai) pagardinti. Patiekalui paruošti **reikės:**

* 1 vnt. mažo svogūno (smulkiai supjaustyto);
* 5 skiltelių česnako (smulkiai supjaustyto);
* 1 vnt. smulkiai supjaustytos raudonosios saldžiosios paprikos;
* 400 g mėgstamų makaronų;
* 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 1 puodelio vyšninių pomidorų;
* druskos, pipirų, bazilikų ar kitų žalumynų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus. Sudėkite smulkintą svogūną, česnaką ir paprikas. Pabarstykite druska ir pipirais, o tuomet kepkite apie 10 minučių retkarčiais pamaišydami, kol paprikos taps minkštos.

Kol kepa paprikos, paruoškite makaronus: dideliame puode su pasūdytu vandeniu išvirkite juos pagal ant pakuotės esančią instrukciją. Makaronams išvirus, nupilkite vandenį.

Tuomet į keptuvę su paprikomis sudėkite virtus makaronus, perpjautus vyšninius pomidorus ir bazilikus ar kitus pasirinktus žalumynus. Kaitinkite ant vidutinės ugnies apie 1 minutę, kol visi ingredientai gerai susimaišys ir sušils. Sudėkite makaronus su pagardais į lėkštes ir patiekite iš karto. 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