Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. liepos 30 d.

**Trys būdai greitai ir nebrangiai paruošti lietuviška lašiša vadinamą upėtakį: patiks ir vaikams**

**Lietuviška lašiša vadinami upėtakiai – puikus pasirinkimas norintiems pasimėgauti lengvais, skrandžio neapsunkinančiais, bet tuo pačiu maistingais ir pigiais patiekalais. Maža to, šios žuvies patiekalai kuo puikiausiai tinka visiems šeimos nariams, mat dėl mažo ašakų kiekio, upėtakį ragauti gali ir patys mažiausieji. Norintiems pasigaminti sveikus ir nebrangius patiekalus su vaivorykštiniais upėtakiais lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai siūlo tris skirtingus receptus, kuriuos galėsite paruošti ir kepant orkaitėje, ir verdant, ir gaminant garuose.**

Mitybos specialistai vieningai sutaria, kad upėtakis turi daugybę naudingųjų medžiagų ir vitaminų. Pavyzdžiui, 100 gramų upėtakio yra net 20 gramų baltymų ir 25 mg kalcio, taip pat ši žuvis yra vienas geriausių omega-3 riebalų šaltinių.

**Mažai ašakų, nebrangu ir ypač paprasta paruošti**

Pasak lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorės Indrės Trakimaitės-Šeškuvienės, tautiečiai – tikri žuvies mėgėjai. „Maximos“ duomenys rodo, kad kone populiariausia žuvis pirkėjų krepšeliuose yra lašiša – per metus jos suvalgoma net daugiau nei 1,3 mln. kilogramų, tačiau ne ką mažiau perkami yra ir vaivorykštiniai upėtakiai.

„Vasara – puikus metas eksperimentuoti ir išbandyti receptus ne tik su lašiša, bet ir kitomis žuvimis. Upėtakį daugelis mėgsta ne tik kaip pigesnę lašišos alternatyvą, bet ir dėl to, kad ji yra lengvai ir greitai ruošiama, mažai kaulėta“, – dalinasi įžvalga I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

Dėl upėtakyje esančio nedidelio kiekio ašakų, iš šios žuvies gaminti patiekalai, anot prekybos tinklo atstovės, puikiai tinka mėgautis visai šeimai – net ir patiems mažiausiems. „Be to, šią žuvį paprasta paruošti įvairiais būdais, pavyzdžiui, kepti keptuvėje arba orkaitėje, troškinti garuose ar virti – pasirinkimų gaminimui yra tikrai daug. O visą savaitę tinklo parduotuvėse pasirūpinus kilogramu šviežių vaivorykštinių upėtakių pigiau, galėsite paruošti pietus ar vakarienę ne tik lengvai ir gardžiai, bet dar ir nebrangiai“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė ir dalijasi trimis „Maximos“ kulinarijos meistrų receptais.

**Garuose troškintas upėtakis**

Švelnaus skonio mėgėjams itin patiks garuose paruoštas upėtakis. Jam pagaminti **reikės:**

* 200 g vaivorykštinio upėtakio (išdarinėto ir supjaustyto);
* 100 g bulvių;
* šlakelio citrinos sulčių;
* Provanso žolelių arba kitų žuvies prieskonių (pagal skonį);
* 100 g natūralaus jogurto;
* skiltelės smulkinto česnako;
* krapų, druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Upėtakį užmarinuokite su Provanso žolelėmis arba kitais žuvies prieskoniais bei citrinų sultimis ir palaikykite bent 30 minučių (galima ir per naktį). Kol žuvis marinuojasi, nuskuskite bulves. Užmarinuotą upėtakį kartu su bulvėmis troškinkite garuose apie 20 minučių.

Padažui sumaišykite krapus, natūralų jogurtą, česnaką ir žiupsnelį druskos. Į lėkštę sudėkite padažą, bulves ir žuvį patiekite ant viršaus.

**Keptas upėtakis su daržovėmis**

Skaniai, greitai ir pigiai upėtakį galima paruošti ir orkaitėje. Šiam receptui **prireiks:**

* 3–4 vaivorykštinių upėtakių;
* 2 citrinų;
* 400 g vyšninių ar slyvinių smulkių pomidorų;
* 1 raudonojo svogūno;
* alyvuogių aliejaus, raudonėlių, druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Orkaitę įkaitinkite iki 200 laipsnių. Supjaustykite vieną citriną ir atidėkite. Kitą citriną padalinkite į 8 dalis. Sudėkite citrinos skilteles, o smulkintus pomidorus ir svogūną ar dalį raudonėlių lapelių – į kepimo skardą. Pašlakstykite alyvuogių aliejumi, užberkite druskos ir pipirų. Daržoves orkaitėje kepkite 20 min.

Kol daržovės kepa, nuplaukite žuvį, nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Į vidų dėkite citrinos skiltelių ir smulkintų raudonėlių lapelių. Pabarstykite druska ir pipirais.

Pakepintas daržoves apverskite skardoje, o ant viršaus uždėkite upėtakius. Patepkite juos alyvuogių aliejumi. Kepkite dar apie 20 min., kad žuvis lengvai nusiimtų nuo kaulų. Sudėkite daržoves į 4 lėkštes, uždėkite po vaivorykštinį upėtakį ir pagardinkite šviežiais raudonėlių lapeliais.

**Daržovių ir upėtakio sriuba**

Jei po gamintų upėtakio patiekalų liko nesuvalgytos žuvies, iš likučių galite pagaminti nesunkiai paruošiamą sriubą. Jums **reikės:**

* apie 100–150 g kepto vaivorykštinio upėtakio;
* 3–4 bulvių;
* 1 svogūno;
* 1–2 morkų;
* 1 nedidelės cukinijos;
* poros skiltelių česnako;
* apie 1–1,5 l sultinio;
* 150–200 ml grietinėlės;
* šlakelio aliejaus (kepimui);
* krapų, druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Sutarkuokite cukiniją, morkas, smulkiai supjaustykite česnako skilteles ir svogūną bei viską pakepinkite aliejuje. Užvirkite sultinį, dėkite į jį pakepintas daržoves, supjaustytas bulves ir leiskite viskam pavirti apie 15 minučių reguliuojant kaitrą.

Kai sultinys ir daržovės jame užvirs – dėkite žuvį. Tuomet pilkite grietinėlę, o verdančią sriubą pagardinkite prieskoniais. Daržovių ir žuvies sriubą pavirkite dar apie 10–15 minučių. Kai sriuba bus paruošta – patiekite ją lėkštėse ir pabarstykite krapais, o tuomet – mėgaukitės!

***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