Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. rugpjūčio 6 d.

**Kopūstų kotletai, apkepas ir net pyragas: kaip pusę euro kainuojančią daržovę paversti gurmanišku patiekalu?**

**Baltagūžiai kopūstai – viena universaliausių daržovių, dažnai naudojamų įvairiems garnyrams ar salotoms ruošti. Be šios šviežios daržovės neįsivaizduojama ne tik tradicinė lietuviška virtuvė, bet ir pastaruoju metu – įmantrūs gurmaniški patiekalai. Maža to, kopūstai yra ne tik gardi bei nebrangi daržovė, pastebima ant daugelio tautiečių stalo, tačiau ir ypač naudingi organizmui. Norintiems pasimėgauti išskirtiniu šios daržovės skoniu ar netikėtais receptais šią savaitę nustebinti savo artimuosius, prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė dalijasi 3 pigių gurmaniškų patiekalų idėjomis.**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė dalinasi, kad netradicinių receptų ir skonių derinių paieškos vis dažniau neaplenkia ir daugeliui įprastos daržovės – kopūsto, kuris puikiai papildo subalansuotos mitybos racioną.

„Baltagūžiai kopūstai patenka į mūsų pirkėjų mėgstamiausių daržovių dešimtuką. Atsižvelgdami į pirkėjų norus ir paklausą šiai daržovei, rūpinamės, kad mūsų parduotuvėse jų galėtų rasti visus metus už kiekvienam prieinamą kainą. Maža to, visą šią savaitę norintys eksperimentuoti virtuvėje ir pasimėgauti dar nebandytais gurmaniškais skoniais, šviežiais baltagūžiais kopūstais gali pasirūpinti už ypač mažą kilogramo kainą. Tad tai yra išties puiki proga išbandyti ir savo mitybos racione prisijaukinti nebrangius bei sveikatai palankius patiekalus su kopūstais“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Kopūstai – antioksidantų šaltinis ir žarnyno šluota**

Prekybos tinklo subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė dalinasi, kad kopūstai – ypač svarbus vitaminų ir mineralų šaltinis organizmo ir imuniteto stiprinimui. Pasak jos, šioje daržovėje gausu vitamino K, kuris stiprina kaulus ir padeda palaikyti gerą atmintį. Tuo tarpu sudėtyje esantis selenas, vitaminas A bei C ir įvairūs antioksidantai gali padėti sulėtinti senėjimo procesus ir yra būtini gerai skydliaukės veiklai.

V. Kurpienė dalinasi, kad nuo senų laikų manoma, jog kopūstuose esantys antioksidantai gali padėti sumažinti riziką susirgti ūmiomis ar lėtinėmis ligomis, taip pat, kad šie – „valo“ toksinus.

Kopūstuose taip pat gausu skaidulų, tad puiki daržovė, kuri padeda ir numalšinti alkį, ir sumažinti potraukį saldumynams bei miltiniams patiekalams. Tuo tarpu kalorijų ši daržovė turi itin mažai, pavyzdžiui, 100 gramų kopūsto yra vos 27 kcal.

**Netradiciniai kopūstų deriniai gardžiai vakarienei**

Išbandyti gardžiai paruoštus kopūstus nebrangiai vakarienei kviečia ir dietistė bei dalinasi keliais svarbiais patarimai. Pasak V. Kurpienės, verdant kopūstus patariama juos ruošti kaip itališkus makaronus – iki vadinamosios *Al Dente* konsistencijos. Tuomet daržovė taps minkšta, tačiau vis dar traški.

Į sriubas ir troškinius kopūstus ji rekomenduoja dėti likus maždaug 10–15 minučių iki patiekalo virimo pabaigos, o terminio apdorojimo laikas priklausys nuo to, kokio rezultato norima. Be to, prieš kepant kopūstus keptuvėje, juos rekomenduojama trumpai apvirti vandenyje, o po to gerai nusausinti.

V. Kurpienė primena, kad svarbiausia – nepersistengi, nes per ilgas daržovių virimas sunaikina vitaminus, ląstelieną bei dalijasi trimis receptų idėjomis, kurios puikiai tiks norint palepinti savo artimuosius nebrangiais, išskirtinių skonių patiekalais.

**Baltagūžio kopūsto apkepas su kmynais**

Jums **reikės:**

* 2 vnt. kiaušinių;
* 100 g baltagūžio kopūsto;
* 25 g lęšių arba žirnių miltų (jei tokių neturite, galite susimalti lęšių patys);
* 25 g viso grūdo speltos arba viso grūdo kvietinių miltų;
* 1 v. š. tyro alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto;
* 2 v. š. grietinės;
* 1 a. š. kmynų;
* 0,5 g druskos;
* 0,2 g ciberžolės;
* 0,2 g pipirų;
* sezamų sėklų (pagal norą).

**Gaminimas.** Kiaušinius išplakite maišytuvu, kol masė padvigubės. Sudėkite grietinę, miltus, šiaudeliais pjaustytus kopūstus, prieskonius, druską ir išmaišykite. Kepimo formą ištepkite riebalais, supilkite masę ir kepkite apie 170 laipsnių įkaitintoje orkaitėje maždaug 40 min. Įpusėjus kepimui, viršų aptepkite kepimo riebalais ir, jei norite, užbarstykite sezamų sėklų.

**Baltagūžio kopūsto pyragas su vištiena**

**Reikės:**

* 250 g baltagūžio kopūsto;
* 150 g vištienos ar kitos mėgstamos liesos maltos mėsos;
* 50 g morkų (pusė vidutinės)
* 30 g svogūnų;
* 20 ml pomidorų pastos (jei naudosite tyrę, reikės truputį daugiau);
* 0,2 g druskos;
* 0,2 g šviežiai maltų pipirų.

**Gaminimas.** Kopūstą pasiruoškite kaip įprasta gaminant balandėlius – apvirkite ir nuimkite lapus. Pasiruoškite mėsą perdengimui. Maltą mėsą sumaišykite su įdaro ingredientais: tarkuota morka, pjaustytu svogūnu, pomidorų pasta, druska ir pipirais. Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi, tuomet sluoksniuokite: dėkite kopūsto lapus, faršą su ingredientais, kopūsto lapus, vėl maltą mėsą. Šį pyragą reikia baigti su kopūsto lapų sluoksniu.

Jeigu norite, kad kopūstų pyrago paviršius nebūtų labai apkepęs, prieš dedant jį į orkaitę, pridenkite kepimo popieriumi, o likus 15–20 minučių, kepimo popierių nuimkite. Kepkite 50 min. Likusį apvirtą kopūstą galite panaudoti sriubai arba patroškinti su ciberžole ir kmynais.

**Sotūs baltagūžių kopūstų kotletai su varške**

Jums **reikės**:

* 220 g baltagūžio kopūsto;
* 40 g žirnių miltų;
* 1 kiaušinio;
* 7 g lydyto sviesto;
* 5 g malto kumino;
* 3 g druskos;
* 2 g pipirų;
* žiupsnelio kario miltelių (suteikia pikantišką aštrumą).

Padažui **reikės**:

* 150 gramų varškės;
* 1 citrinos (ekologiškos);
* 1 v. š. grietinės;
* 2 v. š. jogurto;
* žiupsnelio druskos;
* žalumynų (petražolių, krapų ar kitų mėgstamų).

**Gaminimas.** Burokine tarka susmulkinkite kopūstą, jei neturite tarkos – galite kopūstą smulkiai supjaustyti ar sukapoti. Susmulkintus kopūstus palaikykite sietelyje, kad nuvarvėtų sultys. Tuomet į kopūstą įmaišykite miltus, kiaušinį ir prieskonius. Miltų berkite tiek, kad susidarytų riebios grietinės konsistencijos masė. Įkaitinkite keptuvę, kabinkite masę šlapiu šaukštu (kad neliptų) ir kepkite nedideliame kiekyje riebalų.

Kol kepa kotletai, pasiruoškite varškės padažą. Varškę išmaišykite su jogurtu ir grietine iki vientisos kreminės konsistencijos, o pagal skonį pagardinkite druska ir mėgstamais žalumynais bei įspauskite citrinų sulčių. Iškepusius kotletus patiekite su varškės 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](mailto:komunikacija@maxima.lt)