**Vakarienei išleisit juokingai mažai: išbandykit dvi lengvai paruošiamo kugelio versijas – patiks ir mėsos gerbėjams, ir vegetarams**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2024 09 20*

**O gal išsikepam kugelio? Ši frazė vis dažniau skamba lietuvių namuose, prasidėjus pačiam bulvių derliaus pikui. Minkštutėlis ir purus viduje, apskrudęs iš išorės – bulvių plokštainis tiesiog neturi lygių. Jam nereikia jokių įmantrių kulinarinių įgūdžių, o sutaupyti mėgstantys žino, kad prireiks vos kelių itin pigių ingredientų. Visas sotus patiekalas, pamaitinsiantis šeimą ar draugų būrį, gali tekainuoti kelis eurus, skaičiuoja prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė Gintarė Kitovė.**

„Regis, kad Lietuvoje nėra šeimos, kurioje bent kartą per savaitę ant stalo nebūtų bulvių ir jų patiekalų. Nors bulvės į Lietuvą atkeliavo iš Amerikos, mes jas auginame ir puoselėjame kaip savas, jos tapę kulinarinio identiteto dalimi. Bulvės yra lietuvių virtuvės pagrindas, todėl daugelyje namų stengiamasi turėti ir jų „rezervą“. Todėl nieko keisto, kad jos yra viena populiariausių daržovių ištisus metus – kasdien jų nuperkama dešimtys tūkstančių kilogramų, nes daugelis mėgsta pasinaudoti akcijomis ir pigiau apsirūpinti jų atsargomis“, – sako G. Kitovė.

**Kur laikyti bulves namuose? Ne kiekviena vieta tam tinka**

Kur namuose laikyti bulves, kad jos ilgai išliktų šviežios? Šis klausimas dažnai kyla, kai pamatome puikią akciją šioms vienoms populiariausių daržovių. Pasak „Iki“ daržovių ir vaisių skyriaus darbuotojos Jolantos Sabaitienės, jei tai darysite teisingai, bulvėms negresia sugesti, sudygti ar prarasti maistinę vertę.

„Bulvių neturi pasiekti saulės šviesa, todėl jos turi būti tamsioje vietoje. Tačiau tiesiog uždaryti daržoves spintelėje nėra geras sprendimas. Kambario temperatūra bulvėms yra per aukšta, tad jos virtuvėje greičiau ges. Todėl geriausias variantas yra sausas rūsys ar vėsus garažas. Bulvėms reikia oro, todėl laikykite jas medžiaginiuose maišeliuose, pintose ar medinėse dėžutėse. Taip palaikysite tinkamą oro cirkuliaciją ir mėgausitės bulvių šviežumu gerokai ilgiau“, – pasakoja J. Sabaitienė.

Tačiau nepamirškite, kad temperatūra ten turėtų būti gana pastovi. Bulvėse yra daug vandens, o kai temperatūra yra žemesnė nei nulis, jos gali sušalti ir tapti nevalgomos. Dėl tos pačios priežasties bulvių nedėkite ir į šaldytuvą – ten bulvėms tiesiog yra per žema temperatūra.

Ką daryti, jeigu rūsio neturite? Tuomet parinkite joms kuo vėsesnę ir tamsesnę vietą namuose. Tačiau atminkite, kad taip ilgai kaip rūsyje jos kambaryje neišstovės, todėl verčiau įsigykite jų trumpesniam laikui ir dažniau papildykite atsargas.

**Ir skustas bulves išlaikysite kelias dienas – darykite būtent taip**

Kugelis ar cepelinai – vieni mėgstamiausių daugelio patiekalų, tačiau reikia pripažinti, kad jiems paruošti reikia laiko. O daugiausiai darbo reikalauja bulvių skutimas. Jeigu žinote, kad kitą dieną neturėsite tam laiko, bulves nuskusti galima ir anksčiau – o tinkamai laikomos bus gražios ir po kelių dienų. J. Sabaitienė pataria daryti taip:

1. Paruoškite indą su dangčiu ir sudėkite į jį nuskustas bulves. Geriausia, jeigu ir indas, ir dangtis yra nepermatomi.
2. Užpilkite jas vandeniu taip, kad visos absoliučiai daržovės būtų panardintos.
3. Įpilkite pusę arbatinio šaukštelio acto ir sandariai uždarykite dangtį. Nepakelkite jo tol, kol nenuspręsite ruošti bulvių.
4. Pastatykite puodą į šaldytuvą ir patiekalą pagaminkite per 4 dienas.

Tačiau jeigu kepate bulvių plokštainį pagal „Iki“ siūlomus receptus, bulvių per daug nebus – iškart galite kepti ir kelias skardas. Išleisite vos kelis eurus, o viena sužavės tuos, kurie neįsivaizduoja sočios vakarienės be mėsos, o kita nepaliks abejingų ir vegetarų.

**Lengvai paruošiamas kugelis ir du jo variantai: su šonine arba su grybais**

**Porcijos:** 6-8

**Gaminimo laikas:** apie 2 val.

**Reikės**: 1 kg šviežių bulvių, aliejaus, sviesto, 1 vidutinio dydžio svogūno, 200 ml pieno, 2 kiaušinių, druskos, pipirų, 1 lauro lapo. Priklausomai nuo kepamo kugelio, taip pat reikės: 100 g smulkintos šaltai rūkytos šoninės arba poros saujų pievagrybių.

1. ***Jeigu ruošiate su šonine***. Keptuvėje pakepkite šoninę kartu su smulkintu svogūnu ir šlakeliu aliejaus.

***Jeigu kepate su grybais***. Grybus susmulkinkite ir kelias minutes kartu su svogūnu apkepkite keptuvėje su sviestu, pagardinkite druska ir pipirais.

1. Bulves sutarkuokite. Tarkius užpilkite gerai pakaitintu pienu, įmuškite kiaušinius, sudėkite šoninę arba grybus. Pagardinkite druska ir pipirais, įdėkite lauro lapą, gerai išmaišykite ir supilkite į kepimo indą, pateptą aliejumi ar sviestu.
2. Kepkite iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 80-90 minučių, kol paviršius įgaus auksiškai rudą atspalvį.

# Daugiau informacijos:

Gintarė Kitovė  
„Iki“ komunikacijos vadovė  
Mob. tel. +370 653 59493  
El. p. [gintare.kitove@iki.lt](mailto:gintare.kitove@iki.lt)