Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. vasario 19 d.

**Omletas su azijietišku prieskoniu – maisto tinklaraštininkė atskleidė, kaip namų virtuvėje sukurti Azijos skonių šventę**

**Akį traukiantys, spalvingi, aromatingi ir egzotiški – taip galima apibūdinti visame pasaulyje, o taip pat ir Lietuvoje, itin mėgstamus Azijos šalių įkvėptus patiekalus. Nors kartais gali pasirodyti, kad tokius valgius pasigaminti namuose reikia tam tikrų žinių, tačiau taip tikrai nėra – tuo neabejoja ir „Maximos“ egzotiškų receptų idėjų partnerė, tinklaraščio „Running Vita“ autorė Vita Marija Murėnaitė. Gardžiausių receptų kūrėja sako, kad egzotiškus skonius pakviesti į savo virtuvę pakanka vos kelių produktų, kuriuos lengvai galima rasti tinklo parduotuvėse vykstant teminiam Azijos mėnesiui bei dalijasi savo pamėgtais receptais.**

„Ar valgytum restorane, ar rinktumeisi gatvės maistą – kaskart pasineri į tikrą skonių jūrą. Liežuvis ir kaista, ir apsalsta nuo išraiškingiausių Azijos egzotiškų skonių. Čia gali pajusti – visą įvairovę“, – apie itin mėgstamą Azijos šalių, ypač Tailando, virtuvę pasakoja Vita Marija Murėnaitė. Žinoma maisto tinklaraštininkė neabejoja, kad tokią skonių šventę galima patirti ir savo namuose.

**Egzotiškų skonių eksperimentai vis labiau žavi šalies gyventojus**

Dar ne taip seniai Azijos virtuvę Lietuvoje atstovavo tik populiarieji sušiai, tačiau šiandien situacija yra ženkliai pakitusi. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad pirkėjai vis drąsiau ieško dar neragautų skonių, atsižvelgia į pasaulyje vyraujančias tendencijas ir noriai eksperimentuoja.

„Azijos šalių virtuvė gali nustebinti kiekvieną – čia netrūksta nei išraiškingiausių skonių, aromatų, nei ryškiausių spalvų. Tai vertina ir tautiečiai, kurie parduotuvėse jau trečią kartą vykstant teminiam Azijos mėnesiui, į prekių krepšelius krauna autentiškus „wok“ ar kitų rūšių makaronus, kurie šiame regione yra gaminami tiesiog gatvėse, aštrius ramenus, padažus, užkandžius, desertus, gėrimus. Pavyzdžiui, daugelis nori išbandyti, kokiu skoniu pasižymi ir populiariausias Japonijoje limonadas“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė. Pasak jos, pro pirkėjų akis nepraslysta ir specialūs kepimo ar serviravimo indai, kurie leidžia dar labiau priartinti namų virtuves prie tolimosios Azijos.

**Pažinčiai su Azijos virtuve – vos keli ingredientai**

Tinklaraščio „Running Vita“ autorė V. M. Murėnaitė pasakoja, kad norint pradėti pažintį su Azijos šalių virtuve pakanka vos kelių ingredientų, o specialių kulinarinių įgūdžių – visai nereikia. „Jei teko ragauti maisto Azijoje ar lankytis azijietiškos virtuvės restoranuose čia Lietuvoje ir mėgstate „Tom Yum“ sriubą, „Tom Kha“, žaliąjį, raudonąjį karį, nesunkiai galite pasigaminti šiuos patiekalus ir namuose. To paslaptis – azijietiška pasta, kurią lengvai galite rasti parduotuvėse. Šioje pastoje sukoncentruoti visi skoniai, tad belieka nusipirkti kelis papildomus ingredientus – kokosų pieną, daržoves, vištieną, makaronus ir vadovautis ant pakuočių pateiktais nurodymais“, – pataria V. M. Murėnaitė.

Gardaus maisto mylėtoja taip pat mėgsta šaldymo kameroje turėti jau paruoštų azijietiškų produktų, kuriais stebina tiek šeimą, tiek į svečius užsukusius draugus. „Tokius azijietiškus skanumynus kaip suktinukai „spring rolls“, koldūnai „dim sum“ ar „gyoza“, „bao“ bandelės, japoniški ledai „mochi“ visada yra mano šaldiklyje. Atėjus svečiams ar pritrūkus idėjų vakarienei, akimirksniu galima garuose pasigaminti azijietiškų koldūnų ir pagardinti juos mėgstamais padažais. Taip lengvai ir be didelių pastangų galima sukurti namuose Azijos skonių įkvėptą šventę“, – mėgstamus egzotiškus azijietiškus produktus vardija V. M. Murėnaitė.

**Azijietiškas omletas**

Receptų knygos autorė V. M. Murėnaitė dalinasi, kad azijietiškais skoniais nesudėtingai galima praturtinti net tokius kasdieniškus patiekalus kaip omletą. Šiam patiekalui jums **reikės**:

* 2 vnt. kiaušinių;
* 1½ v. š. austrių padažo;
* 1 skiltelės česnako;
* 1 gabaliuko imbiero šaknies (2 cm);
* 1 vnt. aitriosios paprikos;
* 1 v. š. aliejaus (rapsų arba saulėgrąžų);
* svogūnų laiškų;
* šviežių kalendrų;
* ryžių arba skrebučių (patiekimui).

**Gaminimas.** Dubenėlyje išplakite kiaušinius su austrių padažu. Česnaką, imbierą ir aitriąją papriką supjaustykite plonais šiaudeliais arba mažais kubeliais. Suberkite į keptuvę su įkaitintu aliejumi ir pakepinkite minutę. Tada supilkite kiaušinių plakinį ir maišykite mediniu šaukštu arba mentele ir kepkite ant didelės kaitros dar minutę. Apibarstykite smulkintais svogūnų laiškais, kalendromis. Patiekti galite su ryžiais arba skrebučiu.

**Išraiškingieji ramenai**

„Maximos“ egzotiškų receptų idėjų partnerė V. M. Murėnaitė siūlo išbandyti ir populiariųjų ramenų receptą, kuriuos paruošti galima per mažiau nei 15 minučių, o jų skonis sužavės savo išraiškingumu. **Reikės**:

* greitai paruošiamų azijietiškų makaronų;
* 1 gabalėlio cukinijos;
* 1/2 vnt. morkos;
* mėgstamų grybų (pvz. kreivabūdės arba valgomojo dantenio);
* 1 vnt. kiaušinio;
* 1 v. š. mėgstamo aliejaus;
* 1/2 vnt. svogūno;
* 1 vnt. aitriosios paprikos;
* 1 vnt. česnako;
* 1 vnt. imbiero šaknies gabalėlio (2 cm);
* 1 a. š. sviesto;
* vištienos, kiaulienos ar jautienos;
* svogūnų laiškų arba kalendros;
* sezamų sėklų aliejaus.

**Gaminimas.** Puode įkaitinkite 1–2 šaukštus mėgstamo aliejaus ir jame porą minučių pakepinkite smulkiai supjaustytą svogūną, aitriąją papriką, sutarkuotą česnako skiltelę bei gabaliuką imbiero šaknies, tuomet suberkite prieskonius, kuriuos rasite makaronų pakuotėje, pakepinkite 30 sekundžių, užpilkite ant pakuotės nurodytu kiekiu vandens ir sudėkite pasirinktus azijietiškus makaronus.

Prieš pilant vandenį puode dar galite pakepinti pjaustytų grybų, plonomis juostelėmis supjaustytų morkų, cukinijų ar kitų pasirinktų daržovių. Taip pat į makaronus su sultiniu galite įmušti kiaušinį, uždenkite ir pavirkite 3 minutes. Gausite puikų garuose virtą kiaušinį su makaronais ir sultiniu. Jei ingredientų dar negana – įdėkite juostelėmis supjaustytos keptos jautienos, kiaulienos ar vištienos, pagardinkite šaukštu sviesto. Supilkite makaronus į indą, užberkite smulkintų svogūnų laiškų ar kalendrų. Taip pat galite įpilti šlakelį sezamų sėklų aliejaus. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas 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 „Maxima“ 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)