Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. kovo 13 d.

**Atvėsus orams savaitgalį gaminkite šildantį vištienos troškinį: paruošite greitai ir vos už kelis eurus**

**Paprasta paruošti, sotu ir pigu – sakote, taip nebūna? Pritrūkusiems idėjų gardiems savaitgalio pietums ar vakarienei, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai turi siūlymą. Šį atvėsusį savaitgalį nebrangiai orkaitėje gaminkite šildantį vištienos troškinį, praturtintą daržovėmis. Šiam patiekalui paruošti prireiks kelių eurų ir vieno indo, o jį gaminant turėsite laiko užsiimti ir kita mėgstama veikla šalia.**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė dalinasi, kad norint paruošti gardų patiekalą visai šeimai išties nebūtina išlaidauti.

„Dažnas sukame galvą, kaip savaitgalį nustebinti savo šeimyną kulinariniais šedevrais, tačiau bijome eksperimentų manydami, kad jie gali pareikalauti daugybės laiko ar atsieiti brangiau. Pasigaminti puikius pietus ar vakarienę išties gali kiekvienas – reikia tik gerai planuoti apsipirkimus, nepraleisti progos pasinaudoti mažų kainų pasiūlymais, kurie neretai ir padiktuoja visos artėjančios savaitės meniu. Pavyzdžiui, šiam savaitgaliui pasirūpinę pigiau paukštiena, užauginta be antibiotikų, galėsite paruošti mūsų kulinarijos meistrų siūlomą savaitgalio patiekalą ypač pigiai“, – dalinasi I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Gardus troškinys už kelis eurus**

„Maximos“ atstovė priduria, kad protingai pasirinkus ingredientus parduotuvėje šį savaitgalį paruošti vištienos patiekalą užteks kelių eurų, o pritrūkus kulinarinių idėjų tereikės tik prisiminti dar kelis kasdienius produktus ir prikelti juos naujam, gurmaniškam gyvenimui.

„Pasimėgauti puikiais valgiais galima ir neturint namuose keliolikos skirtingų ingredientų – kartais užtenka atsigręžti į visai paprastus receptus, kuriems paruošti nereikia nei daug laiko, nei specialių kulinarinių įgūdžių. Štai pavyzdžiui, nors atrodo, kad pietums ar vakarienei pagaminti kažką naujo su vištiena – sudėtinga, savo išraiškingu skonius gali nustebinti tirštas kvapnus troškinys, kurį praturtins cukinija, pomidorai ir parmezano sūris. Toks nesudėtingas, pigus derinys tuo pačiu padės užtikrinti ir būtinas dienos maistines medžiagas“, – priduria I. Trakimaitė-Šeškuvienė ir dalinasi „Maximos“ kulinarijos meistrų siūlomo patiekalo receptu.

**Vištienos troškinys su pomidorais, cukinijomis ir parmezanu**

Be to, šis valgis patiks mėgstantiems neišlaidauti bei savaitgalį praleisti kuo mažiau laiko sukantis prie puodų – troškinį paruošite vos per keletą minučių, o kol jis keps – likusią valandą turėsite laiko užsiimti mėgstama veikla.

Patiekalui, kurio užteks 4 asmenims, **reikės**:

* 500 g šviežios viščiukų broilerių, užaugintų be antibiotikų, filė;
* 300 g pomidorų padažo;
* 2–3 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 1/3 puodelio tarkuoto parmezano sūrio;
* kelių pomidorų su šakelėmis;
* 1 cukinijos;
* 300 g mocarelos sūrio;
* petražolių arba kitų mėgstamų žalumynų;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas**. Perpjaukite pusiau kiekvieną vištienos filė. Išmuškite mėsos muštuku, kad suminkštėtų. Pabarstykite druska ir pipirais iš abiejų pusių. Kepkite keptuvėje, kol apskrus po 3–5 min. kiekviena puse.

Perkelkite vištieną į puodą kepimui. Pabarstykite parmezanu, apipilkite pomidorų padažu, įpilkite puodelį vandens, išdėliokite ant viršaus cukinijos ir pomidorų griežinėlius ir kepkite iki 180 laipsnių temperatūros įkaitintoje orkaitėje apie 30 minučių. Po pusvalandžio uždenkite troškinį mocarelos gabalėliais ir palaikykite orkaitėje dar 5 minutes. Prieš patiekdami pabarstykite petražolėmis ar kitais mėgstamais žalumynais – mėgaukitės!

***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)