Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. kovo 26 d.

**Gardūs ir maistingi varškės patiekalai: vienu metu kelis valgius paruošite už mažiau nei 4 eurus**

**Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai įsitikinę – norintiems pietauti neišlaidaujant ir neleidžiant daug laiko prie puodų, verta atsigręžti į paprastus ir visiems puikiai pažįstamus produktus. Vienas jų – varškė, kuri, anot mitybos specialistų, yra ne tik itin maistinga, bet vertinga sveikatai naudingų medžiagų. Prekybos tinklo kulinarijos meistrai siūlo išbandyti kelis lengvai paruošiamus patiekalus, kuriuos pagaminti ir jais mėgautis net kelias dienas galėsite neišleidę daugiau keturių eurų.**

Mitybos specialistai vieningai sutaria, kad varškė – vienas naudingiausių rauginto pieno produktų, kuriame yra gausu įvairių naudingų maistinių medžiagų, vitaminų ir mikroelementų, teigiamai veikiančių sveikatą. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė sako, kad atsižvelgus į naudingas varškės savybes, šį pieno produktą pravartu prisiminti tiems, kurie kiekvieną savaitę vis galvoja darbo pietų meniu ir nori jį paįvairinti.

**Vos kilogramas varškės – keliems skirtingiems patiekalams**

Pasak jos, galvojant, ką įsidėti į pietų darbe dėžutę dažnai nesinori investuoti daug laiko. Visgi, I. Trakimaitė-Šeškuvienė primena, kad pietūs – svarbūs gerai bendrai savijautai, todėl tinkamai pasirinkus produktus, galima paruošti ir energiją suteikiančius, ir gardžius pietų valgius.

„Pasigaminti puikius pietus išties gali kiekvienas – reikia tik gerai planuoti apsipirkimus ir nepraleisti kiekvieną savaitę pasinaudoti savaitinio leidinio mažų kainų pasiūlymais, kurie padeda dar ir sutaupyti. Pavyzdžiui, šią savaitę už mažiau nei keturis eurus pasirūpinus kilogramu pusriebės varškės, galėsite pasigaminti ne vieną maistingą patiekalą kelioms dienoms. Mūsų kulinarijos meistrai pasidalino tokiomis pietų idėjomis, kurioms likusius reikalingus ingredientus, be varškės, dažnas nesunkiai ras savo virtuvėje – tai ir kiaušiniai, miltai, ryžiai ar grikiai“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė ir dalijasi keliais „Maximos“ kulinarijos meistrų siūlomais pietų receptais.

**Varškės blyneliai**

Šis receptas taps tikra ramios pietų valandos pažiba, kuriai paruošti jums**reikės:**

* 200 g pusriebės varškės;
* 1 vnt. kiaušinio;
* 100 ml pieno;
* 3 v. š. miltų;
* 2 v. š. cukraus;
* 1 a. š. vanilinio cukraus;
* 5 g kepimo miltelių;
* druskos;
* kepimo aliejaus;
* mėgstamos uogienės arba šviežių uogų.

**Gaminimas.**Į dubenį suberkite cukrų, įmuškite kiaušinį ir gerai išplakite. Sudėkite varškę, įberkite šiek tiek druskos ir vėl gerai išplakite. Į gautą masę suberkite miltus, kepimo miltelius, įpilkite pieno, vėl viską išplakite. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite šiek tiek aliejaus ir kepkite norimo dydžio blynelius. Patiekite su uogomis, uogiene ar medumi.

**Varškės apkepas su ryžiais**

**Reikės**:

* 3 vnt. kiaušinių;
* 4 v. š. cukraus;
* 500 g ryžių;
* 400 g pusriebės varškės;
* 1 a. š. vanilinio cukraus;
* 1 a. š. kepimo miltelių;
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.**Kiaušinių trynius išsukite su cukrumi ir sumaišykite su ryžiais, o į gautą masę įmaišykite varškę, druską ir kepimo miltelius. Tuomet perkelkite tešlą į kepimo popieriumi išklotą skardą. Apkepą kepkite 180 laipsnių temperatūroje, kol iškils ir lengvai paruduos.

**Sveikuoliški varškėčiai be miltų**

„Maximos“ kulinarijos meistrai dalijasi dar vieno patiekalo receptu, kuris puikiai tiks maistingiems pietums darbe – varškėčiais be miltų. Jiems paruošti**reikės:**

* 100 g pusriebės varškės;
* 10 g maltų avižų dribsnių;
* 1 vnt. kiaušinio;
* 5 g medaus;
* grietinės.

**Gaminimas**. Į dubenėlį sudėkite varškę, maltus avižų dribsnius, įmuškite kiaušinį, įpilkite medaus. Tuomet viską gerai išmaišykite, formuokite nedidelius, centimetro storio blynelius ir kepkite apie 20 min., iki 175 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Ragaukite su grietine ar mėgstamais pagardais.

**Grikių blyneliai su varške**

Varškė gali tapti ir puikiu patiekalo papildymu – tuo įsitikinsite pasigaminę pikantiškus grikių blynelius su varške. Jums **reikės:**

* 200 g grikių;
* 1 vnt. svogūno;
* 100 g pusriebės varškės;
* 3 vnt. kiaušinių;
* 4 v. š. miltų;
* aliejaus;
* graikiško jogurto;
* druskos, pipirų, mėgstamų prieskoninių žolelių (pagal skonį).

**Gaminimas.**Grikius išvirkite pagal instrukciją, kurią rasite ant pakuotės. Nepamirškite įberti druskos. Svogūną supjaustykite nedideliais kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite šlakelį aliejaus, pakepinkite supjaustytus svogūnus, kol pastarieji suminkštės.

Varškę lengvai pertrinkite, tuomet grikius sumaišykite su varške ir kepintais svogūnais, viską dar kartą išmaišykite. Į dubenį įmuškite kiaušinius, suberkite miltus, įberkite druskos, pipirų ir viską labai gerai išmaišykite. Jei masė pasirodys per tiršta, įpilkite šlakelį vandens. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir šaukštu dėkite blynų tešlą, formuodami ponus blynelius. Kepkite iš abiejų pusių po kelias minutes, kol blyneliai gražiai apskrus. Patiekite su graikišku jogurtu.

***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)