Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. balandžio 8 d.

**Per šias Velykas gaminkite lengvai paruošiamas užtepėlės: jų pagrindui reikės vieno pigaus ingrediento**

**Artėjant Velykoms daugelis planuoja, kokiais patiekalais nustebins šeimos narius ir svečius. Lietuviško prekybos tinklo** **„Maxima“ receptų idėjų partnerė, maisto tinklaraštininkė Simona Lubauskaitė pataria nebijoti pažaisti su įprastais ingredientais, juos patiekiant kitaip. Pavyzdžiui, tradiciškai su kiaušiniais valgomą majonezą panaudoti kaip įvairių užtepėlių pagrindinį ingredientą. O pasirūpinus šią savaitę šio produkto didesne pakuote dar ir pigiau, jo užteks tiek norint paprasčiausiai paskaninti kiaušinius, tiek ruošiant gardžius universalius užtepus.**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad su kiekvienomis Velykoms pirkėjai ieško vis naujų idėjų, tačiau tuo pačiu vertina paprastus ingredientus ir lengvai paruošiamus patiekalus.

„Stebime, kad pirkėjai, Velykoms pasitelkę tradicinius ir pačius paprasčiausius šios šventės stalo produktus, pavyzdžiui, majonezą, geba sukurti įvairiausius gardžius derinius. Įprastai su kiaušiniais patiekiamas šis produktas neretai tampa itin svarbi įvairių mišrainių, užtepėlių dalimi – tai rodo, kad kūrybiškumui virtuvėje nėra ribų, o ir paruošti šventinių pusryčių stalą, kuris nustebintų svečius, be didelių pastangų gali kiekvienas. Ypač, kai visą šią savaitę pasirūpinus litru majonezo už ypač mažą kainą, kiek mažiau nei tris eurus, gaminti įvairius užtepus su juo galėsite dar ir pigiau. Be to, tokio majonezo kiekio tikrai užteks sočioms šventėms“, – pasakoja I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Majonezas – neatsiejamas Velykų stalo produktas**

Maisto tinklaraštininkė Simona Lubauskaitė pritaria „Maximos“ atstovei ir teigia, kad išties net pats paprasčiausias majonezas gali tapti pagrindine Velykų stalo žvaigžde. Tereikia tik paieškoti idėjų, kaip jį pateikti naujai ir netikėtai. Nors tradiciškai daugelis majonezą mėgsta valgyti su virtais kiaušiniais, tai – universalus ingredientas, puikiai tinkantis pagardinti ir kitiems patiekalams.

„Kasmet ant Velykų stalo dedame mūsų tradicinę mišrainę – su kepta duona, pupelėmis, sūriu ir, žinoma, majonezu. Be jo skonis tiesiog ne toks. Praėjusiais metais pirmą kartą išbandžiau ir labai paprastą, bet šventėms puikiai tinkantį receptą – užtepėlę iš virtų kiaušinių, lašišos, raudonųjų ikrų ir majonezo. Ją patiekiau mažyčiuose sluoksniuotos tešlos krepšeliuose. Nuo stalo šis patiekalas pradingo pirmiausia“, – pasakoja „Maximos“ receptų idėjų partnerė S. Lubauskaitė.

**Naudingi patarimai, kurie padės mėgautis lėtu Velykų rytu**

„Maximos“ receptų idėjų partnerė S. Lubauskaitė taip pat dalinasi ir patarimu, kaip Velykų pusryčiams pasiruošti sumaniau. Pasak jos, kad ryte netektų skubėti, Velykų pusryčiams naudinga ruoštis dar iš vakaro bei pasiskirstant darbus kartu su namiškiais.

„Jei planuoju gaminti kokią nors mišrainę ar užtepėlę, dar vakare susismulkinu ingredientus, išsiverdu ir išsikepu tai, ką reikia. Tada ryte lieka viską tik sumaišyti ir dailiai patiekti. Dar vienas patarimas, kurį išmokau tik bėgant laikui – nereikia visko aprėpti vienam. Galima pasiskirstyti užduotis, pasidalinti darbais – kažkam atiduoti sudėtingesnius darbus, kažkam – lengvesnius. O juk taip vėliau visiems bus dar smagiau susėsti prie Velykų stalo, kurį ruošėte kartu“, – sako S. Lubauskaitė.

Sklandžiam Velykų rytui patarimų turi ir „Maximos“ kulinarijos meistrai. Pasak jų, sėkmės raktas ramiam velykinių vaišių ruošimui – sumanus ankstyvas šventinio meniu planavimas. Būtent todėl, likus mažiau nei porai savaičių iki pavasario šventės, jie dalijasi trimis gardžių užtepėlių su majonezu receptų idėjomis. Išbandžius šiuos receptus jau dabar, beliks tik išsirinkti patikusį užtepėlės receptą ir juo nustebinti Velykų rytą skanauti susirinkusius svečius.

**Pikantiška užtepėlė**

Pirmasis užtepėlės receptas, kurį siūlo išbandyti „Maximos“ kulinarijos meistrai, jau yra tapęs dalies šalies gyventojų neatsiejama šventinio stalo klasika. Ši pikantiška užtepėlė – labai gardi, greitai ir lengvai pagaminama. Ją galėsite tepti ant duonos, o jos likučius nesunkiai panaudosite kaip įdarą sumuštiniams. Pikantiškai užtepėlei pagaminti **reikės:**

* 6 vnt. minkštai virtų kiaušinių;
* 1 v. š. majonezo;
* 2 a. š. Dižono garstyčių;
* 2 a. š. smulkintų svogūnų laiškų;
* 0,5 a. š. juodųjų pipirų;
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Sutrinkite kiaušinius naudodami trintuvą – kuo smulkesni bus baltymo gabalėliai, tuo labiau kreminė bus užtepėlė. Sudėkite visus likusius ingredientus ir švelniai maišykite, kol viskas vienodai pasiskirstys.

**Užtepėlė su lašiša**

Šią pikantiško skonio užtepėlę skaniausia patiekti su daržovių lazdelėmis, pilno grūdo duona, krekeriais, ar trapučiais. Jai pagaminti **reikės:**

* 200 g keptos arba rūkytos lašišos;
* 100 g majonezo;
* 3 v. š. susmulkintų svogūnų laiškų arba raudonojo svogūno;
* 0,5 vnt. agurko, supjaustyto mažais gabalėliais;
* šlakelio šviežių citrinos sulčių;
* druskos, pipirų, šviežių krapų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Keptą arba rūkytą lašišą susmulkinkite mažais gabalėliais. Ją, kartu su visais kitais ingredientais, sumaišykite dubenyje ir viskas – gautą užtepėlę teliks tik užtepti ant duonos.

**Užtepėlė su vištiena**

Ši užtepėlė su vištiena – labai universali. Ją galima valgyti vieną, suvynioti į salotos lapus ar tortilijas, tepti ant duonos. Užtepėlei pagaminti **reikės:**

* 180 g vištienos mėsos be kaulo;
* 1 v. š. aliejaus;
* 2 v. š. majonezo;
* 1 v. š. grietinės;
* 1,5 a. š. garstyčių miltelių;
* 0,5 a. š. pipirų;
* 1 v. š. citrinos sulčių;
* 1,5 puodelio smulkintų salotų lapų;
* 1 v. š. smulkintų petražolių arba krapų;
* 2 v. š. smulkiai pjaustyto raudonojo svogūno.

Vištienai paskaninti **reikės:**

* 0,5 a. š. rūkytos paprikos;
* 2 skilt. susmulkinto česnako;
* 0,5 a. š. svogūnų miltelių;
* 0,5 a. š. juodųjų pipirų;
* 1,5 a. š. druskos;
* 0,5 a. š. kumino.

**Gaminimas.** Įkaitinkite keptuvę ant vidutinio stiprumo ugnies ir supilkite aliejų. Sudėkite vištieną. Kepkite, kol vištiena taps minkšta ir visiškai iškeps – kepimo laikas priklauso nuo to, kokią vištienos dalį pasirinkote. Ar vištiena iškepusi, galite patikrinti perpjaudami storiausią vietą peiliu – mėsa turi nebebūti rausva. Vištienai iškepus sumažinkite kaitrą ir suberkite druską bei visus nurodytus prieskonius. Viską pakepinkite apie minutę, tada išjunkite ugnį. Taip paruoštą vištieną susmulkinkite į mažus gabalėlius. Leiskite jai visiškai atvėsti.

Vištienai atvėsus į dubenį sudėkite majonezą ir grietinę. Įmaišykite garstyčias, citrinos sultis, salotų lapus, petražoles ir svogūnus. Galiausiai sudėkite atvėsusius vištienos gabalėlius. Gerai išmaišykite. Paragaukite ir, jei reikia, įdėkite daugiau druskos ir pipirų. Šią užtepėlę galite patiekti su duona, tortilijomis ar tiesiog valgyti vieną. 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