Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. balandžio 22 d.

**Velykinių vaišių likučiams suteikite antrą šansą: šios išradingos idėjos padės išvengti maisto švaistymo**

**Prabėgusi gražiausia pavasario šventė, Velykos, paliko ne vieną prisiminimą apie smagų laiką su artimais žmonėmis ir apie gardžiausius patiekalus, kuriais buvo nukrautas vaišių stalas. Tačiau po gausių ir sočių švenčių neretai lieka vienas galvosūkis – kaip panaudoti vaišių likučius, kad nešvaistytume vis dar gero maisto ir apsaugotume jį nuo nereikalingo išmetimo? Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai dalijasi keliomis idėjomis, padėsiančiomis vaišių likučius panaudoti išradingai ir pasimėgauti gardžiais, nebrangiais bei lengvai paruošiamais patiekalais.**

**Vaišių likučiams – antras šansas**

Šios savaitės pradžioje praūžė viena didžiausių metų švenčių, kuriai tautiečiai atsakingai ruošėsi iš anksto – planavo, kokiais patiekalais džiugins prie stalo susirinkusius šeimos narius, apsipirkinėjo, gamino. Visgi neretai pasitaiko, kad pasibaigus šventėms šaldytuve lieka margučių ar kitų vaišių likučių.

„Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pasakoja, kad pirkėjų aktyvumas ruošiantis didžiausiai pavasario šventei buvo jaučiamas jau nuo pirmųjų balandžio mėnesio dienų. Į prekių krepšelius keliavo ne tik velykiniai pyragai ar įvairūs gardėsiai, bet ir kiaušiniai, šviežia mėsa ir žuvis, kiti trumpesnio galiojimo produktai.

„Nors mūsų pirkėjai atsakingai planuoja savo apsipirkimus, nuo paruošto maisto likučių ne visada išgelbėja net kruopščiausiai sudarytas pirkinių sąrašas ar valgiaraštis. Visgi, šaldytuve likus vaišių likučių, juos galima atsakingai ir gardžiai panaudoti planuojant pošventinės savaitės meniu. Pavyzdžiui, pasirūpinus šią savaitę šviežiomis bulvėmis už ypač mažą kainą ir prie jų pridėjus po Velykų likusius margučius galėsite turėti gardžią vakarienę ir taip išvengsite maisto švaistymo bėdos“, – pataria I. Trakimaitė-Šeškuvienė ir dalijasi „Maximos“ kulinarijos meistrų idėjomis pošventiniams valgiams.

**Traiškytos bulvytės su kiaušiniais ir krienais**

Paprastas, bet itin gardus patiekalas, kurio žvaigždę – šviežias bulves – papildys Velykų vaišių likučiai, tokie kaip kiaušiniai ar krienai. Šiam patiekalui jums **reikės**:

* 2 kg šviežių bulvių;
* 4 vnt. virtų kiaušinių;
* 200 g grietinės;
* 50 g krienų;
* žalumynų (pagal skonį);
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Bulves gerai nuplaukite, pašalinkite nuo jų odeles. Virkite pasūdytame vandenyje apie 15–20 minučių, kol jos suminkštės. Bulvėms išvirus, nukoškite jas ir palikite šiek tiek atvėsti. Įkaitinkite orkaitę iki 220 laipsnių temperatūros.

Šiek tiek atvėsusias bulves išdėliokite ant kepimo popieriumi išklotos skardos, bulvių grūstuvu, šakute ar kitu įrankiu kiekvieną paspauskite, kad susitraiškytų ir kepkite jas apie 30 minučių, kol bulvės gražiai apskrus. Nulupkite ir sutarkuokite kiaušinius, sumaišykite gautą masę su grietine, krienais. Suberkite prieskonius ir žalumynus. Gautą masę dėkite ant iškeptų bulvyčių. Skanaus!

**Bulvių salotos su lašiša**

„Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo išbandyti dar vieną gardų receptą – bulvių salotas su kiaušiniais ir karštai rūkyta lašiša. Šiam patiekalui jums **reikės**:

* 1 kg šviežių bulvių;
* 200 g karštai rūkytos lašišos;
* 4 vnt. virtų kiaušinių;
* 1 v. š. kaparėlių;
* 1 v. š. smulkinto laiškinio česnako;
* 1 vnt. citrinos sulčių;
* 1/3 puodelio alyvuogių aliejaus;
* 2 v. š. garstyčių;
* 1 vnt. česnako;
* 50 g mėgstamų salotų lapų;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Iš alyvuogių aliejaus, citrinos sulčių, garstyčių, traiškyto česnako ir prieskonių paruoškite padažą. Bulves nuplaukite ir supjaustykite ketvirčiais. Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių temperatūros. Sudėkite bulves į kepimo indą, aptepkite jas dalimi padažo ir kepkite 20 minučių. Jei reikia, aptepkite bulves didesniu kiekiu padažo ir kepkite dar 20 minučių. Išimkite bulves iš orkaitės ir kiekvieną bulvę lengvai suspauskite šakute.

Lėkštėje išdėliokite salotas, bulves, karštai rūkytą lašišą. Kiaušinius nulupkite ir smulkiai supjaustytus sudėkite į lėkštę. Ant viršaus užpilkite šviežiai pjaustytų laiškinių česnakų ir kaparėlių, užpilkite likusį padažą. Pagardinkite druska ir pipirais. 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)