Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. birželio 10 d.

**Nektarinų sezonas įsibėgėja: nustebsite, kaip gardžiai ir nebrangiai galima mėgautis šiais vaisiais**

**Prasidėjusi vasara lepina gausėjančiu gardžiausių vaisių pasirinkimu. Akims raibstant nuo šiltojo sezono gėrybių, vis daugiau tautiečių simpatijų užsitarnauja sultingieji nektarinai, kurie yra puikiai panaudojami tiek vaisių dubenėliams ar desertams, tiek ir pikantiškiems patiekalams. „Maximos“ kulinarijos meistrai dalijasi net trimis originaliais, nebrangiais ir itin nedaug ingredientų reikalaujančias receptais, kurių pagrindinė žvaigždė – nektarinai geltonu minkštimu.**

**Maža kaina – gurmaniškas patiekalas**

Persikų pusbroliais vadinami nektarinai – tikras vitaminų šaltinis, o dėl savo švelnaus poveikio virškinimui šie vaisiai yra itin tinkami vasaros valgiaraščiui. Daugiau nei prieš 2000 metų pradėti auginti Kinijoje, bėgant metams jie išplito ir į kitas pasaulio šalis.

„Nektarinų sezonas įsibėgėja ir kviečia mėgautis bei eksperimentuoti su šiais sultingais vaisiais. Nektarinai žavi ne tik puikiu savo skoniu, bet ir universalumu – šiuos vaisius galima valgyti vienus, pagardinti jais pyragus, kitus desertus ar paruošti salotas, vieno kąsnio užkandžius vaišėms. Štai visą šią savaitę pasirūpinę kilogramu nektarinų geltonu minkštimu galėsite nebrangiai mėgautis gurmaniškais patiekalais, kurie nepaliks abejingų“, – sako „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė.

Nektarinų universalumą I. Trakimaitė-Šeškuvienė mini neatsitiktinai – pasaulio gastronomijoje nektarinai vis dažniau priskiriami prie „gastronominių vaisių“, kurie yra derinami ne tik su saldžiais, bet ir pikantiškais skoniais. Nektarinų ir įvairių sūrių, vytintų mėsos gaminių deriniai yra itin pamėgti Italijoje, o Jungtinėse Amerikos Valstijose jie dažnai kepami ant grilio ir naudojami tiek desertuose, tiek yra patiekiami kaip garnyras prie vištienos ar kepsnių.

**Į Italiją nukeliančios salotos**

„Maximos“ kulinarijos meistrai šią vasarą siūlo išbandyti ant grilio keptų nektarinų, buratos ir *prosciutto* kumpio salotas, kurios leis pasijusti lyg ramiose atostogose saulėtoje Italijoje. Šiam patiekalui paruošti jums **reikės**:

* 2 vnt. nektarinų geltonu minkštimu;
* 125 g buratos;
* 4–6 riekelių *prosciutto* kumpio;
* saujos gražgarsčių;
* baziliko lapelių;
* 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 2 v. š. balzaminio acto;
* 1 a. š. medaus;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Supjaustykite nektarinus puselėmis arba skiltelėmis ir apkepkite ant grilio ar keptuvėje, kol jie šiek tiek karamelizuosis. Į lėkštę dėkite gražgarstes, apkepintus nektarinus, suplėšytą buratos sūrį ir *prosciutto* kumpį. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, balzaminiu actu, medumi. Pagardinkite druska, pipirais ir baziliko lapeliais.

**Nektarinų ir bazilikų duetas**

Ieškantys papildomų idėjų gaivioms vasariškoms salotoms, turėtų išbandyti nektarinų, mocarelos ir bazilikų padažo salotas. Šiam patiekalui jums **reikės**:

* 2–3 vnt. sunokusių nektarinų geltonu minkštimu;
* 100 g mocarelos;
* 50 g fetos;
* saujos gražgarsčių;
* 1 v. š. skrudintų ir smulkintų graikinių riešutų;
* kelių šviežių mėtos lapelių.

Bazilikų padažui jums **reikės**:

* 20 g šviežio baziliko lapelių;
* 0,5 a. š. Dižono garstyčių;
* 0,5 v. š. citrinos sulčių;
* 3 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 1 v. š. balzaminio acto;
* ¼ a. š. medaus;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Sudėkite visus padažo ingredientus į smulkintuvą ar trintuvą. Plakite iki vientisos tekstūros. Jei reikia, įpilkite šaukštelį vandens, kad padažas būtų skystesnis. Nektarinus supjaustykite skiltelėmis. Į lėkštę dėkite gražgarstes, nektarinus, plėšytą mocarelos ir sutrupintą fetos sūrį. Apibarstykite graikiniais riešutais, žolelėmis, užpilkite paruoštą padažą ir skanaukite!

**Kai norisi saldaus – kepti nektarinai su cinamono ir medaus padažu**

„Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo nepamiršti, kad nektarinai puikiai atsiskleidžia ir desertuose bei siūlo išbandyti keptų nektarinų su cinamono ir medaus padažu receptą. Šiam patiekalui paruošti jums **reikės:**

* 2–3 vnt. sunokusių nektarinų geltonu minkštimu;
* 3–4 v. š. medaus;
* 0,5 a.š. cinamono;
* 2–3 šaukštų šalto vandens.

**Gaminimas.** Nektarinus perpjaukite pusiau ir išimkite kauliukus. Žievelę galite palikti arba ją nulupti – kaip pageidaujate. Mažame puode sumaišykite medų bei cinamoną. Šildykite ant vidutinės ugnies, kol medus ištirps ir padažas taps vientisas. Jei matysite, kad padažas yra per tirštas, įpilkite šiek tiek šalto vandens ir gerai išmaišykite.

Nektarinų puseles sudėkite į kepimo indą, ant viršaus supilkite paruoštą padažą. Kepkite iš anksto iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20 minučių, kol nektarinai suminkštės ir padažas pradės lengvai burbuliuoti. Iškepusius nektarinus patiekite šiltus, juos galite pagardinti ledais ar jogurtu, smulkintais graikiniais riešutais.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus 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 „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt