Pranešimas žiniasklaidai

2025.09.12

**Gardžiai ir taupiai: kaip paruošti kiaulieną, kad netektų išlaidauti**

**Ruduo – tai metas, kai virtuvėje norisi jaukumo ir šilumos. Ilgėjantys vakarai ir vėsesni orai skatina dažniau rinktis sotesnius patiekalus: troškinius, keptą mėsą ar aromatingus šonkaulius. Tačiau išleidžiant vis daugiau maistui, daugeliui kyla klausimas – kaip gardžiai pavalgyti neištuštinant piniginės? Prekybos tinklo „Rimi“ atstovai pateikia patarimų ir dalijasi sočiais kiaulienos receptais, kuriuos gaminant neteks išlaidauti.**

Vienas iš atsakymų slypi paprastume – kiauliena išlieka ne tik viena universaliausių, bet ir viena prieinamiausių mėsos rūšių, kurią galima paruošti dešimtimis būdų.

Kiauliena lietuvių virtuvėje užima ypatingą vietą – ji naudojama tiek kasdieniams troškiniams, tiek šventiniams patiekalams. Sprandinė, mentė ar šonkauliai tinka troškinti, kepti orkaitėje ar net ruošti sriubas. Vienas gabalas mėsos neretai tampa pagrindu kelioms dienoms – jei vakar kepėte šonkaulius, šiandien jų likučius galite panaudoti salotoms ar apkepui.

„Nuolat peržiūrime kainas ir atrenkame geriausius pasiūlymus savo pirkėjams. Norime, kad jie turėtų galimybę gaminti sočius patiekalus taupiau – todėl turime ne tik mėnesio, bet ir savaitgalio akcijas. Pavyzdžiui, šią savaitę taikoma ypatinga nuolaida kiaulienos šonkauliams, o savaitgalį už specialią kainą pirkėjai galės įsigyti kiaulienos šoninės“, – sako Luka Lesauskaitė-Remeikė, prekybos tinklo „Rimi“ ryšių su visuomene vadovė.

**Kaip taupyti gaminant iš kiaulienos?**

**Planuokite kelioms dienoms.** Troškinio puodas gali tapti vakariene ir pietumis rytoj. Dalį galima užšaldyti.

**Likusią mėsą naudokite kitur.** Troškinio mėsa tinka į apkepus ar suktinukus, šonkaulių likučiai – prie daržovių salotų.

**Rinkitės universalias dalis.** Sprandinė ar mentė – dalys, tinkančios įvairiems patiekalams.

**Derinkite su sezoninėmis daržovėmis.** Kopūstai, bulvės, morkos – pigūs priedai, kurie suteikia sotumo.

**Nepamirškite pasiūlymų.** Prekybos tinklų atstovai pripažįsta, kad būtent kiaulienai taikomos populiariausios nuolaidos. Prieš einant į parduotuvę, visada peržiūrėkite tuo metu taikomus pasiūlymus arba planuokitės apsipirkimą pagal tai, kada yra numatomos nuolaidos jūsų norimiems produktams.

**Rudeniški patiekalai: šilta, sotu ir taupu**

Kad rudens virtuvė taptų jaukesnė, prekybos tinklas „Rimi“ siūlo du paprastus, bet labai sočius receptus, kurie nereikalauja didelių išlaidų.

**Kepti kiaulienos šonkauliai**

**Reikės:**

1,5 kg kiaulienos šonkaulių

4 skiltelių česnako

3 šaukštų medaus

3 šaukštų sojų padažo

2 šaukštų pomidorų pastos

Druskos, pipirų, prieskonių pagal skonį

**Gaminimo eiga:**

Šonkaulius nuplaukite, nusausinkite. Iš česnako, medaus, sojų padažo ir pomidorų pastos paruoškite marinatą. Ištrinkite juo šonkaulius, palikite bent 2 valandoms (geriausia – per naktį). Kepkite 180 °C orkaitėje apie 1,5 val., kol mėsa suminkštės ir gražiai apskrus.

**Perlinių kruopų troškinys su daržovėmis ir kiauliena**

**Reikės:**

300 g kiaulienos

200 g perlinių kruopų

100 g morkų

40 g svogūno

100 g kukurūzų

100 g konservuotų pupelių

Prieskonių pagal skonį

2 šaukštų aliejaus

**Gaminimo eiga:**

Kiaulieną supjaustykite smulkiais gabaliukais. Dėkite į įkaitintą keptuvę, pilkite truputėlį aliejaus ir apkepkite, berkite prieskonių pagal skonį. Kruopas išvirkite pasūdytame vandenyje. Apkepkite svogūną. Išvirkite morkas, sutarkuokite burokine tarka. Visus ingredientus sumaišykite. Maišant patroškinkite dar apie 2-3 min.

Tokie patiekalai ne tik šildo rudens vakarais, bet ir primena, kad gardžiai pavalgyti galima už prieinamą kainą. Kiauliena išlieka universali, o sumaniai planuojant ir sekant pasiūlymus, net ir sočiausi rudens stalai nepaplonins piniginės.

Siekiant sutaupyti daugiau laiko ir dar patogiau apsipirkti, produktus šiems receptams ar savaitgalio pirkiniams galima užsisakyti „Rimi“ internetinėje parduotuvėje.