Pranešimas žiniasklaidai

2025 09 17

**Ne tik į sriubą, bet ir į pyragą: taupiems desertams su mažiau cukraus naudokite moliūgą**

**Prasidėjus moliūgų sezonui daugelis iš jų puola gaminti kreminę sriubą ar troškinius. Tačiau šios rudens daržovės universalumas kur kas platesnis – moliūgai puikiai dera ir saldžiuose kepiniuose. Iš jų pagaminti desertai ne tik nustebins rudenišku skoniu, bet ir padės sutaupyti, nes moliūgai, prekybos tinklo „Rimi“ atstovų teigimu, vienas prieinamiausių sezono produktų.**

„Rudenį pirkėjai dažniau renkasi sezoniškus vaisius ir daržoves, tokius kaip moliūgai, cukinijos, obuoliai. Jie ne tik pigesni, bet sezono metu ir ypač maistingi, todėl virtuvėje tampa puikia išeitimi ieškantiems kokybės už prieinamą kainą. Šią savaitę mūsų parduotuvėse lietuviškiems moliūgams taikoma nuolaida, o ketvirtadienį – vienos dienos nuolaidos daugybei produktų kategorijų, tad reikiamų produktų siūlome įsigyti už dar patrauklesnę kainą ir pradžiuginti artimuosius sveikesniais bei taupesniais desertais“, – sako prekybos tinklo „Rimi“ ryšių su visuomene vadovė Luka Lesauskaitė-Remeikė.

**Puikiai tinka vietoje cukraus**

Moliūgas natūraliai saldus, todėl ši daržovė ypač patiks sveikuoliškų desertų mėgėjams, mat kepant pyragus ar kitus skanėtus prireiks mažiau cukraus. Be to, šios daržovės minkštimas suteikia pyragams drėgmės – jie ilgiau išlieka minkšti ir purūs.

Moliūgas puikiai dera ir su įvairiausiais pyragams dažnai naudojamais prieskoniais: cinamonu, kardamonu, imbieru ar muskato riešutu. Jei desertuose norisi gaivumo, moliūgą galima derinti su citrusiniais vaisiais – žaliąja citrina, apelsinu ar mandarinu.

**Kaip moliūgą integruoti į desertus?**

Norint moliūgą įmaišyti į pyragų ar sausainių tešlą patogiausia jį supjaustyti gabaliukais, iškepti orkaitėje ir sutrinti į tyrę. Tyrę galima būti naudoti iškart arba užsišaldyti porcijomis – taip iš vieno moliūgo galima išsikepti net kelis desertus, o nesaldinta tyrė puikiai tiks ir ruošiant įvairiausius padažus makaronams, troškiniams ar verdant sriubą. Jei nuo moliūgo jums lieka sėklų, jų taip pat neišmeskite – išdžiovintos jos taps puikiu užkandžiu arba dekoracija kepiniams.

Prekybos tinklas „Rimi“ siūlo išbandyti du rudeniškus receptus: tartą su moliūgais ir gaivų moliūgų pyragą su žaliųjų citrinų glaistu.

**Trapios tešlos tarta su moliūgais**

**Reikės:**

500 g trapios tešlos

700 ml moliūgo tyrės

300 ml nesaldinto sutirštinto pieno

3 vnt. kiaušinių

50 g cukraus

50 g rudojo cukraus

1 šaukšto miltų

1.5 šaukštelio kardamono

1 šaukštelio cinamono

1 šaukštelio malto imbiero

žiupsnelio druskos ir pipirų

**Gaminimo eiga:**

Moliūgą nuplaukite, nusausinkite, perpjaukite per pusę ir dėkite į sviestiniu popieriumi išklotą skardą ir kepkite įkaitintoje iki 180 °C orkaitėje apie 30 min. Kai moliūgas bus minkštas, ištraukite iš orkaitės, atvėsinkite, išskaptuokite minkštąją dalį ir sutrinkite iki vientisos masės su virtuviniu trintuvu. Minkštimo reikia apie 450 g. Dideliame dubenyje sumaišykite moliūgo tyrę, pieną, kiaušinius, cukrų, miltus, prieskonius. Apie 70–100 g tešlos atidėkite papuošimui.

Tešlą iškočiokite, išpjaustykite norimos formos lapelius, dėkite į skardą, išklotą kepimo popieriumi, ir kepkite įkaitintoje iki 180 °C orkaitėje, kol lapeliai iškeps. Likusią tešlą iškočiokite, dėkite į apvalią, išteptą sviestu kepimo formą ir prispauskite tešlą prie skardos kraštų. Tešlą subadykite šakute. Supilkite moliūgo įdarą ant tešlos ir dėkite į įkaitintą iki 180 °C orkaitę. Kepkite apie 40–45 minutes. Kai pyragas iškeps ir atvės, papuoškite spalvotais lapeliais.

**Moliūgų pyragas su žaliųjų citrinų glaistu**

**Reikės:**

Sviesto skardai patepti

400 g moliūgo

3 vnt. kiaušinių

255 g cukranendrių cukraus

250 ml rapsų aliejaus

210 g kvietinių miltų

2 šaukštelių kepimo miltelių

0.5 šaukštelio druskos

0.5 šaukštelio muskato riešuto

2 šaukštelių malto cinamono

**Žaliųjų citrinų glaistui:**

1 vnt. žaliosios citrinos

100 g kreminio sūrio

50 g sviesto

80 g cukraus miltelių

**Gaminimo eiga:**

Orkaitę įkaitinkite iki 175°C. Sviestu ištepkite 24 cm skersmens formą (8 porcijoms). Moliūgą nulupkite, išimkite sėklas ir smulkiai sutarkuokite. Kiaušinius ir cukrų išplakite iki purios masės. Sudėkite tarkuotus moliūgus ir supilkite aliejaus. Dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius, druską ir prieskonius. Miltų mišinį įmaišykite į kiaušinių plakinį. Supilkite tešlą į formą. Pyragą kepkite apatinėje orkaitės dalyje apie 60 minučių, dantų krapštuku patikrinkite, ar pyragas iškepęs. Leiskite visiškai atvėsti ir išverskite pyragą ant lėkštės.

Nuo žaliosios citrinos nutarkuokite žievelę ir išspauskite sultis. Visus ingredientus, skirtus glaistui, išplakite iki vientisos, purios masės ir sudėkite į konditerinį maišelį. Papuoškite pyragą glaistu. Skanaus!