Pranešimas žiniasklaidai

2025.10.01

**Sotūs ir taupūs bulvių apkepo receptai, kuriuos pavyks pasigaminti kiekvienam**

**Ruduo – metas, kai lietuvių virtuvėse vėl karaliauja bulvės – kone mėgstamiausia ir universaliausia daržovė. Prekybos tinklo „Rimi“ atstovai sako, kad per metus parduoda apie 2 mln. kg lietuviškų bulvių, o daugiausia – rudenį, kai atkeliauja šviežias derlius. Kad bulvių patiekalai nepabostų ir išliktų įdomūs, prekybos tinklas siūlo išbandyti du originalius, tačiau kartu ir nesudėtingus bulvių apkepų receptus.**

„Bulvės – tikras kasdienio gyvenimo gerovės rodiklis. Jų gausa ir prieinamumas leidžia lengvai pasigaminti pačių įvairiausių patiekalų. Pastebėjome, kad prasidėjus karui Ukrainoje būtent bulvės tapo vienu iš dažniausiai kaupiamų produktų atsargoms. Tai dar kartą parodo, kokia ši daržovė yra patikima ir universali. O šią savaitę kilogramą lietuviškų bulvių mūsų parduotuvėse galima įsigyti dar palankesne kaina – už 0,25 euro“, – sako Luka Lesauskaitė-Remeikė, prekybos tinklo „Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovė.

## Rudens virtuvės favoritė: kaip taupiai ir gardžiai panaudoti bulves?

**Planuokite keliems patiekalams.** Išvirtos bulvės gali tapti pagrindu salotoms, apkepui ar bulvių košei.

**Likusias bulves naudokite kitą dieną.** Iš jų galima iškepti bulvinius blynus ar pagaminti užkepėlę.

**Derinkite su sezoninėmis daržovėmis** – kopūstais, morkomis, burokėliais.

## Pirkite bulves, kai joms taikoma nuolaida. Tai puikus metas jų įsigyti daugiau – juk šios daržovės praverčia tiek kasdieniams pietums, tiek šventiniam stalui.

Prekybos tinklas „Rimi“ kviečia išbandyti du nebrangius ir ypač gardžius apkepų receptus.Šie patiekalai primena, kad net ir tokia lietuviams įprasta daržovė – bulvė – gali tapti puikiu pagrindu įvairiems gardiems patiekalams. Pasitelkus kūrybiškumą, iš vienos daržovės galima pagaminti daugybę skirtingų vakarienių.

### Vištienos apkepas su bulvių koše

**Reikės:**

500 g vištienos filė

1 svogūno

2 morkų

2 šaukštų aliejaus

100 ml sultinio

800 g bulvių

50 g sviesto

100 ml pieno

Druskos, pipirų pagal skonį

**Gaminimo eiga:**

Bulves nulupkite, išvirkite ir sutrinkite su sviestu bei pienu – paruoškite bulvių košę.

Vištieną supjaustykite gabaliukais, apkepkite keptuvėje su aliejumi. Suberkite smulkintą svogūną, tarkuotas morkas, pakepinkite ir supilkite sultinį. Troškinkite kelias minutes.

Į kepimo indą sudėkite vištienos įdarą, ant viršaus – bulvių košę. Kepkite orkaitėje 180 °C apie 25 min., kol paviršius gražiai apskrus.

### Bulvių apkepas

**Reikės:**

700 g bulvių

200 g varškės

150 g fermentinio sūrio

100 ml grietinėlės

2 kiaušinių

1 svogūno

Druskos, pipirų, prieskonių pagal skonį

**Gaminimo eiga:**

Bulves nulupkite, supjaustykite plonomis riekelėmis. Į kepimo indą sluoksniuokite bulves, smulkintą svogūną, varškę.

Atskirame dubenyje išplakite kiaušinius su grietinėle, pagardinkite druska ir pipirais. Supilkite ant bulvių sluoksnių, užberkite tarkuoto fermentinio sūrio. Kepkite orkaitėje 180 °C apie 40 min., kol paviršius apskrus.