Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. spalio 14 d.

**Kiauliena – rudens stalo klasika: į virtuvę sugrįžta sočių ir piniginei draugiškų patiekalų metas**

**Ilgėjant vakarams ir orui vis labiau vėstant, tautiečių virtuvėse dažniau pasigirsta gardaus kepsnio čerškesys – prasideda sočių, jaukumą kuriančių mėsos patiekalų metas. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarinių idėjų partneris Aivaras Prokša siūlo ant stalo vėl sugrąžinti paprastą, nebrangų, bet niekada nenusibostantį pasirinkimą – gardžią kiaulienos nugarinę.**

„Kiauliena tarp mūsų pirkėjų išlieka viena populiariausių mėsos rūšių – ji puikiai tinka tiek kasdieniams, tiek šventiniams patiekalams. Pirkėjai vertina ne tik gerą kainos ir kokybės santykį, bet ir platų paruošimo būdų pasirinkimą. Nuo sultingų kepsnių iki rūkytų gaminių – kiauliena leidžia kurti įvairiausius skonius, atsižvelgiant į metų laiką ar nuotaiką. Be to, kiaulienos patiekalai dažnai yra draugiški piniginei. Visą šią savaitę kilogramą atšaldytos kiaulienos nugarinės be kaulo galima įsigyti už ypač mažą kainą, todėl skirtingus kiaulienos patiekalus virtuvėje galėsite ruošti taupiau“, – sako Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

**Kiauliena: ir brandinta, ir marinuota**

„Maximos“ kulinarinių idėjų partneris ir tinklaraščio „Illegal Food Bites“ autorius Aivaras Prokša įsitikinęs, kad naujų, netikėtų skonių gali atskleisti ir lietuviui įprasta, bet tikrai ne prasta kiauliena.

„Kiauliena lengvai prisitaiko prie įvairių skonių: iš jos galima paruošti klasikinį kepsnį, lėtai troškintą mentę ar sprandinę, taip pat – nuo kaulo byrančius šonkaulius. Be to, tai nebrangi mėsa, kuri tinka brandinimui, rūkymui, marinavimui ar lėtam kepimui žemoje temperatūroje. Paeksperimentavus su netikėtais prieskoniais, drąsiu padažu ar net vaisiais, kiaulieną iš naujo atranda net ir tie, kuriems ji, rodos, jau buvo pabodusi“, – pasakoja A. Prokša.

Pasak virtuvės šefo, nors brandinimas dažniausiai siejamas su jautiena, brandinti galima ir kiaulieną – šis procesas padeda atskleisti naujas jos skonio ir tekstūros savybes. A. Prokša taip pat primena nepamiršti marinatų, kurie ne tik suteikia mėsai naujų skonių, bet ir padeda ją suminkštinti.

„Tradiciniai rūgštūs marinatai su actu, svogūnų ar citrinų sultimis padeda suminkštinti mėsą ir suteikia skoniui gaivumo. Tačiau marinatams puikiai tinka ir kefyras, jogurtas ar vaisiai – jų fermentai skaido baltymus. Pakanka vos kelių valandų ananasų ar kivių marinate, ir kiaulienos nugarinė atsiskleidžia visiškai naujais skoniais“, – įsitikinęs „Maximos“ kulinarinių idėjų partneris.

Pasak kulinaro, verta paeksperimentuoti ir su padažais – kiauliena dera ne tik su klasikiniais, bet ir su netikėtais skoniais. „Saldžiarūgštis obuolių padažas išlieka nepakeičiamas prie nugarinės ar kepenų. Garstyčių ir grietinėlės derinys suteikia subtilaus aštrumo, imbiero ir garstyčių padažas – egzotiškos gaivos, o Azijos virtuvės įkvėpti „Hoisin“ ar slyvų padažai prideda saldumo bei tirštumo“, – rekomenduoja „Maximos“ kulinarinių idėjų partneris A. Prokšta.

Skonio atradimų mėgėjams virtuvės šefas siūlo išbandyti išskirtinį, tačiau nebrangų kiaulienos nugarinės receptą – idealų pasirinkimą tiems, kurie ieško tiek skonio, tiek mažos kainos balanso.

**Įdaryta kiaulienos nugarinė**

Pagaminti gardžiai kiaulienos nugarinei **reikės:**

* 1,3 kg atšaldytos kiaulienos nugarinės be kaulo ir odos;
* 1,3 kg svogūnų;
* 800 g mažų bulvių;
* pusės obuolio;
* 100 g mėlynojo pelėsinio sūrio;
* alyvuogių aliejaus;
* šviežio rozmarino šakelės;
* 2 v. š. rudojo cukraus;
* šlakelio raudonojo vyno acto;
* barbekiu prieskonių;
* druskos ir pipirų (pagal skonį);
* klevų sirupo glazūravimui.

**Gaminimas**. Nulupkite ir pusžiedžiais supjaustykite svogūnus. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus, sudėkite svogūnus. Jiems kepant, pabarstykite pipirais, druska, viską gerai išmaišykite. Suberkite rudąjį cukrų ir vėl nuolat maišydami, supilkite raudonojo vyno actą. Kepkite, kol svogūnai karamelizuosis.

Kiaulienos nugarinę ant lentelės šiek tiek pamuškite, kad mėsa būtų minkštesnė ir sultingesnė. Pabarstykite prieskoniais per visą mėsos plotą, ant viršaus sudėkite karamelizuotus svogūnus, palikdami mėsos kraštelį laisvą užvyniojimui. Užberkite pelėsinį sūrį, kubeliais supjaustytą obuolį ir kruopščiai užvyniokite bei perriškite virvele.

Iš visų pusių apskrudintą vyniotinį dėkite į kepimo indą. Šalia mėsos sudėkite bulves, apšlakstytas aliejumi, druska, pipirais ir rozmarinu. Dėkite į iki 180 laipsnių temperatūros įkaitintą orkaitę ir kepkite 1 valandą. Išėmę iš orkaitės aptepkite klevų sirupu ir kepkite dar 30 minučių Iki kepimo pabaigos likus 5–10 minučių, įjunkite orkaitės ventiliatorių, kad gražiai apskrustų. Patiekite su bulvėmis. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. 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](mailto:komunikacija@maxima.lt)