Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. spalio 29 d.

**Atraskite brokolį iš naujo: Vaida Kurpienė siūlo išbandyti du nebrangius, greitus ir skanius patiekalus**

**Nors iš brokolių galima paruošti ne tik garnyrą, bet ir visaverčius pietus ar lengvą vakarienę, ši daržovė dažnai nepelnytai užmirštama. Brokoliai – ne tik skanūs, nebrangūs, neapsunkinantys skrandžio, bet ir sveiki: juose gausu vitaminų mineralų ir skaidulų, itin mažai kalorijų ir riebalų. Lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“ primena, kad tai – viena universaliausių daržovių ant tautiečių stalo, tinkama tiek kasdieniams, tiek šventiniams patiekalams.**

„Brokolius galima paruošti ir kaip garnyrą, ir kaip lengvą užkandį, ir kaip pilnaverčius pietus. Svarbu nebijoti eksperimentuoti ir išbandyti kažką naujo. Šią savaitę tai padaryti dar lengviau, nes mūsų prekybos tinklo parduotuvėse brokolių galima įsigyti už ypač mažą kainą“, – sako Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Brokoliai, priklausantys kopūstinių šeimai, laikomi viena vertingiausių daržovių pagal maistinę sudėtį. Juose gausu skaidulų, vitaminų C, K, A, folio rūgšties, taip pat kalcio, kalio, geležies ir magnio. 100 gramų brokolių yra tik maždaug 35 kalorijos, tačiau net 3 gramai baltymų – daugiau nei daugelyje kitų daržovių.

**Universali daržovė**

Jam pritaria ir „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė. Pasak jos, brokolis – universali daržovė, tinkanti besirūpinantiems sveika mityba, taupantiems laiką ir pinigus.

„Brokoliai gali padėti palaikyti gerą virškinimą, yra gausus skaidulų šaltinis, o dėl mažo kaloringumo tinka tiems, kurie nori valgyti sočiai, bet lengvai. Juos galima virti, troškinti, kepti ar dėti į salotas, sriubas ar makaronų patiekalus“, – pasakoja V. Kurpienė.

Dietistė taip pat atkreipia dėmesį, kad nemažai žmonių vis dar yra įpratę nupjauti ir išmesti brokolio kotą, nors jame slypi tiek pat naudingų medžiagų kaip ir žiedyne.

„Dažnai girdžiu, kad brokolio kotai keliauja į šiukšliadėžę, tačiau iš maistinės pusės jie lygiai taip pat vertingi. Kai kam jie gali pasirodyti kiek kietoki – tokiu atveju tereikia nulupti žievelę. Supjausčius brokolio kotą griežinėliais, jis puikiai tiks troškiniams ar sriuboms. Taip ne tik sutaupysite, bet ir sumažinsite maisto atliekų kiekį“, – sako „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė.

**Atraskite brokolį iš naujo: du paprasti, pigūs ir gardūs receptai**

Pasak V. Kurpienės, brokoliai ypač tinka greitų ir ekonomiškų pietų idėjoms. „Garuose iš vakaro paruošti brokoliai puikiai išlaiko savo formą bei skonį ir kitą dieną. Juos suderinę su kruopomis, kiaušiniu ar sūriu, turėsite lengvus, skanius ir energijos suteiksiančius greitus pietus, kurie kainuos tiek pat, o gal ir mažiau nei kavos puodelis“, – sako dietistė.

V. Kurpienė kviečia neapsiriboti brokoliais kaip garnyru, drąsiai eksperimentuoti su naujais šios daržovės paruošimo būdais ir dalijasi dviem gardžiais receptais, kurie bus ir draugiški piniginei.

**Brokolių, bolivinės balandos ir sūrio blynai**

Šiems gardiems blyneliams, kurie puikiai tinka ir glitimo netoleruojantiems žmonėms, **reikės**:

* 80 g brokolių;
* 40 g bolivinės balandos;
* 1 kiaušinio;
* 15 g grikių miltų;
* 15 g parmezano;
* 1 a. š. lydyto sviesto;
* druskos (pagal skonį).

Salotoms **reikės:**

* 100 g salotų;
* 60 g agurko;
* 1 a. š. pesto padažo.

**Gaminimas.** Per naktį mirkytas bolivinės balandos kruopas kruopščiai perplaukite, supilkite į puodą su vandeniu, užvirkite ir leiskite išbrinkti. Į jas įmaišykite susmulkintą brokolį, kiaušinį, sūrį, grikių miltus ir norimus prieskonius. Iš gautos masės rankomis suformuokite blynelius. Kepkite įkaitintoje keptuvėje ant lydyto sviesto, kol gražiai apskrus. Patiekite su salotomis.

**Kiaušinienė formelėse su špinatais ir brokoliais**

Pasigaminti gardžiai, netradicinės formos kiaušinienei **reikės**:

* 70 g brokolių;
* 40 g špinatų;
* 2 kiaušinių;
* 5 g lydyto sviesto;
* druskos, pipirų, česnako ir kitų prieskonių (pagal skonį).

**Gaminimas.** Kiaušinius suplakite su špinatais (geriausiai – plaktuvėje). Jei mėgstate, pridėkite česnako ir kitų prieskonių. Sudėkite lydytą sviestą, pagardinkite druska ir pipirais. Kitame inde išskaidykite brokolių žiedynus ir smulkiai supjaustytus nuluptus jų kotus.

Į lydytu sviestu pateptas kepimo formas sudėkite smulkintus brokolius, užpilkite kiaušinio plakiniu ir kepkite 170 laipsnių temperatūros orkaitėje apie 20 minučių. 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)