Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. spalio 30 d.

**Vienas produktas, trys patiekalai: sotūs pusryčiai, pietūs ir vakarienė be didelių išlaidų**

**Vėstant orams vis dažniau norisi namuose garuojančių, sočių ir šildančių patiekalų, kuriuos paruošti būtų paprasta ir nebrangu. „Maximos“ kulinarijos meistrai kviečia rinktis tautiečių itin pamėgtą kiaulienos nugarinę, kurią nesunkiai galima paversti gardžiais kasdieniais valgiais visai šeimai.**

Ieškantiems maistingo ingrediento skirtingiems dienos patiekalams „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida Titas Atraškevičius siūlo atkreipti dėmesį į kiaulienos nugarinę. Anot jo, ši mėsa, kartu su naudingų medžiagų turinčiais garnyrais ar lengvesniais padažais, gali tapti puikiu pasirinkimu visai dienai.

„Kiauliena – vienas universaliausių gyvūninės kilmės produktų, tinkantis pusryčiams, pietums ir vakarienei. Pavyzdžiui, įsigijus šią savaitę kilogramą atšaldytos nugarinės, kurios kaina mūsų parduotuvėse – mažiausia per pastaruosius dvejus metus, galėsite kurti skanius ir subalansuotus lengvai paruošiamus patiekalus, sutaupant ne tik pinigų, bet ir laiko“, – sako T. Atraškevičius.

Be to, kiaulienos nugarinė yra ne tik gardi, bet ir maistinga – joje gausu baltymų, geležies, cinko, B grupės vitaminų (B1, B6, B12), taip pat vitaminų A ir D. Skirtingai ruošiama, ji gali tapti puikiu, piniginei draugišku pagrindu sotesniems pietums ar vakarienei, o kartais – net pusryčiams.

**Maistingas kiaulienos troškinys**

„Maximos“ kulinarijos meistrai dalijasi kiaulienos troškinio receptu, kuris puikiai tiks ir pietums, ir vakarienei. Šiam patiekalui paruošti **reikės**:

* 500 g atšaldytos kiaulienos nugarinės be kaulo ir odos;
* 4 v. š. perlinių kruopų;
* 3 vnt. svogūnų;
* 4 skiltelių česnako;
* 250 ml sultinio;
* 2 v. š. sviesto;
* 3 vnt. morkų;
* 2 vnt. bulvių;
* žiupsnelio kmynų (pagal skonį);
* druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Kiaulienos nugarinę supjaustykite gabalėliais, apkepkite juos giliame inde. Susmulkinkite daržoves ir suberkite į indą kartu su kruopomis bei sultiniu. Viską pagardinkite česnaku, prieskoniais, sviestu. Troškinkite, kol suminkštės.

**Kiaulienos nugarinė su sūriu ir keptomis daržovėmis**

Receptas, puikiai tinkantis tiek pagrindiniams dienoms valgiams, tiek ir draugų bei šeimos susibūrimams. Norint paruošti šį patiekalą **reikės:**

* 500 g atšaldytos kiaulienos nugarinės be kaulo ir odos;
* 400 g konservuotų pomidorų;
* 150 g morkų;
* 4 vnt. pomidorų;
* 1 vnt. cukinijos;
* 1 vnt. svogūno;
* 3 skiltelių česnako;
* 250 g sūrio;
* pomidorų padažo;
* druskos, pipirų, žalumynų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Nugarinę supjaustykite riekėmis, apkepkite jas keptuvėje iš abiejų pusių, pagardinę druska ir pipirais. Griežinėliais supjaustykite cukiniją, pomidorus, sūrį. Sutarkuotas morkas ir supjaustytą svogūną apkepkite keptuvėje, o tada sudėkite daržoves, prieskonius, žalumynus, pomidorų padažą bei trumpai patroškinkite.

Kepimo popieriumi iškloję formą visus ingredientus dėliokite eilėmis – pirmiausiai dėkite mėsą, tuomet sūrį, daržoves. Ant viršaus užpilkite padažo ir viską kepkite orkaitėje įkaitintoje 180 laipsnių temperatūroje 35–45 minutes.

„Gamindami atminkite, kad nugarinė lengvai perkepa. To išvengsite, jei įpjovę ją kepdami pamatysite lengvai rausvas sultis. Tai ženklas, kad nugarinė jau yra iškepta“, – pataria „Maximos“ kulinarijos meistrai.

Likučius galite panaudoti pusryčiams ar užkandžiui.

**Užkepti kiaulienos nugarinės sumuštiniai**

Kiaulienos nugarinės likučiai nuo pagrindinių patiekalų puikiai tiks ir pusryčiams – maistingiems sumuštinukams. Jiems paruošti **reikės**:

* 300 g keptos kiaulienos nugarinės;
* 200 g sūrio;
* mėgstamos duonos;
* 50 g sviesto;
* mėgstamo padažo;
* aliejaus;
* druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.**Kiaulienos nugarinę paskrudinkite keptuvėje iš abiejų pusių, kol sušils ir jei reikia, supjaustykite plonomis juostelėmis išilgai kepsnio.

Duoną perpjaukite pusiau, apatinę dalį ištepkite kambario temperatūros sviestu, sudėkite pjaustytą kiaulieną, apipilkite mėgstamu padažu ir apdėkite plonai supjaustytu sūriu. Skrudinkite gerai įkaitintoje orkaitėje, kol sūris išsilydys. 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)