**Pranešimas žiniasklaidai**

**2025 m. spalio 31 d.**

**Dėmesio centre moliūgas: šie negirdėti receptai leis atrasti daržovę iš naujo**

**Moliūgas – tikra rudens sezono ir Helovino vakarėlių ikona. Juo gardinami gėrimai, puošiami namai, o virtuvėje jis tampa pagrindiniu šaltojo sezono ingredientu. Nuo kvapnaus „pumpkin spice latte“ iki šiltos sriubos ar kepinio – ši daržovė yra itin universali. Artėjant Helovinui, moliūgas atsiduria dėmesio centre ne tik kaip dekoracija, bet ir kaip įkvėpimas rudeniškiems receptams. Ilgai išliekantis šviežias, maistingas ir švelnaus skonio, jis tinka tiek pikantiškiems, tiek saldiems patiekalams, todėl eksperimentuoti virtuvėje galima paprastai, kūrybiškai ir daug neišleidžiant.**

Pasak Lukos Lesauskaitės-Remeikės, prekybos tinklo „Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovės, rudenį moliūgai tampa ne tik šio sezono virtuvės pažiba, bet ir viena populiariausių daržovių pirkėjų krepšeliuose.

„Spalio pabaiga – puikus metas tiek kūrybiškai pasiruošti Helovinui, tiek papildyti virtuvę rudeniškais ingredientais, todėl šiuo laikotarpiu esame paskelbę specialias nuolaidas įvairioms moliūgų rūšims – šią savaitę lietuviškiems moliūgams taikoma 70 proc. nuolaida. Norime pakviesti žmones atrasti moliūgo universalumą neišlaidaujant – jis tinka ne tik sriuboms ar kepiniams, bet ir kavai ar desertams. Tinkamai pasirinktas moliūgas gali tapti tikra rudens virtuvės žvaigžde. Pastebime, kad lietuviai drąsiai eksperimentuoja ir vis dažniau renkasi skirtingas moliūgų rūšis: vienas dekorui, kitas maisto gaminimui“ – sako L. Lesauskaitė-Remeikė.

Moliūgas įkvepia kūrybiškumui virtuvėje – iš jo galima ruošti ne tik tradicinius patiekalus, bet ir netikėtus skonių derinius. Ši daržovė puikiai tinka tiek saldiems, tiek sūriems receptams, o jos natūralus saldumas ir švelni tekstūra leidžia sumažinti cukraus ar riebalų kiekį maiste. Prekybos tinklas „Rimi“ kviečia pasisemti įkvėpimo ir išbandyti taupius rudeniškus moliūgo receptus – nuo klasikinių sriubų iki originalių užkandžių bei netikėtų desertų, kuriuos galima pasigaminti pernelyg neišlaidaujant.

**Daniškas sumuštinis su greipfrutais, moliūgais ir silkėmis**

Tai rudeniškas, bet neįprastas skonių derinys: sultingas greipfrutas, švelnus moliūgas ir šiek tiek sūrios silkės – puikus sumuštinis tiek priešpiečiams, tiek gurmaniškam Helovino vakarėliui.

**Reikės:**

* 100 g moliūgo
* 0,25 vnt. raudonojo greipfruto (pasirinktinai)
* 0,5 vnt. greipfruto
* 100 g silpnai sūdytos silkės filė (arba pagal skonį)
* Duonos riekelių (pvz., pilno grūdo)
* Papildomai pagal pageidavimą – petražolės, šviežios salotos lapai
* 1 šaukštas alyvuogių aliejaus

**Gaminimo eiga:**

* Moliūgą nulupkite (jei ruošiatės išskobti žibintą, galite naudoti ir tinkamas valgyti jo dalis), supjaustykite kubeliais ir pakepkite alyvuogių aliejuje, kol suminkštės.
* Greipfrutus nulupkite „plikai“ (ir žievę, ir skiltelių odeles), supjaustykite vieno kąsnio sumuštiniui tinkamu dydžiu.
* Jei naudosite salotų lapus, juos dėkite ant duonos riekės, o ant jų – pakeptą moliūgą, greipfruto skilteles ir silkės filė.
* Papuoškite petražolėmis ir, jei norite, užlašinkite šiek tiek alyvuogių aliejaus. Patiekite šiltą ar kambario temperatūros.

**Perloto su moliūgais ir šalavijais**

Šiltas rudeniškas patiekalas, kuriame sūrios kruopos susilieja su švelniu moliūgu ir aromatingu šalaviju — puikus pasirinkimas sezonui.

**Reikės:**

* 250 g perlinių kruopų
* 1 vnt. svogūno
* 1 vnt. česnako skiltelės
* 2 vnt. šalavijo lapelių (pasirinktinai)
* 900 g moliūgo
* 75 g sviesto
* 1 kubelis daržovių sultinio

**Gaminimo eiga:**

* Svogūną ir česnaką smulkiai supjaustykite, svieste pakepinkite, kol suminkštės.
* Moliūgą nulupkite, supjaustykite kubeliais ir suberkite kartu su šalavijo lapeliais, toliau kepkite ant vidutinės ugnies.
* Sudėkite perlines kruopas, užpilkite daržovių sultiniu, sumažinkite kaitrą ir virkite iki kruopos suminkštės, o skystis įsisavina.
* Patiekdami galite pagardinti papildomu šalaviju arba šlakeliu alyvuogių aliejaus pagal skonį.

**Kreminis moliūgo desertas su jogurtu ir medumi**

Lengvas, švelnaus skonio desertas, kuris puikiai tinka pasisaldinti po vakarienės ar vėlyviems savaitgalio pusryčiams. Ryškus ir kvapnus – šis kremiškas skanėstas gali tapti puikiu Helovino vakarėlio atributu, nes atrodo įspūdingai, o paruošti jį itin paprasta.

**Reikės:**

* 200 g virtos arba keptos moliūgo tyrės
* 150 g graikiško jogurto
* 1–2 šaukštai medaus
* Žiupsnelis cinamono
* Žiupsnelis muskato (nebūtina)
* Smulkintų graikinių riešutų ar avižinių dribsnių papuošimui

**Gaminimo eiga:**

1. Moliūgo tyrę sumaišykite su jogurtu, medumi ir prieskoniais iki vientisos kreminės konsistencijos.
2. Paragaukite – jei norisi saldžiau, įdėkite dar šiek tiek medaus.
3. Masę sudėkite į stiklines ar dubenėlius, pabarstykite riešutais ar avižiniais dribsniais.
4. Patiekite iškart arba palaikykite šaldytuve 20–30 minučių, kad skonis dar labiau išryškėtų.