Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. lapkričio 4 d.

**Kai norisi skaniai ir taupiai: kiaulienos mentės troškinys su kopūstais ir šnicelis**

**Kiaulienos mentė yra viena universaliausių ir labiausiai vertinamų mėsos dalių. Ši mėsa idealiai tinka troškiniams, kepimui ar rūkymui bei išlieka sultinga net ir po ilgo gaminimo proceso. Iš mentės galima ruošti tiek klasikinius, tiek ir modernius patiekalus, o norint pasigaminti gardžius pietus ar vakarienę nebūtina išleisti daug. Piniginei draugiškais ir itin gardžiais receptais, primenančiais senelių vaikystėje ruošiamus skonius, dalinasi lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ receptų idėjų partnerė Simona Lubauskaitė.**

„Kiauliena išlieka viena dažniausiai mūsų pirkėjų įsigyjamų ir pigiausių mėsos rūšių. Kaip tik šią savaitę jos kaina yra mažiausia nuo 2024 m., tad pirkėjai turi puikią progą įsigyti šviežios kiaulienos mentės be kaulo ir odos bei vos už kelis eurus bei pasigaminti sotų patiekalą visai šeimai“, – sako Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Kiaulienos mentė neretai vadinama „lėtai gaminamų patiekalų karaliene“ – tai mėsos dalis, kuri pasižymi ne tik išskirtiniu skoniu, bet ir didžiuliu gaminimo būdų pasirinkimu. Dėl savo švelnaus skonio mentė puikiai dera su pačiais įvairiausiais prieskoniais ir padažais – nuo klasikinio česnako ir garstyčių iki egzotiškų Azijos virtuvės derinių.

**Kiaulienos mentė: nuo troškinio iki pusryčių sumuštinio**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ receptų idėjų partnerė, maisto tinklaraštininkė Simona Lubauskaitė pabrėžia, kad nebrangi kiaulienos mentė – puikus variantas tiek kasdieniams, tiek savaitgalio eksperimentams virtuvėje. Pasak jos, be to, kad ši mėsos rūšis yra itin draugiška piniginei, ją galima naudoti patiems įvairiausiems patiekalams, priklausomai nuo noro, turimo laiko ir nuotaikos.

„Net ir ilgiau apdorojama, mentė išlieka sultinga, o dėl natūralaus riebumo patiekalai visada būna sotūs ir skanūs. Kai norisi kažko greito – galima paprasčiausiai apkepti mentės gabalėlius keptuvėje su daržovėmis ar įdėti į makaronų padažą. Tai viena tų mėsos dalių, kuri leidžia improvizuoti, nesibaiminant nesėkmės“, – sako S. Lubauskaitė.

Pasak maisto tinklaraštininkės, kuriai kiaulienos mentė nostalgiškai primena vaikystę ir tėvų bei senelių gamintus patiekalus, ši mėsa puikiai tinka ir kitą dieną po pagrindinio patiekalo ruošimo ar pasiruošiant pietus iš anksto.

„Virtą ar keptą mentę galima naudoti ir vėliau – iš likusių gabalėlių galima pagaminti sumuštinius pusryčiams, įdėti į salotas ar apkepus su daržovėmis paruošti greitą vakarienę. Tai ekonomiškas pasirinkimas, kai norisi ir sutaupyti, ir skaniai pavalgyti“, – pabrėžia S. Lubauskaitė.

„Maximos“ receptų idėjų partnerė siūlo pora nebrangių ir gardžių patiekalų su kiaulienos mente pasigaminti namuose.

**Kiaulienos mentė su troškintais kopūstais**

Nostalgiškus prisiminimus apie senelių gamintus troškinius sukelsiančiam patiekalui paruošti **reikės**:

* 500 g vakuumuotos kiaulienos mentės be kaulo ir odos;
* 800 g raugintų kopūstų;
* 200 ml grietinėlės (35 proc. riebumo);
* 4 a. š. pomidorų pastos;
* 2 vnt. morkų;
* 4–5 vnt. bulvių;
* 4 skiltelių česnako;
* 1 a. š. rūkytos paprikos, česnako granulių, kmynų;
* druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Nuskuskite bulves, burokine tarka sutarkuokite morkas, kiaulienos mentę supjaustykite maždaug 2–3 cm dydžio kubeliais. Bulves pradėkite virti likus maždaug pusvalandžiui iki troškinio paruošimo pabaigos.

Keptuvėje su alyvuogių aliejumi apkepinkite smulkintą česnaką, suberkite kmynus. Palaukite, kol pasklis kvapas, tada sudėkite kiaulienos mentės gabaliukus, suberkite rūkytą papriką, česnako granules ir druską su pipirais. Mėsai apkepus, sudėkite tarkuotas morkas ir kepkite, kol morkos suminkštės.

Raugintus kopūstus sudėkite į puodą ir šildykite ant nedidelės kaitros. Į puodą su kopūstais sudėkite visą keptuvės turinį, uždenkite dangčiu ir troškinkite apie 40 minučių. Supilkite grietinėlę ir troškinkite dar 20 minučių. Patiekite su karštomis bulvėmis.

**Kiaulienos šnicelis**

Dar vienas vaikystę galimai priminsiantis patiekalas – kiaulienos mentės šnicelis. Jam pagaminti **reikės**:

* 100–200 g vakuumuotos kiaulienos mentės be kaulo ir odos (vienam šniceliui);
* 1 vnt. kiaušinio (plakiniui);
* miltų (mėsai apvolioti);
* panko džiūvėsėlių;
* kitų smulkių džiūvėsėlių;
* druskos, pipirų, paprikos miltelių (pagal skonį);
* aliejaus kepimui.

Salotoms **reikės**:

* pusės šviežio kopūsto;
* 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 1 v. š. baltojo vyno acto;
* pusės ilgavaisio agurko;
* saujos smulkintų krapų;
* 1 a. š. medaus;
* druskos, pipirų (pagal skonį).

Bulvytėms **reikės**:

* kelių šviežių bulvių;
* 1 a. š. rūkytos paprikos miltelių ir česnako granulių;
* šlakelio alyvuogių aliejaus;
* druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Pirmiausia pasiruoškite salotas, kurioms supjaustykite pusę kopūsto, agurką, susmulkinkite krapus, supilkite padažo ingredientus, įdėkite druskos bei pipirų ir gerai išmaišykite.

Supjaustykite bulves, suberkite prieskonius, apšlakstykite aliejumi ir, įpylę vandens ant kepimo indo dugno, kepkite iki 200 laipsnių temperatūros įkaitintoje orkaitėje, kol gražiai apskrus.

Supjaustykite kiaulieną. Kiekvieną gabaliuką užklokite kepimo popieriumi ir išmuškite muštuku. Užberkite druskos, pipirų, paprikos miltelių. Išvoliokite miltuose, tuomet kiaušinio plakinyje ir džiūvėsėliuose, sumaišytuose lygiomis dalimis. Kepkite įkaitintame aliejuje, kol gražiai apskrus. Prieš patiekiant apšlakstykite citrinos sultimis. 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)