Pranešimas žiniasklaidai

2025.11.04

**Britiškas sūris, užkariavęs lietuvių virtuves: 2 paprasti ir taupūs receptai su čederiu**

**Sunku rasti virtuvę, kurioje sūris neužimtų garbingos vietos – jis suteikia patiekalams sodraus skonio, malonios tekstūros ir jaukumo pojūtį. Nors kiekviena šalis turi savo sūrių tradicijas – nuo prancūziško kamambero iki itališko parmezano – britai jau šimtmečius didžiuojasi čederiu. Tai sūris, kuris išlaikė savo populiarumą per ištisas kartas, o šiandien pelnytai vadinamas vienu universaliausių sūrių pasaulyje.**

Čederis – neatsiejama šiuolaikinės virtuvės dalis, vertinama už jo švelniai aitrų, riešutinį skonį ir puikų tirpumą, todėl jis tinka tiek kepti, tiek gardinti karštus ar šaltus patiekalus.

Pasak Lukos Lesauskaitės-Remeikės, prekybos tinklo „Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovės, čederio sūris vis dažniau tampa lietuvių virtuvės kasdienybe.

„Pastebime, jog čederio sūrio gaminiai sulaukia vis daugiau dėmesio – juos renkasi ir gurmanai, ir tie, kas ieško paprastų, bet skanių sprendimų kasdienei virtuvei. Čederis brandinamas nuo 3 iki 18 mėnesių, ir būtent brandinimo trukmė lemia jo charakterį: kuo sūris senesnis, tuo intensyvesnis jo skonis, ryškesnė spalva ir tvirtesnė tekstūra. Dėl savo skonių įvairovės ir universalumo čederis tampa nepakeičiamu ingredientu virtuvėje, o jo prieinama kaina leidžia juo mėgautis kasdien“, – sako L. Lesauskaitė-Remeikė.

**Skonis, kuris dera kone prie visko**

Čederio sūris pasižymi išskirtiniu universalumu – jis puikiai dera tiek su daržovėmis, tiek su kiaušiniais, jautiena ar vištiena. Juo gardinamos salotos, trintos sriubos, makaronų patiekalai, o dėl puikiai tirpstančios tekstūros čederis ypač mėgstamas mėsainiuose ir meksikietiškuose patiekaluose.

Be to, čederis pasižymi ir aukšta maistingumo verte: jame gausu baltymų, kalcio ir vitaminų A bei D, padeda palaikyti tinkamą kaulų ir raumenų būklę, virškinimo veiklą.

„Šis sūris puikiai tinka tiek kasdieniams užkandžiams, tiek šventiniam stalui. Dėl tobulai tirpstančios tekstūros jis idealiai dera kepiniuose, apkepuose ar karštuose sumuštiniuose, o tarkuotas čederis suteikia daugiau skonio net paprastam omletui ar daržovių troškiniui. Ant karštos vištienos uždėtas šio sūrio sluoksnis patiekalui suteikia švelnios kremiškos tekstūros ir subalansuoto sūrumo, kuris išryškina mėsos skonį. Todėl čederis ir vištiena – vienas harmoningiausių derinių tiek klasikinėje, tiek šiuolaikinėje virtuvėje“, – priduria L. Lesauskaitė-Remeikė.

Norint išbandyti šį skonio duetą namuose, „Rimi“ kulinarijos ekspertai siūlo du paprastus, tačiau ypač gardžius receptus su švelniuoju raudonuoju čederio sūriu „Salling“, kuriam šią savaitę taikoma 20 proc. nuolaida. Kepta vištienos filė ir aštrios kesadilijos – tai lengvai paruošiami ir taupūs patiekalai, tačiau tikrai nenuvilsiantys skoniu – išraiškingas čederis suteikia jiems ypatingo skonio ir kvapo.

**Vištienos filė, kepta su čederiu**

**Reikės:**

* 4 vištienos krūtinėlių filė
* 1 šaukšto alyvuogių aliejaus
* 100 g „Salling“ čederio sūrio
* 150 g šviežio sūrio
* 4 vytinto kumpio juostelių
* 40 g chorizo dešros
* 200 g vištienos skonio sultinio
* druskos
* pipirų

**Gaminimo eiga:**

Patepkite kepimo indą alyvuogių aliejumi. Sudėkite vištienos krūtinėles ir apibarstykite jas druska bei pipirais. Ant kiekvienos filė uždėkite sluoksnį kreminio minkšto sūrio, užklokite suplėšytu vytintu kumpiu ir kubeliais supjaustyta chorizo dešra. Užbarstykite tarkuoto čederio sūrio. Į kepimo indą supilkite vištienos sultinį. Dėkite indą į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 20–30 minučių, kol vištiena iškeps, o sūris išsilydys.

**Aštrios kesadilijos**

**Reikės:**

* 2 pakuočių tortilijų
* 300 g „Salling“ čederio sūrio
* 300 g aštraus pomidorų padažo
* 500 g viščiukų broilerių filė
* 150 g svogūnų
* 100 g pievagrybių
* 75 g morkų
* 2 saldžiųjų paprikų
* šlakelio aliejaus

**Gaminimo eiga:**

Įkaitinkite keptuvę ir įpilkite aliejaus. Trumpai apkepkite susmulkintą svogūną kartu su tarkuota morka. Tuomet sudėkite nedideliais gabalėliais pjaustytą vištieną ir šiaudeliais supjaustytas saldžiąsias paprikas, kepkite apie 15 minučių. Galiausiai suberkite pjaustytus pievagrybius, įpilkite aštraus pomidorų padažo ir kepkite, kol grybai suminkštės. Sudrėkinkite tortilijas tarp šlapių delnų, kad jos nelūžtų. Ant viso blyno paskleiskite maždaug 1 cm storio tarkuoto sūrio sluoksnį, o pusę tortilijos ploto padenkite paruoštu įdaru ir atsargiai sulenkite. Sudėkite kesadilijas į įkaitintas groteles arba rantytą keptuvę, pateptą aliejumi, ir apskrudinkite iš abiejų pusių, kol gražiai parus.