**Pranešimas žiniasklaidai**

**2025.11.06**

**Pusryčiams, pietums ir vakarienei: 3 taupūs ir išradingi receptai iš bulvių**

**Sunku būtų rasti lietuvio virtuvę be bulvių – ši daržovė nuo seno laikoma viena universaliausių, nes tinka tiek kasdieniams, tiek šventiniams patiekalams. Bulvės – itin sočios, įperkamos bei dera su daugybe ingredientų, o tinkamai paruoštos gali virsti visai netikėtais skonio atradimais. Vis dėlto dažnas gali pripažinti, kad kartais pritrūksta idėjų, kaip iš bulvių pagaminti ką nors įdomesnio nei įprasti bulviniai blynai ar kugelis.**

Įdomu tai, kad bulvės iš tradicinės lietuviškos vakarienės lėkštės pamažu keliasi ir į pusryčių meniu. Ši tendencija atėjo iš Skandinavijos ir JAV virtuvių, kur bulvės dažnai tampa pagrindiniu ingredientu įvairiuose pusryčių patiekaluose – nuo bulvių skrebučių (angl. hash browns) ir vaflių iki orkaitėje keptų pusryčių apkepų. Tokie patiekalai pasižymi paprastumu, sotumu ir leidžia išnaudoti tai, ką turime namuose – likusias virtas bulves ar kitas daržoves.

Pasak Lukos Lesauskaitės-Remeikės, prekybos tinklo „Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovės, bulvės išlieka viena populiariausių daržovių tarp įvairaus amžiaus pirkėjų, tačiau keičiasi požiūris į tai, kaip jas ruošti.

„Bulvės – tikras virtuvės chameleonas. Jos gali tapti ir pagrindiniu patiekalu, ir garnyru, ir netgi pusryčių ingredientu. Pastaruoju metu pastebime, kad žmonės vis drąsiau eksperimentuoja: bulvės naudojamos ne tik tradiciniuose patiekaluose, bet ir užkandžiuose ar salotose, kuriose jos pakeičia kitus, brangesnius produktus“, – sako ji.

Ji priduria, kad bulvės – puikus pavyzdys to, ką galima vadinti paprastu, tačiau protingu maistu. Jos nereikalauja sudėtingų ruošimo būdų, tačiau suteikia begalę galimybių improvizacijai virtuvėje. Nesvarbu, ar tai būtų greiti pusryčiai, ar jauki šeimos vakarienė – iš bulvių galima paruošti daugybę skirtingų patiekalų, pritaikytų įvairiems skoniams ir poreikiams.

Dėl savo prieinamos kainos ir ilgo galiojimo šis produktas tampa ištikimu pagalbininku kiekvienoje virtuvėje – leidžiančiu mėgautis kokybišku, skaniu maistu neišleidžiant daug.

„Neabejotinai bulvės yra viena įperkamiausių ir universaliausių daržovių lietuvių virtuvėje, o tai dar labiau didina jų patrauklumą. Jos visada po ranka, tinka įvairiems patiekalams ir niekada nenuvilia skoniu. Be to, šią savaitę mūsų tinklo parduotuvėse lietuviškų bulvių galima įsigyti ypač pigiai – kilogramas kainuoja 0,19 euro. Tad tai – puikus metas atrasti naujų būdų, kaip iš šio kasdienio produkto išgauti netikėtų skonių“, – teigia L. Lesauskaitė-Remeikė.

Prekybos tinklas „Rimi“ kviečia išbandyti tris unikalius ir taupius receptus iš bulvių, kurie įkvėps virtuvėje tiek pradedančiuosius, tiek patyrusius kulinarus. Pusryčiams – gardūs bulvių skrebučiai su lašiša, pietums – gaivios bulvių salotos su mocarela, o vakarienei – kroketai su bulvėmis ir žuvimi.

**Bulvių skrebučiai su lašiša**

**2 porcijoms reikės:**

* 500 g bulvių
* 100 g sūdytos lašišos filė
* 100 g grietinės
* druskos pagal skonį
* pipirų pagal skonį

**Gaminimo eiga:**

Bulves nuskuskite ir sutarkuokite, tuomet nusunkite per sietelį ar ploną virtuvinį rankšluostį. Į tarkuotas bulves įberkite druskos ir pipirų pagal skonį. Gerai įkaitinkite keptuvę su aliejumi. Formuokite bulvinius blynus-skrebučius ir kepkite įkaitintame aliejuje po 2 minutes iš abiejų pusių. Lašišą supjaustykite vidutinio dydžio gabaliukais. Bulvinius blynus patiekite su lašiša ir grietine.

**Bulvių ir mocarelos salotos**

**1 porcijai reikės:**

* 2 vidutinio dydžio bulvių
* 125 g mocarelos sūrio
* 1 saujos salotų lapų (pavyzdžiui, gražgarsčių)
* 60 g vytinto kumpio griežinėlių
* 1 saujos šaldytų žirnelių
* 1 saujos šaldytų šparaginių pupelių
* 1 šaukštelio garstyčių
* 0,5 citrinos (sultims)
* alyvuogių aliejaus

**Gaminimo eiga:**

Bulves išvirkite ir supjaustykite gabaliukais. Mocarelą suplėšykite į vidutinio dydžio gabaliukus. Salotų lapus nuplaukite ir nusausinkite. Vytintą kumpį supjaustykite griežinėliais. Žirnelius ir pupeles trumpai apvirkite arba atitirpinkite. Į dubenį sudėkite visas salotų sudedamąsias dalis. Padažui sumaišykite garstyčias, citrinos sultis ir alyvuogių aliejų. Užpilkite padažą ant salotų ir lengvai išmaišykite.

**Kroketai su bulvėmis ir žuvimi**

**4 porcijoms reikės:**

* 230 g bulvių
* 240 g lydekos filė
* 50 g „Salling“ kvietinių miltų
* 1 kiaušinio
* 1 saujos džiūvėsėlių
* druskos pagal skonį
* pipirų pagal skonį
* aliejaus kepimui

**Gaminimo eiga:**

Bulves išvirkite, sumalkite arba sugrūskite ir atvėsinkite. Žuvį atitirpinkite, nuvarvinkite ir sumalkite. Į bulvių masę sudėkite sumaltą žuvį, kiaušinį, miltus, druską, pipirus ir gerai išmaišykite. Rankomis formuokite apie 50–60 gramų kroketus, apvoliokite juos džiūvėsėliuose. Giliame puode įkaitinkite aliejų ir kroketus kepkite apie 5 minutes, kol gražiai apskrus. Iškeptus kroketus dėkite ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų riebalų perteklius. Skanaus!