Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. lapkričio 25 d.

**Taip pagamintos lašišos dar neragavote: dalijasi nebrangiu, šventinio stalo pažibos titulą pelnysiančiu receptu**

**Lašiša ne veltui vadinama žuvų karaliene: ji maistinga, nebrangi, skani, turi daug naudingų medžiagų. Taip pat – ją visiškai nesudėtinga paruošti, nesvarbu, ar eilinės darbo dienos vakare, ar šventiniam stalui. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ duomenimis, pirkėjai šią žuvį išties pamėgę: praėjusiais metais jos įsigijo daugiau nei 1 tūkst. tonų. Primindami, kad lašiša puikiai tinka ir kalėdinei vakarienei, „Maximos“ kulinarijos meistrai šią savaitę siūlo pasirepetuoti šventinį šios žuvies receptą ir pataria, kaip sumaniai panaudoti po vakarienės likusius lašišos likučius kitos dienos pietums.**

Per pirmuosius 10 šių metų mėnesių „Maximos“ pirkėjai jau įsigijo beveik 980 tonų lašišos, lyginant su praėjusių metų tuo pačiu laikotarpiu – tai beveik 15 proc. daugiau.

„Lašiša puikiai tinka tiek sotiems pietums, tiek skaniai ir nebrangiai vakarienei, tiek ir prašmatniam šventiniam stalui. Ji mūsų pirkėjų vertinama dėl geros kainos, skonio ir, žinoma, sveikatai palankių savybių. Mūsų duomenys rodo, kad ši žuvis yra viena populiariausių ir mėgstamiausių tarp mūsų pirkėjų. Dietistų teigimu, ji ypač maistinga – joje gausu baltymų, B grupės vitaminų ir omega-3 riebalų rūgščių. O šią savaitę šviežią atlantinių lašišų filė su oda siūlome už ypač mažą kainą“, – sako Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

**Gausybė būdų, kaip gardžiai mėgautis maistinga žuvimi**

Be to, T. Atraškevičius pastebi, kad pirkėjai neretai nepraleidžia progos, esant ypač mažai šios žuvies filė kilogramo kainai, ja pasirūpinti ir į priekį – ne tik artimiausių dienų vartojimui, bet ir, pavyzdžiui, šaldymui. Toks būdas suteikia galimybę ne tik sutaupyti, bet ir pasirūpinti daugybę sveikatai naudingų savybių turinčiu ingredientu būsimiems patiekalams.

„Mūsų pirkėjai šią žuvį išties pamėgę ir dėl jos universalumo bei lengvo paruošimo. Kai internete tiek daug receptų, nėra jokio galvos skausmo, ką galima pasigaminti iš gardžiosios lašišos. Vieni ją paprasčiausiai kepa orkaitėje ar karšto oro gruzdintuvėje ir derina su garnyru, kiti gamina žuvienę, treti ruošia net pyragus arba eksperimentuoja atkartodami socialiniuose tinkluose populiarius patiekalus, pavyzdžiui, pokės dubenėlį ar panašiai. Esant ypač mažai lašišos filė kilogramo kainai šią savaitę, progų eksperimentams – ypač galvojant ir apie artėjančių švenčių stalo meniu – tikrai netrūks“, – priduria „Maximos“ atstovas.

„Maximos“ kulinarijos meistrai taip pat atkreipia dėmesį, kad lašiša puikiai tinka ir „kitos dienos“ patiekalams – tais atvejais, kai sotaus vakaro patiekalo nepavyksta įveikti iš karto. Kitą rytą iš likusios lašišos galima pasigaminti salotas arba, išsivirus ryžių, paruošti greitus pietus.

**Šventinė lašiša su vyno, grietinėlės ir mocarelos padažu**

Pasigaminti šiam gardžiam patiekalui, kuris gali tapti ir Kalėdų stalo pažiba, **reikės**:

* 150–200 g šviežios atlantinės lašišos filė su oda;
* 2 v. š. šaukštų sviesto;
* 4 skiltelių česnako;
* 90 g saulėje džiovintų pomidorų;
* 60 ml balto nealkoholinio vyno;
* 240 ml riebios (30–36 proc.) grietinėlės;
* 35 g mocarelos (taip pat tinka ir parmezanas);
* druskos, pipirų ir paprikos miltelių (arba pasirinktų prieskonių mišinio);
* petražolių papuošimui (jei norisi).

**Gaminimas**. Šviežios atlantinės lašišos filė pabarstykite druska, pipirais ir paprika arba savo mėgstamais prieskoniais. Apkepkite keptuvėje po 2–3 minutes iš abiejų pusių. Lašišą laikinai išimkite, o į keptuvę sudėkite sviestą, česnaką ir susmulkintus saulėje džiovintus pomidorus. Išmaišykite, supilkite nealkoholinį vyną ir 2–3 minutes iš lėto maišydami pavirkite. Tada įmaišykite grietinėlę ir mocarelą. Maišydami virkite ant vidutinės ugnies 3–5 minutes, kol padažas sutirštės ir taps vientisas.

Į keptuvę vėl sudėkite lašišos filė ir vidutinėje temperatūroje patroškinkite dar 5–7 minutes, priklausomai nuo filė storio. Vidinė lašišos temperatūra turėtų pasiekti apie 63 laipsnius. Jei norite, papuoškite petražolėmis. Patiekite su virtais ryžiais, makaronais ar šviežiomis daržovėmis.

**Lašišos salotos**

Jei visko suvalgyti nepavyko, „Maximos“ kulinarijos meistrai ragina likučių neišmesti, o sumaniai juos pritaikyti kitos dienos valgiui. Pavyzdžiui, iš likučių galite greitai ir paprastai pasigaminti lašišos salotas. Joms **reikės**:

* likusių gabaliukų lašišos;
* 2–3 v. š. natūralaus jogurto be priedų;
* salotų lapų, pomidorų, agurkų;
* citrinos sulčių;
* alyvuogių (pagal skonį).

**Gaminimas.** Lašišą sutrupinkite į smulkius gabalėlius, pridėkite natūralaus jogurto ir sumaišykite su salotų lapais, pjaustytais agurkais ir pomidorais. Jei mėgstate – pagardinkite citrinos sultimis ar alyvuogėmis.

**Lašišos ryžių dubenėlis**

Jei, pasak „Maximos“ kulinarijos meistrų, nesinori salotų, iš vakarykščių pietų ar vakarienės likučių galite išmėginti paruošti greitam ir pigiam valgiui lašišos ryžių dubenėlį. Jam **reikės**:

* likusių gabaliukų lašišos;
* 100 g (vieno pakelio) ryžių;
* 3–4 v. š. natūralaus jogurto be priedų (jei neliko padažo);
* daržovių – agurko, pomidoro, avokado;
* sojos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Jei nuo vakarykščio patiekalo liko ir ryžių, juos tereikės pašildyti. Jei ne – išsivirti pakelį naujų. Ant išvirtų ar pašildytų ryžių sudėkite lašišą, apipilkite likusiu padažu ar keliais šaukštais jogurto, uždėkite pjaustytų daržovių (agurko, pomidoro, avokado). Jei mėgstate, galite užpilti šiek tiek sojos. 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)