Pranešimas žiniasklaidai

2025.11.26

**Du maistingi ir taupūs receptai su avokadais: nuo įdarytų puselių iki sotaus sumuštinio**

**Šiandien avokadų naudą supranta ne tik mitybos specialistai – vis dažniau šis produktas patenka į kasdienius žmonių pirkinių krepšelius dėl savo maistinės vertės, moksliniais tyrimais pagrįstos naudos sveikatai bei universalumo. Pasak „Rimi“ ekspertų, avokadai dėl savo kreminės tekstūros ir subtilaus skonio lengvai įsilieja į kasdienį meniu – tinka įvairiems padažams, sumuštiniams, salotoms, makaronų patiekalams ar netgi desertams.**

Avokaduose gausu sveikųjų riebalų, kurie padeda palaikyti normalią širdies ir kraujagyslių veiklą, taip pat skaidulų, naudingų virškinimui ir ilgalaikiam sotumo jausmui. Juose randamas vitaminas E prisideda prie ląstelių apsaugos nuo oksidacinės pažaidos, folio rūgštis svarbi energijos gamybai ir nervų sistemos funkcijai, o kalis padeda palaikyti normalų kraujospūdį.

Dėl tokio maistinių medžiagų derinio avokadai tampa ypač vertingu pasirinkimu žmonėms, siekiantiems subalansuotos mitybos.

„Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovės L. Lesauskaitės-Remeikės teigimu, pastaraisiais metais Lietuvoje avokadų paklausa, o kartu ir pasiūla išaugo kaip niekad anksčiau – parduotuvėse galima rinktis įvairių rūšių, pateikimo formų avokadus ir jų produktus.

„Avokadai ne tik ypač naudingi, bet ir jų pasirinkimas šiandien yra itin platus – nuo klasikinių iki didžiųjų, pilnai prinokusių, jau paruoštų vartojimui ar užšaldytų. Tai leidžia pirkėjams sutaupyti laiko virtuvėje. Be to, dėl augančio asortimento jų kaina taip pat tapo kur kas prieinamesnė. Šią savaitę mūsų tinklo parduotuvėse didieji avokadai – net perpus pigesni nei įprastai, tad tai puiki proga išbandyti naujus ar prisiminti savo mėgstamus patiekalus“, – sako „Rimi“ prekybos tinklo atstovė.

Ji prideda, jog avokadai puikiai dera su žuvimi, mėsa, ankštinėmis kultūromis, grūdinėmis kruopomis ir daržovėmis. Jų galima dėti į salotas, sumuštinius, makaronus, naudoti kaip užkandį ar pagardinti gaivų glotnutį.

Dėl universalumo avokadai tampa nepakeičiamu ingredientu tiek tiems, kurie renkasi sveikesnes alternatyvas, tiek tiems, kurie tiesiog mėgsta gaminti greitai, skaniai ir taupiai. „Rimi“ kviečia išbandyti du paprastus receptus su avokadais.

**Kepti įdaryti avokadai**

**Reikės:**

* 4 vnt. avokadų
* 125 g mocarelos sūrio
* 100 g pomidorų
* 160 g chalapos paprikų (jalapenų)
* 1 raudonojo svogūno
* alyvuogių aliejaus
* citrininių pipirų
* petražolių

**Gaminimas:**

Avokadus perpjaukite pusiau, pašalinkite kaulą ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Kepkite keptuvėje 4 minutes. Paruoškite įdarą: smulkiai supjaustykite pomidorus, mocarelos sūrį, raudonąjį svogūną, chalapos paprikas, susmulkinkite petražoles. Įberkite citrininių pipirų, įpilkite šaukštelį alyvuogių aliejaus ir išmaišykite. Ant avokado puselių dėkite įdarą ir kepkite 200–220 °C orkaitėje 15 minučių.

**Sumuštinis su avokadais, lašišos filė, agurkų ir ridikėlių padažu**

**Reikės:**

* 4 gabalėlių viso grūdo ruginės duonos
* 2 vnt. avokadų
* 200 g lašišos filė
* 1 vnt. žaliosios citrinos
* 0,5 vnt. ilgojo agurko

**Padažui:**

* 1 vnt. trumpavaisio agurko
* 3 vnt. ridikėlių
* 1 vnt. svogūno
* 1 skiltelės česnako
* 0,5 vnt. chalapos paprikos (jalapeno)
* aliejaus, druskos, pipirų, kalendrų pagal skonį
* 0,5 vnt. žaliosios citrinos

**Gaminimas:**

Pasiruoškite padažą: nuplaukite produktus, agurką ir ridikėlius smulkiai supjaustykite, svogūną ir česnaką sukapokite, chalapos papriką perpjaukite, pašalinkite sėklytes ir supjaustykite. Sudėkite daržoves į dubenėlį, paskaninkite aliejumi, druska, pipirais, apšlakstykite citrinos sultimis, užberkite kalendrų lapelių ir išmaišykite. Avokadus perpjaukite, pašalinkite kaulus, supjaustykite. Lašišos filė troškinkite keptuvėje su vandeniu 5 minutes, išjunkite kaitrą ir palikite dar 5 minutėms. Susmulkinkite lašišą gabalėliais. Ant duonos dėkite avokado, lašišos ir padažo, patiekite su citrinos skiltele. Skanaus!