Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 11 d.

**Šventinės salotos su sezono karaliais – nebrangiais citrusiniais vaisiais: grynesniam skoniui svarbi viena paruošimo detalė**

**Balta mišrainė, burokėlių ir morkų salotos – klasika ant kasdienio ir švenčių stalo. Tačiau kalėdiniu laikotarpiu daugeliui kyla noras paįvairinti meniu, išbandyti gaivesnių, lengvesnių ar tiesiog netikėtų skonių. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarinių idėjų partnerė, tinklaraščio „Running Vita“ autorė Vita Marija Murėnaitė atkreipia dėmesį į nebrangius citrusinius vaisius, kurie patiekalams suteikia naują ryškų skonį, ir kviečia išbandyti gaivių ir netikėtų šventinių salotų receptus.**

„Maximos“ Vaisių ir daržovių pirkimų skyriaus vadovė Julija Butkevič dalijasi, kad šaltuoju metų laikotarpiu – citrusiniai vaisiai, natūraliai pakeitę rudens gardžias gėrybes, tampa neatsiejamu atributu dažno pirkėjo namuose.

Vieni sezono metu geromis kainomis parduodamus citrusinius vaisius renkasi vartoti kaip užkandį, o kiti – geba integruoti juos ir į įvairiausius patiekalus. Jie puikiai tinka prie žuvies ar mėsos, su keptomis daržovėmis ir jūros gėrybėmis, net su feta ar ožkos sūriu, avokadais ar skrudintais riešutais, taip subalansuodami ir sūresnius, ir riebesnius patiekalus.

„Tautiečiai vertina klasiką, bet prieš šventes vis dažniau ieško naujų, netikėtų, net egzotinių skonių. Gruodžio viduryje, kada fiksuojamas apelsinų, mandarinų, greipfrutų ar kinkanų augimo sezono įkarštis, savo pirkėjus jau ne pirmąsyk stengiamės nudžiuginti organizuodami būtent šiems vaisiams skirtas temines dienas. Jų metu kviečiame patirti naujų skonių įvairovę ar susipažinti su iki šiol dar galbūt neragautomis citrusinių vaisių rūšimis, o galbūt paraginti išdrįsti jų užsiauginti patiems, įsigijus smulkiavaisį citrinmedį. Beje, sezono metu citrusiniai vaisiai būna pigiausi, tad kiekvieną dieną jais galima mėgautis į valias, per daug nenuskriaudžiant ir savo piniginės – svarbiausia, šiais vaisiais nepiktnaudžiaukite, nes per didelis jų kiekis gali iššaukti neigiamų pasekmių“, – įspėja J. Butkevič.

**Su kuo derinti citrusinius vaisius?**

Maisto tinklaraštininkė V. M. Murėnaitė atkreipia dėmesį, kad citrusinių vaisių sezono įkarštyje, nebrangūs šie vaisiai pasižymi ir puikia maistine verte – juose gausu skaidulų, vitaminų C ir A, flavonoidų bei polifenolių.

„Be to, kad yra naudingi mūsų organizmui, citrusiniai vaisiai yra universalus ingredientas virtuvėje, suteikiantis patiekalams netikėtą, naują ir ryškų skonį bei šventišką išvaizdą – reikia tik nebijoti paeksperimentuoti“, – sako V. M. Murėnaitė.

Pasak jos, karamelizavus apelsinų ar mandarinų skilteles, jos puikiai derės su paukštienos patiekalais. Iš citrusinių vaisių sulčių, medaus ir alyvuogių aliejaus galima pasigaminti šventišką padažą, o vaisių gabaliukus derinti su įvairiais sūriais, alyvuogėmis ar pistacijomis.

**Kaip tinkamai paruošti citrusinius vaisius?**

Artėjant Kalėdoms, „Maximos“ kulinarinių idėjų partnerė šventinį stalą siūlo papildyti greitai paruošiamomis ir nebrangiomis salotomis su citrusiniais vaisiais. Be to, ji atkreipia dėmesį į vieną svarbią detalę – tinkamą vaisių paruošimą.

„Ruošiant citrusinius vaisius, labai svarbu juos tinkamai padalinti į dalis – vieną nuo kitos atskiriant ir nuvalant. Kuo kruopščiau nuvalysite, tuo grynesnis, tikresnis bus vaisiaus skonis ir malonesnė tekstūra“, – pataria tinklaraštininkė.

**Greipfrutų ir krevečių salotos**

Pasigaminti ir vegetarams puikiai tinkantį nebrangų patiekalą, kurį praturtina greipfruto rūgštelė, **reikės**:

* 1 greipfruto;
* 10 krevečių;
* saujos šviežių salotų;
* 5–7 vyšninių pomidorų;
* 1 avokado;
* 1 raudonojo svogūno;
* 5 vytintų arba saulėje džiovintų pomidorų;
* alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų, citrinos sulčių, citrininių pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas**. Nulupkite, kruopščiai nuvalykite greipfrutą ir atskirkite jo skilteles. Ant lėkštės sudėkite salotas, per pusę perpjautus vyšninius pomidorus, supjaustytą avokadą bei raudonąjį svogūną ir greipfruto skilteles.

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir trumpai, apie 1–2 minutes iš kiekvienos pusės, apkepkite krevetes. Pagardinkite druska, pipirais ir citrinos sultimis. Krevetes sudėkite į salotas, pabarstykite citrininiais pipirais. Keptuvėje likusiame aliejuje galite paskrudinti duonelę arba aliejų užpilti tiesiai ant salotų.

**Pankolio ir fetos salotos su apelsinų sultimis**

Dar vienoms gaivioms ir netikėto skonio salotoms pasigaminti **reikės**:

* pusės didesnio apelsino;
* 200 g fetos sūrio;
* pusės pankolio šaknies;
* pusės raudonojo svogūno;
* 1 avokado;
* 1 agurko;
* 5–7 vyšninių pomidorų;
* 1 aitriosios Chalapos paprikos;
* 100 g marinuotų alyvuogių;
* alyvuogių aliejaus, druskos, citrininių pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas**. Smulkiai supjaustykite pankolį ir svogūną. O vyšninius pomidorus, agurką, aitriąją Chalapos papriką ir alyvuoges – stambesniais gabalėliais. Viską sudėkite į dubenį. Iš pusės apelsino šviežiai išspauskite sultis, jas supilkite į dubenį. Viską pagardinkite alyvuogių aliejumi, druska ir citrininiais pipirais. Išmaišę ant viršaus užtrupinkite fetos sūrį. Gardžiuokitės!

***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)