Pranešimas žiniasklaidai

2025.12.12

**Kūčių stalo karalienė žuvis: nebrangūs ir greiti receptai**

**Žuvis jau daugelį metų išlieka neatsiejama lietuviškos virtuvės dalimi, ypač šventiniu laikotarpiu. Tai produktas, kurį pirkėjai vertina dėl lengvo paruošimo, maistingumo ir puikios alternatyvos tradiciniams mėsos patiekalams. Ant Kūčių stalo žuvis tinka tiek kepta, tiek troškinta, tiek patiekta kaip šaltas užkandis. Artėjant didžiausioms metų šventėms, prekybos tinklo „Rimi“ ekspertai siūlo išbandyti du nebrangius žuvies patiekalus, kurie puikiai tiks tiek Kūčių stalui, tiek gardžiai vakarienei su šeima ar draugais.**

„Rimi Lietuva“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovės Lukos Lesauskaitės-Remeikės teigimu, žuvis šventiniu laikotarpiu vis dažniau tampa vienu populiariausių pasirinkimų. Ji greitai paruošiama, o jos švelnus skonis dera beveik su viskuo, kas įprasta lietuviškose virtuvėse: ar tai būtų kvapnios keptos bulvės, daržovės, troškinti kopūstai, grybų padažas ar tiesiog salotų dubenėlis.

Nesvarbu, kurią žuvį pasirinksite, jos paruošimui dažnai pakanka vos pusvalandžio. Per tą laiką orkaitėje įkaista citrina, įsigeria čiobrelių ar krapų aromatai, o žuvis tampa minkšta ir sultinga.

Tiems, kurie mėgsta traškią odelę, tereikia paskutinėmis minutėmis įjungti grilio funkciją – švelni žuvis ir traškus paviršius sukuria puikų šventinį duetą. Taip paruošta ji tampa ne tik gardžiu, bet ir sveikesniu pasirinkimu, kupinu baltymų, omega-3 riebalų rūgščių ir mineralų.

„Kadangi žuvis šventiniu laikotarpiu – vienas dažniausių pirkėjų pasirinkimų, daugelis pasinaudoja parduotuvių akcijomis ir žuvies įsigyja iš anksto. Nusipirkus jos už geresnę kainą, žuvį galima saugiai užsišaldyti – taip ji išlaiko kokybę ir skonį, o artėjant Kūčioms ar Kalėdoms nebereikia skubėti ar ieškoti šviežių produktų paskutinę minutę. Šį procesą dar labiau palengvina apsipirkimas internetinėje parduotuvėje – čia žuvį galima patogiai įsigyti neišeinant iš namų“, – sako L. Lesauskaitė-Remeikė.

Iki gruodžio 15 d. „Rimi“ parduotuvėse žuviai taikomos didelės nuolaidos: kilogramas sidabrinės jūrinės lydekos (2 rūšys) kainuos 4.99 Eur, kilogramas Nilinės tilapijos filė – 8.99, kilogramas atšaldytos vaivorykštinio upėtakio filė – 10.99 Eur. Taip pat bus galima su 30 proc. nuolaida įsigyti silkės „Zigmas“.

„Rimi“ tiek gardžiai vakarienei, tiek Kūčių stalui siūlo išbandyti šiuos du paprastus receptus.

**Orkaitėje kepta žuvis su česnakų ir citrinų padažu**

Reikės:

* 600 g Nilinės tilapijos filė
* 900 g bulvių
* 1 vnt. cukinijos
* 2 vnt. raudonųjų svogūnų
* 3 šaukštų alyvuogių aliejaus
* Žiupsnelio druskos
* Žiupsnelio pipirų
* 20 g petražolių
* 1 skiltelės česnako
* 2 stiklinių sojų jogurto

Gaminimas:

Jeigu naudosite šaldytą žuvį, ją atitirpinkite. Įkaitinkite orkaitę iki 225 °C. Nuskuskite ir supjaustykite bulves apie 0,5 cm storio riekelėmis, o cukiniją 1 cm storio riekelėmis. Nulupkite ir supjaustykite svogūną žiedais. Sudėkite daržoves ant skardos ir apšlakstykite aliejumi bei pabarstykite druska ir pipirais. Kepkite orkaitėje apie 25 min.

Išimkite daržoves iš orkaitės ir sumažinkite kaitrą iki 200 °C. Ant keptų daržovių uždėkite žuvies gabalėlius, pagardintus druska ir pipirais. Kepkite orkaitėje dar apie 10 min.

Susmulkinkite petražoles bei česnaką ir išspauskite citrinos sultis, viską sumaišykite su sojų jogurtu. Pagardinkite druska ir pipirais.

**Orkaitėje keptas upėtakis su bazilikų ir rozmarinų marinatu**

Reikės:

* 450 g atšaldytos vaivorykštinio upėtakio filė
* Žiupsnelio druskos
* Žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
* 30 g smulkintų šviežių petražolių
* 30 g malto baziliko
* 10 g smulkiai supjaustyto šviežio rozmarino
* 2 skiltelių česnako, susmulkinto
* 30 ml alyvuogių aliejaus
* Kelių plonai supjaustytų citrinos griežinėlių

Gaminimas:

Žuvį nuplaukite šaltu vandeniu. Nusausinkite popieriniais rankšluosčiais. Upėtakį gausiai pagardinkite druska ir pipirais.

Sumaišykite petražoles, baziliką, rozmariną, česnaką ir alyvuogių aliejų. Mišinį tolygiai paskirstykite tarp visų žuvies ertmių.

Ant viršaus uždėkite 2–3 citrinų griežinėlius. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C (kaitinimas iš viršaus ir apačios). Skardą išklokite kepimo popieriumi arba naudokite groteles orkaitės viduje, o apačioje padėkite skardą, kad lašėtų sultys. Paruoštą ir marinuotą upėtakį dėkite ant skardos/grotelių. Kepkite 20–25 minutes, priklausomai nuo žuvies dydžio. Jei norite traškesnės odelės, paskutines 3–4 minutes įjunkite grilio funkciją. Patiekite su likusiais citrinų griežinėliais ir, jei norite, papuoškite petražolėmis ir baziliko lapeliais.