Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 16 d.

**Ne tik su majonezu: kaip nebrangus kiaulės liežuvis gali tapti tikra Kalėdų stalo pažiba**

**Kiaulės liežuvis – išraiškingo skonio, nebrangus patiekalas, kurį lietuviai dažniausiai valgo vieną, su majonezu ar garstyčiomis. Tačiau pakanka vos keleto gudrybių ir maistingas bei sotus kiaulės liežuvis gali tapti tikru virtuvės atradimu. „Maximos“ maisto gamybos technologas dalijasi keletu patarimų, kaip liežuvį paversti išskirtiniu šventiniu patiekalu.**

Kiaulių liežuviai pasižymi ne tik puikiu skoniu, bet ir maistingumu. Juose yra baltymų, B grupės vitaminų, cinko, geležies, seleno ir kitų mūsų organizmui reikalingų mineralų.

„Sotūs ir minkštos tekstūros liežuviai puikiai tinka ne tik valgyti atskirai, bet ir kaip sudėtinė kitų patiekalų dalis. Besiruošiant Kalėdoms ir eksperimentuojant su naujais patiekalais, verta išbandyti ir naujus liežuvio paruošimo variantus – juolab, kad šią savaitę atitirpintų kiaulių liežuvių galima įsigyti už ypač mažą kainą“, – sako Vladislovas Judickis, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Maisto gamybos departamento technologas.

**Kaip tinkamai paruošti kiaulės liežuvį?**

Pasak V. Judickio, tinkamas liežuvio paruošimas prasideda nuo kruopštaus jo nuplovimo šaltu vandeniu ir perteklinės riebalų bei jungiamojo audinio dalių pašalinimo.

„Parduotuvėje poliežuvinė mėsa dažnai jau būna pašalinta, tad šį žingsnį greičiausiai galėsite praleisti. Nuvalius liežuvius, juos galima papildomai kelias valandas pamirkyti sūriame vandenyje – tai suminkština mėsą ir sustiprina jos skonį. Virti liežuvius reikia sudėjus juos į didelį puodą su šaltu vandeniu, ant lėtos ugnies bent dvi valandas, nuolat nugraibant susidarančias putas. Jau šiuo etapu galima pradėti keisti liežuvių skonį – verdant jį kartu su skirtingomis daržovėmis ar prieskoniais“, – pasakoja V. Judickis.

Liežuviams išvirus, maisto technologas pataria leisti jiems šiek tiek atvėsti, tada perpilti šaltu vandeniu, kad būtų galima lengvai aštriu peiliu nulupti liežuvių odą.

„Išvirus liežuvius, ateina metas eksperimentams: supjaustyti nedideliais gabaliukais, jie puikiai tiks įvairiems troškiniams ar sriuboms. Su bulvių koše ir pjaustytų šviežių pomidorų garnyru patiekti karšti liežuviai primins senelių ruoštus patiekalus. O vietoje tradicinių majonezo ar garstyčių panaudoję, pavyzdžiui, sojų, medaus ir prieskoninių žolelių padažą, šį delikatesą tikrai atrasite visiškai naujai“, – pataria V. Judickis.

„Maximos“ Maisto gamybos departamento technologas siūlo ir pora greitų receptų su nebrangiais kiaulės liežuviais, nepadarysiančių gėdos ir šventiniam kalėdiniam stalui.

**Liežuvis su pievagrybiais ir Bešamelio padažu**

Pasigaminti šiam prancūzišką akcentą turinčiam, bet daug pastangų ir pinigų nereikalaujančiam, šventiniam patiekalui **reikės**:

* 1 atitirpinto kiaulės liežuvio;
* 150 g pievagrybių;
* 90 g sūdyto sviesto;
* 1 v. š. miltų;
* 60 ml grietinėlės (20–30 proc. riebumo);
* 200 ml sultinio, kuriame virė liežuvis;
* 4 skiltelių česnako;
* druskos, pipirų, kitų prieskonių (pagal skonį).

**Gaminimas.** Į puodą su maždaug 1,5 litro šalto vandens sudėkite nuplautą liežuvį, įberkite druskos, galite įdėti prieskonių.Ant vidutinės ugnies, nuolat nugraibydami putas, virkite maždaug 2 valandas. Išvirusį liežuvį atvėsinkite, nulupkite odelę ir supjaustykite maždaug 1 cm storio gabaliukais.

Keptuvėje ištirpinkite maždaug trečdalį (30 g) sviesto. Jame, nuolat maišydami, apkepkite smulkiai sukapotą česnaką ir plonai supjaustytus pievagrybius. Juos išėmę, į keptuvę įdėkite dar 30 g sviesto ir, sudėję vienu sluoksniu, po 2–3 minutes iš abiejų pusių apkepkite liežuvio gabaliukus. Išėmę liežuvį, sudėkite likusį sviestą. Į jį, nuolat maišydami, suberkite miltus, tolygia srove supilkite sultinį, grietinėlę ir virkite, kol padažas sutirštės. Tuomet į keptuvę porai minučių grąžinkite liežuvį ir grybus su česnaku. Patiekite su virtomis bulvėmis ar bulvių koše.

**Liežuvis su slyvų padažu**

Paruošti šiam kontrastingam, nebrangiam patiekalui su šventinio saldumo nata **reikės**:

* 1 atitirpinto kiaulės liežuvio;
* 150 g slyvų uogienės;
* 1 morkos;
* 1 svogūno;
* 2–3 česnako skiltelių;
* 50 g sviesto;
* 150 ml grietinėlės (20–30 proc. riebumo);
* 100 ml sultinio, kuriame virė liežuvis;
* druskos, maltų juodųjų pipirų, kitų prieskonių (pagal skonį).

**Gaminimas.** Į puodą su maždaug 1,5 litro šalto vandens sudėkite nuplautą liežuvį, įberkite druskos. Ant vidutinės ugnies, nuolat nugraibydami putas, virkite maždaug 2 valandas. Išvirusį liežuvį atvėsinkite, nulupkite odelę ir supjaustykite skersai, maždaug 1 cm storio griežinėliais.

Keptuvėje ištirpinkite sviestą. Jame apkepkite supjaustytus morką bei svogūną ir sutraiškytas česnako skilteles. Sudėkite slyvų uogienę, supilkite grietinėlę ir sultinį, gerai išmaišykite ir ant nedidelės kaitros pavirkite 5–7 minutes, kol padažas sutirštės. Į jį sudėkite liežuvio griežinėlius, gerai išmaišykite ir pavirkite dar 5 minutes, kad padažas įsigertų. 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)