Pranešimas žiniasklaidai

2025.12.16

**Ypač greitas ir taupus dorados receptas – puikus pasirinkimas Kūčioms**

**Kūčios lietuviams – ne tik vakarienė, bet ir simbolių kupinas ritualas. Nors tradiciškai ant lietuviško Kūčių stalo dažniau savo vietą atranda silkė ar karpis, šiandien lietuvių virtuvė vis drąsiau atsiveria naujiems skoniams. Prekybos tinklo „Rimi“ ekspertų teigimu, vienas iš modernių, bet Kūčioms itin tinkamų pasirinkimų – dorada.**

Viduržemio jūros regiono žuvis dorada vertinama dėl savo švelnaus, subtilaus skonio ir minkštos tekstūros. Ji taip pat neturi stipraus žuvies kvapo, todėl ypač tinka tiems, kurie nori lengvo, elegantiško Kūčių patiekalo.

„Rimi Lietuva“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovė Luka Lesauskaitė-Remeikė pastebi, jog dorada puikiai dera tiek su lietuviškais garnyrais – virtomis ar keptomis bulvėmis, troškintais kopūstais, grybais, tiek su gaiviomis salotomis ar perlinėmis kruopomis.

„Džiugu matyti, jog Kūčių vakarienė vis labiau tampa ne persivalgymo maratonu, o sąmoningu, ramiu ir bendrystę kuriančiu valgymo laiku. Šiame kontekste dorada tampa itin logišku pasirinkimu. Tai liesa, maistinga žuvis, kurioje gausu baltymų, tačiau mažai kalorijų. Tokia sudėtis leidžia mėgautis sočiu, bet lengvu patiekalu, kuris neapsunkina organizmo ir puikiai tinka šventiniam vakarui“, – teigia L. Lesauskaitė-Remeikė.

Be to, ji priduria, jog dorada – taip pat ir vienas praktiškiausių pasirinkimų ruošiantis Kūčioms.

„Iki gruodžio 28 d. mūsų parduotuvėse šviežių neskrostų auksaspalvių doradų galima įsigyti pigiau, už išties prieinamą kainą, todėl pirkėjai gali iš anksto, be skubėjimo pasirūpinti šventiniu stalu. Prireikus žuvį galima užšaldyti – tinkamai laikoma ji išlaikys savo skonines savybes ir kokybę iki pat švenčių“, – sako „Rimi Lietuva“ atstovė.

Pasak prekybos tinklo atstovės, dorada – idealus pasirinkimas tiems, kurie nori sukurti šventišką nuotaiką be ilgų valandų, praleistų virtuvėje. „Orkaitėje kepta dorada atrodo ypač elegantiškai – visa žuvis su citrina, žolelėmis ir subtiliu prieskonių aromatu akimirksniu pripildo namus šventinės nuotaikos. O svarbiausia – ją paruošti pakanka vos 20–30 minučių“, – teigia L. Lesauskaitė-Remeikė.

„Rimi“ prekybos tinklas kviečia išbandyti itin paprastą ir taupų dorados receptą, kuris puikiai tiks šventiniam Kūčių stalui.

**Viduržemio jūros regiono stiliaus dorada su žolelėmis ir citrinomis**

**Reikės:**

* 1 kg auksaspalvės dorados

**Padažui:**

* 75 ml alyvuogių aliejaus
* 25 ml citrinų sulčių
* 1 šaukšto mėgstamų prieskoninių žolelių
* 0,5 šaukštelio druskos

**Pateikimui:**

* Druskos dribsnių (pagal skonį)
* Citrinų žievelės (pagal skonį)
* Kaparėlių (pagal skonį)

**Gaminimo eiga:**

Genialumas slypi paprastume! Vos keletas ingredientų ir skanausite Viduržemio jūros stiliaus doradą su gaiviu citrininiu padažu.

Sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus.

Dėkite žuvį ant grotelių ir kepkite orkaitėje 15-20 minučių (galite kepti ir ant kepsninės). Iškepus leiskite žuviai pailsėti apie 5 minutes. Tada padarykite pjūvį išilgai pilvo ir išverskite, išimdami pagrindinį kaulą. Apšlakstykite žuvį paruoštu padažu ir apibarstykite druskos dribsniais, citrinos žievelėmis bei kaparėliais. Skanaus!