Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 31 d.

**Sėkmę pranašaujantis Naujųjų vaišių stalas: kaip nebrangiai ir gardžiai sutikti 2026 Ugninio Arklio metus?**

**Kaip ir kasmet sutinkant Naujuosius metus, rekomenduojama ruošti šventinius patiekalus, kurie ne tik džiugintų skoniais, bet ir pritrauktų sėkmę. 2026 Ugninio Arklio metų sutikimui patariama rinktis lengvą, spalvingą ir energiją atspindintį maistą, simbolizuojantį judėjimą ir veržlumą. Tokie patiekalai – ne tik kepta žuvis ar neriebi mėsa, bet ir krevetės. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Kokybės ir maisto gamybos departamento technologas atskleidžia, kaip tinkamai paruošti krevetes, kad jos tiktų ypatingam Naujųjų metų sutikimui.**

Sutinkant Naujuosius metus patariama rinktis patiekalus, simbolizuojančius gausą ir finansinį stabilumą. Vienas tokių pasirinkimų – kepta žuvis, kuri Rytų kultūrose laikoma klestėjimo ženklu. Taip pat patariama rinktis neriebią mėsą, pavyzdžiui, keptą vištą ar antį, simbolizuojančią judėjimą pirmyn. Mėsą ir žuvį reikėtų derinti su ugnies spalvoms daržovėmis – paprikomis, morkomis, moliūgais. Garnyrui tinka ir ilgaamžiškumą simbolizuojantys ryžiai ar makaronai.

„Planuojant šventinį stalą vertėtų nepamiršti krevečių. Rytų ir Pietryčių Azijos kultūrose jos siejamos su džiaugsmu, gera nuotaika ir klestėjimu. Kantoniečių kalboje žodis „krevetė“ skamba panašiai kaip „juokas“, todėl šios jūros gėrybės laikomos sėkmės ir pozityvios energijos simboliu. Dėl rausvos spalvos ir lenktos formos krevetės taip pat asocijuojasi su turtu ir ilgaamžiškumu, todėl neretai patiekiamos per kinų Naujuosius metus“, – sako Titas Atraškevičius, lietuviško prekybos tinklo „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Pasak „Maximos“ maisto gamybos technologo Vladislovo Judickio, krevetės itin plačiai pritaikomos šventinėje virtuvėje – nuo ispaniškų krevečių *al Ajillo*, keptų alyvuogių aliejuje su česnaku ir aitriosiomis paprikomis, iki itališkų makaronų ar rizoto su jūros gėrybėmis. Azijos virtuvėse krevetės dažnai tampa pagrindiniu baltymų šaltiniu tokiuose patiekaluose kaip *pad thai* ar aštrios sriubos, o Japonijoje itin populiarios tempura, lengvoje tešloje keptos, krevetės.

**Kaip tinkamai paruošti krevetes?**

Nors krevetės laikomos vienu greičiausiai paruošiamų jūros gėrybių produktų, vis tik neretai jos būna sugadinamos. „Maximos“ technologas V. Judickis atkreipia dėmesį, kad didžiausia klaida – per ilgas terminis apdorojimas.

„Jei krevetės kepamos ar verdamos per ilgai, jose esantys baltymai susitraukia, o tekstūra tampa kieta it guminė. Kad krevetės išliktų minkštos ir sultingos, dažniausiai užtenka vos kelių minučių – virti pakanka apie 2–3 minutes, o kepant svarbu naudoti labai karštą keptuvę ir jos neperkrauti“, – pataria technologas ir siūlo atkreipti dėmesį į tai, kaip apdorota krevetė susitraukia. Tinkamai paruošta ji bus C raidės formos, o jei susisuka į O, tikėtina, kad krevetė – perkepta.

Pasak V. Judickio, virtos krevetės išlaiko švelnų, subtiliai salstelėjusį skonį ir minkštą tekstūrą, todėl labiau tinka salotoms ar šaltiems užkandžiams. Karštoje keptuvėje keptos krevetės būna intensyvesnio skonio, todėl puikiai tinka ir pagrindiniams patiekalams. Ne mažiau svarbus ir prieskonių balansas.

„Krevetės turi gana neutralų skonį, todėl jį labai lengva užgožti. Česnakas, sviestas, alyvuogių aliejus ar citrusiniai vaisiai jas papildo, tačiau pernelyg didelis kiekis prieskonių ar aštrių padažų dažnai tampa per daug dominuojantis“, – sako V. Judickis ir pateikia kelis receptus, kaip paruošti krevetes šventiniam Naujųjų metų stalui.

**Šiltas krevečių užkandis su česnaku ir citrina**

Greitai ir nebrangiai paruošiamas užkandis, kuriam **reikės:**

* 300 g atšildytų nevirtų baltakojų blyškiųjų krevečių;
* 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 2 skiltelių česnako;
* 3 v. š. citrinos sulčių;
* saujos smulkintų petražolių;
* druskos pagal skonį;
* žiupsnelio aitriosios paprikos (jei norisi).

**Gaminimas.** Atšildytas nevirtas krevetes nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Įkaitinkite keptuvę su alyvuogių aliejumi. Suberkite smulkintą česnaką ir pakepinkite kelias sekundes, kol pasklis aromatas. Sudėkite krevetes ir kepkite jas 1–2 minutes iš vienos pusės, tuomet apverskite ir kepkite dar 1 minutę, kol jos taps rausvos ir susisuks į C formą. Nukelkite keptuvę nuo ugnies, apšlakstykite citrinos sultimis, pagardinkite druska, pabarstykite petražolėmis ir, jei norisi, aitriąja paprika. Patiekite iš karto – vienas arba su lengvai paskrudinta balta duona.

**Krevetės su ryžiais ir daržovėmis azijietišku stiliumi**

Spalvingas ir sotus karštas patiekalas, kuriam **reikės:**

* 300 g atšildytų nevirtų baltakojų blyškiųjų krevečių;
* 200 g virtų ilgagrūdžių ryžių;
* 1 raudonosios paprikos;
* 1 morkos;
* 2 skiltelių česnako;
* 1 a. š. tarkuoto imbiero;
* 2 v. š. augalinio aliejaus;
* 2 v. š. sojų padažo;
* 1 a. š. sezamų aliejaus;
* svogūnų laiškų ar sezamų sėklų patiekimui.

**Gaminimas.** Daržoves nuplaukite ir supjaustykite plonomis juostelėmis. Įkaitinkite kinišką keptuvę arba tiesiog didelę keptuvę su aliejumi. Suberkite česnaką ir imbierą, kepinkite kelias sekundes, kol pasklis aromatas. Sudėkite krevetes ir kepkite jas 2–3 minutes, kol taps rausvos, tada išimkite iš keptuvės ir atidėkite. Toje pačioje keptuvėje apkepinkite daržoves, kol jos suminkštės, bet išliks traškios. Sudėkite virtus ryžius, supilkite sojų padažą ir sezamų aliejų, viską gerai išmaišykite. Galiausiai grąžinkite krevetes, pakaitinkite dar minutę ir nukelkite nuo ugnies. Patiekite pabarstę svogūnų laiškais ar sezamų sėklomis. 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)