Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. balandžio 24 d.

**Atskleidė, kaip vos už kelis eurus pasigaminti gardų patiekalą: tiks ir pietums darbe, ir vakarienei**

**Paprasta paruošti, sotu ir pigu – sakote, taip nebūna? Pritrūkusiems idėjų gardžiai ir nebrangiai vakarienei, prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai turi pasiūlymą – iškepkite orkaitėje sultingas vištienos šlauneles su daržovių garnyru. Šiam patiekalui paruošti prireiks vos tik kelių eurų ir vieno indo, o jo užteks ne tik vakarienei, bet ir pasirūpinti pietumis darbe.**

Prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė dalinasi, kad norint paruošti skanią vakarienę išties nebūtina išlaidauti.

„Dažnas sukame galvą, kaip nustebinti savo šeimyną kulinariniais šedevrais, tačiau bijome eksperimentų manydami, kad jie gali pareikalauti daugybės laiko ar atsieiti brangiau. Pasigaminti puikius pietus ar vakarienę išties gali kiekvienas – reikia tik gerai planuoti apsipirkimus, nepraleisti progos pasinaudoti mažų kainų pasiūlymais, kurie neretai ir padiktuoja visos artėjančios savaitės meniu. Pavyzdžiui, šią savaitę ypač maža vištienos šlaunelių kaina, tad mūsų kulinarijos meistrų siūlomą vakarienės patiekalą galėsite paruošti ypač pigiai“, – dalinasi I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Gardi vakarienė vos už kelis eurus**

„Maximos“ atstovė priduria, kad protingai pasirinkus ingredientus parduotuvėje šią savaitę vakarienei paruošti vištienos patiekalą užteks vos kelių eurų, o pritrūkus kulinarinių idėjų tereikės tik prisiminti dar kelis kasdienius produktus ir prikelti juos naujam, gurmaniškam gyvenimui.

„Pasimėgauti sočia vakariene galima ir neturint namuose keliolikos skirtingų ingredientų – kartais užtenka atsigręžti į visai paprastus receptus, kuriems paruošti nereikia nei daug laiko, nei specialių kulinarinių įgūdžių. Štai pavyzdžiui net ir daugelio pamėgtos vištienos šlaunelės gali tapti puikiausiu pasirinkimu kuriant įvairius, nesudėtingus ir pigius derinius, o patiekiant kartu su daržovėmis toks patiekalas užtikrins ir būtinas dienos maistines medžiagas“, – priduria I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Orkaitėje kepta vištiena su daržovių garnyru**

Receptu, kaip paprastai vos viename inde paruošti vištienos šlauneles bei daržoves, dalinasi „Maximos“ kulinarijos meistrai. Sultingam orkaitėje keptam patiekalui paruošti **prireiks:**

* 500 g šviežių viščiukų broilerių šlaunelių;
* 2–4 skiltelių česnako;
* 140 g smulkiavaisių slyvinių pomidorų;
* 2 morkų;
* 3–4 bulvių;
* rozmarino šakelės;
* žiupsnelio rupios druskos ir pipirų;
* šlakelio alyvuogių aliejaus.

**Gaminimas.** Pirmiausiai pasiruoškite daržoves: perpus perpjaukite pomidorus, į kelias dalis susmulkinkite morkas, bulves bei česnakus. Tuomet daržoves kartu su viščiukų broilerių šlaunelėmis sudėkite į dubenį, pasūdykite, pabarstykite pipirų, suberkite smulkintus česnakus, pašlakstykite alyvuogių aliejumi bei sudėkite nuskabytą rozmariną. Viską gerai išmaišykite.

Jei turite laiko, galite daržoves ir vištieną palikti marinuotis apie 30 minučių kambario temperatūroje. Vėliau viską sudėkite ant kepimo skardos arba į kitą kepimui skirtą indą. Tuomet skardą ar kepimo indą dėkite į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepkite apie valandą.

Jei norite, kad šlaunelės šiek tiek apskrustų – kepimo pabaigoje pakelkite orkaitės temperatūrą iki 200 laipsnių ir kepkite dar 5–8 minutes.Naudingas patarimas: jei turite virtuvinį termometrą, durkite juo į storiausią vištos šlaunelės dalį – jei termometras rodys 75 laipsnius ar daugiau, galite ruoštis skanauti patiekalą.

Galiausiai, maždaug po valandos, galėsite mėgautis ne tik puikiai iškepta vištiena, bet ir daržovėmis, kurios bus puikus garnyras šiam patiekalui. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. 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