Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gegužės 13 d.

**Gardžiam „Eurovizijos“ vakarėliui – trys originalūs receptai: pasitelkite spalvingas ir aromatingas paprikas**

**Prasidedantis „Eurovizijos“ dainų konkursas kaip ir kasmet prie televizijos ekranų pritraukia milijonus žiūrovų visame pasaulyje ir Lietuvoje. Daugeliui tai puiki proga atsipalaiduoti ir su draugų ar artimųjų kompanija diskutuoti bei rinkti savuosius favoritus. O kokios gi linksmybės be gardžių vaišių – lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai siūlo išbandyti net tris sveikus ir originalius receptus, kurie nepaliks abejingų. Visų jų žvaigždė – raudonoji saldžioji paprika, kuri ne tik yra tikras vitaminų šaltinis, bet ir pasižymi ypatingu skoniu.**

**Dairosi sveikesnių alternatyvų**

Kasmet vykstančio „Eurovizijos“ dainų konkurso stebėjimas jau yra tapusi daugelio šeimų ar draugų kompanijų tradicija. Įsibėgėjant gegužės mėnesiui, antradienio, ketvirtadienio ir šeštadienio vakarai yra paskirti muzikai, smagioms diskusijoms ir gardiems užkandžiams leidžiant laiką su artimaisiais.

„Ko gero ne kiekvienos darbo savaitės vakarais galime leisti sau stabtelėti ir susiburti su draugais ar artimaisiais, tad „Eurovizija“ yra išties išskirtinė šventė. Nepakeičiami šios spalvingos transliacijos atributai yra ne tik smagi kompanija, bet ir skanus maistas. Tautiečiai šiai progai renkasi įvairiausius užkandžius, kuriuos gali įsigyti parduotuvėse, o taip pat vis dažniau dairosi ir sveikesnių alternatyvų ar galvoja, kuo artimuosius galėtų nustebinti patys.

Populiarėja įvairiausios užtepėlės iš sūrių ar daržovių, pavyzdžiui, humusas, kuris yra ne tik gardus, bet ir itin maistingas. Pavyzdžiui, ruošiantis „Eurovizijos“ vakarėliui artimuosius nustebinti šią savaitę galite užkandžių pagrindui pasirinkę raudonąsias saldžiąsias paprikas, kurių kilogramu galėsite pasirūpinti dar ir perpus pigiau“, – pasakoja „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė. O idėjomis, kaip sumaniai raudonąsias saldžiąsias paprikas panaudoti užkandžių stalui, dalinasi „Maximos“ kulinarijos meistrai, kurie „Eurovizijos“ vaišių vakarėliui siūlo net tris skirtingus užkandžių receptus.

**Visų mėgstamas humusas – kitaip**

Jei jūs ir jūsų draugai jau neįsivaizduoja savojo užkandžio stalo be avinžirnių užtepėlės – humuso, nustebinkite svečius dar neragautais skoniais ir pagaminkite humusą su kepintomis raudonosiomis paprikomis. Jums reikės:

* 2 vnt. raudonųjų saldžiųjų paprikų;
* 425 g konservuotų avinžirnių;
* 60 ml citrinos sulčių;
* 60 ml tahini padažo;
* 0,5 a. š. malto kumino;
* 1 vnt. česnako skiltelės;
* 2–3 v. š. akvafabos (skysčio, likusio nuo avinžirnių indelyje);
* 2 v. š. itin tyro alyvuogių aliejaus;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Pirmiausia pakepinkite paprikas – įkaitinkite orkaitę grilio režimu, supjaustykite paprikas plokščiais gabalėliais ir dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos nugarėlėmis į viršų. Kepkite 10–15 minučių, kol paprikų odelė patamsės ir pradės pūslėtis.

Iš orkaitės išimtas paprikas dėkite į dubenį. Uždenkite jas dangčiu ir leiskite joms garuoti, kol atvės. Tada odelė turėtų lengvai nusilupti. Jei paprikos dar per karštos ir nepakankamai pastovėjusios, odelę pašalinsite sunkiau.

Į smulkintuvą sudėkite tahini padažą ir citrinos sultis, sumaišykite. Pilkite alyvuogių aliejų, dėkite smulkintą česnako skiltelę, avinžirnius, prieskonius, viską sumaišykite, kol masė taps tiršta ir vientisa. Galiausiai sudėkite paruoštas paprikas ir dar kartą viską sumaišykite. Jei gauta masė bus per tiršta įpilkite akvafabos, sumaišykite.

Paruoštą humusą dėkite į dubenėlį, ant jo užpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus. Patiekite su pitos duonelėmis, šviežių daržovių lazdelėmis.

**Gardus užkandis iš vos kelių ingredientų**

„Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo išbandyti ir sūriu įdarytų raudonųjų paprikų receptą, kuris patiks tiek mažiems, tiek dideliems „Eurovizijos“ gerbėjams. Šiam greitai paruošiamam patiekalui jums reikės:

* 4–6 raudonųjų saldžiųjų paprikų;
* 300 g kreminio sūrio;
* 1 a. š. česnakų miltelių;
* 2 v. š. šviežiai tarkuoto parmezano;
* svogūnų laiškų (pagal skonį);
* saujos špinatų lapelių;
* 100 g tarkuoto čederio ar mocarelos.

**Gaminimas.** Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros, išklokite skardą kepimo popieriumi. Perpjaukite saldžiąsias paprikas išilgai ir išimkite sėklas. Dubenyje sumaišykite kreminį sūrį, česnako miltelius, parmezaną, smulkintus svogūnų laiškus ir špinatų lapelius.

Įdarykite paprikas paruoštu mišiniu, dėkite jas ant kepimo skardos, apibarstykite tarkuotu sūriu ir kepkite apie 15 minučių, kol sūris išsilydys. Patiekite lėkštėje ir skanaukite!

**Tirokafteri – raudonųjų paprikų ir fetos sūrio užtepėlė**

Užtepėlių mėgėjai turėtų nepraleisti ir šios Graikijos įkvėptos užtepėlės su paprika ir fetos sūriu. Jai paruošti jums reikės:

* 3 vnt. raudonųjų saldžiųjų paprikų;
* 3 vnt. česnako skiltelių;
* 200 g fetos;
* 0,5 v. š. citrinos sulčių;
* ¼ puodelio alyvuogių aliejaus;
* 0,5 a. š. kajeno pipirų;
* druskos ir pipirų (pagal skonį);
* saujelės šviežių petražolių (papuošimui);
* žiupsnelio aitriųjų paprikų dribsnių (papuošimui);
* 4–6 vnt. pitos duonelių.

**Gaminimas**. Pirmiausia paskrudinkite paprikas – įkaitinkite orkaitę grilio režimu, perpjaukite paprikas per pusę ir dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos nugarėlėmis į viršų. Kepkite 15–25 minučių, kol paprikų odelė patamsės ir pradės pūslėtis.

Iš orkaitės išimtas paprikas dėkite į dubenį. Uždenkite jas dangčiu ir leiskite joms garuoti, kol atvės – tai leis odelei lengviau nusilupti. Sudėkite keptas paprikas, fetą (šiek tiek jos palikite papuošimui), česnaką, citrinos sultis, alyvuogių aliejų, kajeno pipirus, druską ir pipirus į smulkintuvą. Plakite iki vientisos, glotnios masės ir atidėkite į šalį.

Supjaustykite pitos duoneles trikampėliais, dėkite jas ant kepimo skardos, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pabarstykite druska ir pipirais. Kepkite orkaitėje grilio režimu 3–5 minutes. Patiekite užtepėlę gražiame dubenėlyje, apibarstykite šviežiomis petražolėmis, trupinta feta, užpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus ir, jei norite, aitriųjų paprikų dribsnių. Patiekite su šiltomis pitos duonelėmis. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas 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 „Maxima“ 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)