Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gegužės 27 d.

**Gardūs ir nebrangiai paruošiami valgiai iš kvapnių pomidorų: ar žinote, kaip ilgai juos galima virti bei kepti?**

**Šylant orams ir belaukiant kalendorinės vasaros pradžios lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai kviečia naujai pažvelgti į vieną universaliausių šiltojo sezono produktų – pomidorus. Jie puikiai tinka ir kepimui, ir troškinimui ar net virimui, tačiau kiekvienas būdas reikalauja skirtingų gudrybių – jas žinant pavyks ne tik pasigaminti skanų patiekalą, bet ir išsaugoti pomidoruose esančias naudingąsias medžiagas.**

„Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad pomidorai dažnai atsiduria populiariausių ir labiausiai pirkėjų vertinamų daržovių sąrašo viršūnėje. Ir ne veltui – egzistuoja daugybė skirtingų būdų kaip juos paruošti skaniai ir maistingai.

„Didžiausias pomidorų pliusas yra jų universalumas – juos galima valgyti ne tik žalius, bet ir termiškai apdorotus. O norint paruošti juos skaniai, visai nereikia būti virtuvės profesionalu – pakanka žinoti kelias esmines taisykles, kaip gaminti juos šiems neprarandant nei skonio, nei naudingųjų savybių. Be to, jais gardintus patiekalus ne tik paprasta, bet ir taupu paruošti, pavyzdžiui, pasirūpinus šią savaitę tinklo parduotuvėse kilogramu pomidorų su šakelėmis už ypač mažą kainą, skirtingus valgius galėsite pagaminti pigiau, o ir namai pakvipus šiai daržovei kvepės nuostabiai gardžiai“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Kaip teisingai termiškai apdoroti pomidorus?**

Pomidorai daugelio vis tik dažniau vertinami ne tik dėl draugiškos kainos ar universalumo, bet visos gausos naudingų savybių. Dietistų teigimu, pomidoruose gausu galingo antioksidanto likopeno, kuris, priešingai nei dauguma vitaminų, aktyviau veikia po terminio apdorojimo. Tad kepti pomidorai ar pomidorų sriuba – ne tik skanu, bet ir gali būti naudingi sveikatai.

Tačiau „Maximos“ maisto technologas Vladislovas Judickis atkreipia dėmesį, kad apdorojant pomidorus termiškai, reikėtų nepamiršti laikytis kelių esminių taisyklių.

„Tiek kepti, tiek virti pomidorus reikėtų kuo trumpiau. Išvirti pomidorus galima per vos 8–12 minučių – ilgesnis virimas gali užgožti skonį ir sunaikinti didžiąją dalį pomidoruose esančio vitamino C. Kepant pomidorus orkaitėje galioja tos pačios taisyklės – geriau kepti aukštesnėje, 180 laipsnių, temperatūroje, bet trumpą laiką – apie 10–15 minučių. Taip juos ruošiant, pomidorai išlaikys savo formą, įgaus saldumo, o viduje liks sultingi. Ilgiau kepant – neišlaikys formos ir nebebus tokie skanūs“, – pataria V. Judickis ir dalinasi trimis pomidorų receptais, kurie tiks ir lengvam užkandžiui, ir sočiai vakarienei.

**Kalakutiena įdaryti pomidorai su kuskuso salotomis**

Vasariškas, bet sotus receptas, kuriam **reikės:**

* 2 vnt. didelių pomidorų su šakelėmis;
* 2 a. š. alyvuogių aliejaus;
* 0,5 vnt. smulkiai supjaustyto raudonojo svogūno;
* 2 skiltelių česnako;
* 200 g kalakutienos faršo;
* 1 v. š. pomidorų pastos;
* 50 g kuskuso;
* pusės citrinos sulčių;
* mėgstamų šviežių prieskoninių žolelių;
* 0,5 vnt. agurko, sutarkuoto ilgomis plonomis juostelėmis;
* 0,5 a. š. cukraus.

**Gaminimas.** Atsargiai nupjaukite pomidorų viršų ir atidėkite. Nedideliu aštriu peiliu išskobkite pomidorų minkštimą, kad vidus liktų tuščias. Pomidorus sudėkite į kepimo indą, o išskobtą minkštimą supjaustykite ir atidėkite kuskusui.

Įkaitinkite keptuvę su aliejumi. Pakepinkite svogūną ir sutrintą česnaką. Įdėkite kalakutienos faršą ir kepkite 3–5 minutes, kol gražiai paruduos. Tada sudėkite pomidorų pastą, žiupsnelį cukraus ir pakaitinkite viską apie minutę. Keptuvę nukelkite nuo ugnies. Gautą mišinį sudėkite į pomidorus, atgal uždėkite pomidorų viršūnėles ir viską pašaukite 10–15 minučių į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę.

Kuskusą supilkite į dubenį, užpilkite 75 ml verdančio vandens ir uždenkite. Leiskite pastovėti 5 minutes, kad susigertų vanduo, tada suplakite šakute. Įspauskite citrinos sulčių ir įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus. Įmaišykite pasirinktas prieskonines žoleles ir supjaustytą pomidorų minkštimą. Sudėkite tarkuoto agurko juosteles. Patiekite lėkštėje – vieną įdarytą pomidorą kartu su kuskuso salotomis.

**Pomidorai su pelėsiniu sūriu**

Puikus ir greitai paruošiamas užkandis, kuriam **reikės:**

* 5 vnt. didelių pomidorų su šakelėmis;
* 80 g pelėsinio sūrio;
* 3 v. š. lydyto sviesto;
* 0,5 stiklinės džiūvėsėlių;
* 1 a. š. džiovintų bazilikų;
* 1 a. š. cukraus;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Pomidorus perpjaukite per pusę. Paruoškite prieskonius – sumaišykite baziliką, cukrų, druską ir pipirus. Prieskonių mišiniu pabarstykite pomidorus. Sumaišykite džiūvėsėlius su lydytu sviestu ir sutrupintu pelėsiniu sūriu, uždėkite masę ant pomidorų.

Taip paruoštas pomidorų puseles sudėkite į kepimo skardą, uždenkite folija ir pašaukite į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę. Kepkite 5 minutes. Šis užkandis skanus tiek šiltas, tiek šaltas, tad mėgaukitės juo, kaip patinka!

**Šalta pomidorų sriuba**

Alternatyva lietuviškiems šaltibarščiams, kuriai pagaminti **reikės:**

* 1 kg pomidorų su šakelėmis;
* 2 l kefyro;
* krapų ir svogūnų laiškų;
* 1 skiltelės česnako;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Pašalinkite nuo pomidorų šakeles, pomidorus nuplikykite verdančiu vandeniu ir nulupę jų odeles, sutrinkite smulkintuvu į vientisą masę ir supilkite kefyrą. Sudėkite susmulkintus svogūnų laiškus, krapus, prieskonius, įspauskite česnaką. Išmaišykite ir ragaukite.

***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