Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. birželio 17 d.

**Artėjant Joninėms – skoniu stulbinatys kiaulienos sprandinės paruošimo būdai: pavyks net ir virtuvėms naujokams**

**Sultinga ir universali mėsos dalis – kiaulienos sprandinė – neatsiejama grilio sezono žvaigždė, puikiai tinkanti ne tik šašlykams, bet ir kepsniams ar net plėšytai mėsai gaminti. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarinių idėjų partneris Aivaras Prokša sako, kad kiaulienos sprandinė gali tapti ir tikru vasaros atradimu – tereikia pasiraitoti rankoves ir išmokti ją gardžiai išsimarinuoti patiems. Artėjant ilgajam Joninių savaitgaliui jis siūlo išbandyti du lengvai ir nebrangiai paruošiamų valgių receptus, kurie iškylą su draugais ar artimaisiais gamtoje pavers nuostabių skonių puota.**

Sprandinė – puikus pasirinkimas, norint su mažomis pastangomis pasigaminti ir gardžius šašlykus, ir plėšytą mėsą, ir sotų kepsnį.

„Kiauliena vis dar išlieka viena populiariausių mėsos rūšių tarp pirkėjų – ji universali, maistinga, o tinkamai paruošta tiesiog tirpsta burnoje. Viena labiausiai pamėgtų kiaulienos dalių – sprandinė. Ji nėra nei per riebi, tačiau ir ne per sausa – ši mėsa kepdama neišdžiūva, išlieka sultinga. Jei ruošdamiesi išvykoms į gamtą esate pripratę pirkti jau užmarinuotus šašlykus, ši savaitė prieš Jonines bus puiki proga pabandyti viską pasiruošti patiems, nes atšaldytos kiaulienos sprandinės be kaulo galėsite įsigyti už ypač mažą kainą“, – sako „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Kodėl verta rinktis sprandinę?**

Pasak „Maximos“ partnerio, tinklaraščio „Illegal Food Bites“ autoriaus Aivaro Prokšos, sprandinė dažnai yra nepelnytai nuvertinama, nors tai – viena sultingiausių kiaulienos dalių. „Pastebėjau, kad grilio mėgėjai dažniau renkasi mentę. Bet man sprandinė – visa galva aukščiau. Ji puikiai tinka ir šašlykams, ir kepsniams, ir plėšytai kiaulienai gaminti. Pagrindinis ingredientas, kurio jai reikia – dūmo aromatas“, – sako A. Prokša.

Dar vienas kiaulienos sprandinės privalumas yra tas, kad ją itin sunku sugadinti, todėl net virtuvės naujokai galės jaustis užtikrinti. Svarbiausia kepant pasirinkti šiek tiek riebesnį gabalą – jis išliks sultingas net ir ilgiau kepant, o mėsą papildomai suminkštinti padės obuolių arba svogūnų sultys, ar net paprastas gazuotas mineralinis vanduo.

„Norint skaniai paruošti sprandinės šašlyką jokių stebuklų nereikia – visus marinavimui reikalingus ingredientus galima lengvai rasti namuose. Pakaks svogūnų, juodųjų pipirų, lauro lapelių, druskos ir gazuoto mineralinio vandens, kad jūsų pačių užmarinuotam sprandinės šašlykui neatsispirtų nei vienas svečias“, – pataria A. Prokša ir dalinasi dviem grilio sezono receptais su kiaulienos sprandine.

**Plėšyta kiaulienos sprandinė**

Minkštutėlei ir plėšytai kiaulienai paruošti **reikės:**

* 3 kg atšaldytos kiaulienos sprandinės be kaulo;
* amerikietiško stiliaus garstyčių;
* barbekiu prieskonių kiaulienai;
* saujos rudojo cukraus;
* 100 g sviesto;
* 300 ml šviežiai spaustų obuolių sulčių;
* mėgstamos duonos;
* karamelizuotų svogūnų;
* barbekiu padažo.

„Coleslaw“ salotoms **reikės**:

* pusės baltagūžio kopūsto;
* pusės raudongūžio kopūsto;
* 1 vnt. vidutinio dydžio morkos;
* 1 vnt. raudono svogūno;
* žiupsnelio sezamo sėklų;
* žiupsnelio šviežių petražolių;
* 3–4 v. š. majonezo;
* 1 v. š. obuolių acto;
* 1 a. š. Dižono garstyčių;
* druskos, juodųjų pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Įkaitinkite grilį iki 110 laipsnių temperatūros. Mėsą ištepkite garstyčiomis ir gausiai padenkite barbekiu prieskoniais kiaulienai. Dėkite rūkyti kartu su vyšnios mediena. Kai mėsos vidinė temperatūra pasieks 73 laipsnius, dėkite ją į kepimo lovelį. Įpilkite šviežių obuolių sulčių, dėkite sviestą, prieskonių, rudąjį cukrų ir sandariai uždenkite folija. Sudėkite atgal į grilį ir kepkite, kol vidinė temperatūra pasieks 93–94 laipsnius.

Kol mėsa kepa, pasiruoškite „Coleslaw“ salotas: supjaustykite kopūstus, svogūną, sutarkuokite morką, sudėkite smulkintas petražoles, sezamo sėklas. Padažui sumaišykite majonezą, Dižono garstyčias, obuolių actą, druską ir pipirus. Supilkite padažą ant salotų ir viską gerai išmaišykite. Mėsai iškepus (pasiekus 94 laipsnius) dėkite ją ilsėtis 40 minučių į šilumą sulaikantį krepšį arba suvyniokite į rankšluostį.

Po to išimkite mėsą iš krepšio ir suplėšykite ją. Tik nedarykite to plikomis rankomis, nes mėsos temperatūra yra beveik tokia pat, kaip verdančio vandens. Suplėšę mėsą formuokite sumuštinį: mėgstamą duoną (ypač tiks pita) patepkite barbekiu padažu, dėkite karamelizuotus svogūnus, plėšytą kiaulieną, „Coleslaw“ salotas – ir ragaukite!

**Kiaulienos sprandinės šašlykas**

Nuostabaus skonio, sultingas ir lengvai paruošiamas šašlykas, kuriam **reikės:**

* 2 kg atšaldytos kiaulienos sprandinės be kaulo;
* 2 kg svogūnų;
* 1 vnt. žaliosios citrinos žievelės;
* 1 vnt. žaliosios citrinos sulčių;
* 1 vnt. geltonosios citrinos sulčių;
* 7 vnt. lauro lapelių;
* druskos (pagal skonį);
* 1 v. š. maltų juodųjų pipirų;
* 1 butelio gazuoto mineralinio vandens.

**Gaminimas.** Kiaulienos sprandinę supjaustykite didesniais gabalėliais (nenumažinkite jų, kad kepant išliktų sultingesnė). Svogūnus supjaustykite pusžiedžiais, o 4–5 svogūnus sutarkuokite. Viską sudėkite į bendrą dubenį kartu su mėsa. Nutarkuokite žaliosios citrinos žievelę (tik žaliąją dalį, kad išvengtumėte kartumo) ir išspauskite jos sultis. Taip pat išspauskite geltonosios citrinos sultis. Sudėkite lauro lapelius, juoduosius pipirus ir druską.

Dabar svarbiausias žingsnis – iš svogūnų reikia išspausti kuo daugiau sulčių. Tam naudokite plieninius gniaužtus ir gerai įtrinkite svogūnus, masažuokite juos į mėsą. Šis procesas labai svarbus, tad skirkite jam laiko. Užpilkite viską gazuotu mineraliniu vandeniu – tiek, kad vos apsemtų mėsą. Viską dar kartą gerai permaišykite, kad ingredientai tolygiai pasiskirstytų. Uždenkite indą dangčiu ir marinuokite šaldytuve bent 4 valandas, o geriausiam rezultatui pasiekti – per naktį.

Išsimarinavusią mėsą verkite ant iešmų, nuo gabalėlių pašalinkite marinato likučius ir kepkite ant vidutiniškai įkaitusių žarijų, vis pavartydami, kol gražiai apskrus.

***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