Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. liepos 23 d.

**Tautos favoritai – šviežių bulvių patiekalai: pigu, sotu ir ypatingai gardu**

**Ilgai lauktas lietuviško derliaus sezonas įsibėgėja – tautiečių virtuvėse kvepia bulvėmis. Virtos, keptos, gruzdintos, lydimos šaltibarščių, naudojamos blynams, cepelinams ar plokštainiams – kone kiekvienas turi savo mėgstamiausią bulvių patiekalą. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarinių idėjų partneris Aivaras Prokša siūlo gardžiai mėgautis lietuviškų bulvių derliumi išbandant du originalius receptus. Šie paprasti, nebrangūs ir aromatingi patiekalai primins, kad kiekvieną kartą visų mėgstamos daržovės skonių savybes galima atrasti vis naujai.**

„Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida Titas Atraškevičius dalinasi, kad prasidėjus sezonui, šviežių lietuviškų bulvių derlius kasmet sulaukia išskirtinio pirkėjų dėmesio, ypač, kad įsibėgėjantis sezonas džiugina itin maža jų kaina. „Bulvė yra viena tų daržovių, kuri ne tik įkvepia kulinarinėms improvizacijoms, bet ir leidžia mėgautis nuo vaikystės pažįstamais skoniais, primindama, kad savas šviežumas – vienas malonumas. Todėl ši daržovė labai dažnai atsiduria „Maximos“ pirkėjų pirkinių vežimuose“, – priduria T. Atraškevičius.

Jam antrina tinklaraščio „Illegal Food Bites“ autorius Aivaras Prokša, pabrėžiantis bulvių universalumą ir užsitarnautą mėgstamiausios daržovės vardą. „Vieni mėgsta cepelinus, kitiems stalo puošmena ir tikras delikatesas yra kugelis, o man kaip žmogui mėgstančiam bulvę visokiomis formomis, iki tobulumo reikia visai nedaug. Mėgstu pasigaminti klasikinę lietuvišką bulvių košę, pasikepinti spirgučių ir viską sumaišyti. Galiausiai pagardinu košę šviežiu laiškiniu česnaku ir džiaugiuosi nuostabiai skaniu, pigiu bei paprastu patiekalu“, – pasakoja „Maximos“ kulinarinių idėjų partneris.

**Bulvė – kulinarinėms klaidoms atlaidi daržovė**

A. Prokša dalinasi, kad bulvė yra viena tų daržovių, kuri lengvai atleidžia klaidas ir ją sugadinti – išties sunku. Visgi, į keletą aspektų, pavyzdžiui, gaminant namines gruzdintas bulvytes, atsižvelgti svarbu.

„Namuose gaminant gruzdinant bulvytes reikia žinoti kelis niuansus, be kurių lengvai paruošti šio patiekalo tiesiog nepavyks. Bulves supjausčius šiaudeliais, būtinai sudėkite jas į šaltą vandenį ir kelis kartus praplaukite krakmolą, kol vanduo taps skaidrus. Norint išgauti kuo didesnį traškumą, bulvytes reikia gruzdinti du kartus – gruzdinti, atvėsinti ir vėl gruzdinti. Taip galėsite džiaugtis tarsi restorane paruoštomis bulvytėmis“, – patarimais dalijasi „Maximos“ kulinarinių idėjų partneris ir priduria, kad jei laiko gruzdinti bulvyčių neturite, galite jas patiekti iškeptas orkaitėje.

Pasak A. Prokšos, labiausiai jam patinka gardžiuotis keptomis bulvėmis, mat jos – ypač turtingos skoniais. Pavyzdžiui, prieš kepant bulves, jas galima apšlakstyti alyvuogių aliejumi, pabarstyti kapotais šviežio rozmarino lapeliais, pagardinti česnaku, juodaisiais pipirais, druska. O tada, kaip tikina „Maximos“ kulinarinių idėjų partneris, tokiomis bulvėmis galima mėgautis tarsi pagrindiniu patiekalu.

**Bulviniai blynai su mėsa – trašku, sotu ir nostalgiškai lietuviška**

Ieškantiems idėjos jaukiam savaitgalio patiekalui gryname ore, A. Prokša siūlo išbandyti nebrangiai paruošiamą bulvinių blynų su mėsa patiekalą. Šiam sočiam, traškiam ir abejingų nepaliksiančiam patiekalui jums **reikės**:

* 2 kg lietuviškų šviežių bulvių;
* 400 g smulkintos kiaulienos arba jautienos;
* 200 g kiaulienos pažandės;
* 2 vnt. svogūnų;
* 2 vnt. kiaušinių;
* 4 v. š. miltų;
* 2 a. š. druskos;
* pipirų (pagal skonį);
* SPG (druskos, pipirų ir česnako) prieskonių mišinio;
* grietinės;
* saujos smulkintų šviežių krapų;
* aliejaus kepimui.

**Gaminimas.** Smulkintą mėsą pagardinkite SPG prieskonių mišiniu, gerai išmaišykite ir palikite pastovėti. Bulves nulupkite, nuplaukite ir kartu su svogūnais sutarkuokite naudodami tarkavimo mašiną. Gautą tarkį lengvai nusunkite – pasistenkite, kad jis neliktų per daug sausas.

Į masę įmuškite kiaušinius, suberkite miltus, druską, pipirus ir viską gerai išmaišykite. Įkaitinkite grilį iki 220 laipsnių temperatūros ir jame 15 minučių pašildykite ketaus keptuvėles su aliejumi. Kol jos kaista, iš mėsos suformuokite plonus paplotėlius.

Į įkaitusias keptuves dėkite šaukštą bulvių masės, ant viršaus – mėsos paplotėlį, o galiausiai dar vieną šaukštą tarkio. Kepkite iš abiejų pusių po maždaug 10 minučių, kol blynai gražiai apskrus. Atskirai paskrudinkite smulkintą kiaulienos pažandę. Iškepusius blynus patiekite su grietine, paskrudinta pažande, apibarstykite šviežiais krapais.

**Traiškytų bulvių dubenėlis – norėsis dar ir dar**

Kai norisi ko nors gaivaus, bet bulvėms atsispirti neįmanoma, tinklaraščio „Maximos“ kulinarinių idėjų partneris siūlo išbandyti šį traškių bulvių dubenėlį su šonine ir šviežiomis daržovėmis. Šiam patiekalui **reikės**:

* 300 g lietuviškų šviežių bulvių (smulkesnių);
* 240 g šaltai rūkytos šoninės;
* 10 vnt. ridikėlių;
* pusės ilgojo agurko;
* ⅓ vazonėlio salotų lapų;
* saujos špinatų lapelių;
* saujos smulkintų svogūno laiškų;
* saujos smulkintų krapų;
* saujos smulkintų laiškinių česnakų;
* 3 v. š. grietinės;
* 2 v. š. natūralaus jogurto;
* alyvuogių aliejaus (kepimui);
* druskos ir pipirų (pagal skonį);
* džiovinto svogūno ir česnako granulių (pagal skonį).

**Gaminimas.** Bulves išvirkite pasūdytame vandenyje, tada sudėkite jas ant skardos. Stiklinės dugnu sutraiškykite jas iki plokščių blynelių. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite prieskoniais. Kepkite 200 laipsnių temperatūroje įkaitintoje orkaitėje apie 45 minutes, kol bulvės taps traškios ir įgaus gražų atspalvį.

Keptuvėje apskrudinkite šoninę, ši turėtų tapti traški, atvėsinkite. Ridikėlius, agurką, salotas, špinatus, svogūnų laiškus ir krapus supjaustykite, sudėkite į didelį dubenį. Į tą patį dubenį sudėkite natūralų jogurtą, grietinę, šiek tiek druskos, pipirų, džiovintų svogūnų ir švelniai sumaišykite su traškiomis bulvytėmis. Patiekdami apibarstykite laiškiniais česnakais ir traškia šonine. Mėgaukitės!

***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 „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos:**

El. paštas komunikacija@maxima.lt