Pranešimas spaudai

2025 m. rugpjūčio 12 d.

**Netikėtas šviežio derliaus duetas – derinkite cukinijas su šilauogėmis, kepdami purius blynelius ar duoną**

**Rugpjūčio pradžia yra bene dosniausias metų laikas, kai galima skanauti įvairiausio šviežio derliaus iš vietinių ūkių. Dar galime mėgautis sunokusiomis vasaros uogomis, o tuo pat metu parduotuvių lentynose jau puikuojasi ką tik nuskintos cukinijos – tokios švelnios, kad jų net nereikia lupti. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos meistrai kviečia pasinaudoti šiuo gausos laikotarpiu ir išbandyti netikėtus receptus, kuriuose dera cukinijos ir šilauogės.**

„Iš vietinių ūkių atkeliaujantis šviežias derlius – itin vertinamas ir, kai tik pasirodo parduotuvių lentynose, iškart atsiduria pirkėjų dėmesio centre. Dabar atėjo cukinijų šlovės metas, nes mūsų tiekėjai iš savo ūkių jau pradėjo vežti ką tik nuskintą, šviežutėlį derlių. Tai labai mėgstamos, universalios daržovės, pasižyminčios ne tik švelniu skoniu, bet ir naudinga maistine sudėtimi. Pasak dietistų, jos turi daug vandens, skaidulų, vitaminų ir mineralų, todėl tinka įvairiai mitybai. O šią savaitę, cukinijų sezono įkarštyje, mūsų parduotuvėse jomis galima pasirūpinti itin gera kaina“, – pasakoja Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Jis priduria, kad naujų gamtos gėrybių laukiantys pirkėjai ne mažiau aktyviai į krepšelius deda ir besibaigiančio sezono dovanas, ypač šilauoges. Šios skanios uogos – tikras išsigelbėjimas smaližiams, mat gali pakeisti miltinius užkandžius bei saldumynus, kartu aprūpindamos organizmą vitaminu C, kaliu, kalciu, antioksidantais.

**Šilauogės ir cukinijos – puikus duetas kulinarijoje**

Vladislavas Judickis, „Maximos“ Maisto gamybos departamento technologas, teigia, kad šilauogės skaniausios šviežios, tačiau iki valiai jų prisivalgius ir užsišaldžius atsargų, galima ramia širdimi palydėti šių uogų sezoną kulinariniais eksperimentais. Pavyzdžiui, patiekaluose sujungus jas su tik ką užaugusiomis šviežiomis cukinijomis, kurių savas šviežumas – vienas malonumas.

„Nors iš pirmo žvilgsnio šilauogės ir cukinijos atrodo visiškai skirtingi ir nesuderinami ingredientai, virtuvėje jos gali puikiai papildyti viena kitą. Šilauogės suteikia patiekalams gaivumo ir lengvo saldumo, o cukinijos – švelnios tekstūros ir subtilaus skonio. Toks derinys tinka desertams, pusryčių, užkandžių patiekalams“, – sako V. Judickis.

**Vasariški blyneliai su cukinijomis ir šilauogėmis**

Vienas pirmųjų šio derinio receptų, anot V. Judickio, būtų nebrangiai ir lengvai pagaminami blyneliai. Jie – paprastas ir greitas patiekalas, tinkantis ne tik pusryčiams, bet ir lengviems pietums ar vakarienei. Šiame vasariškame recepte cukinija suteikia drėgmės bei purumo, o šilauogės ir citrinos žievelė praturtina skonį saldžiarūgščiais akcentais. Šiam patiekalui jums **reikės**:

* 120 g smulkiai tarkuotos ir gerai nuspaustos šviežios cukinijos;
* 150 g šviežių šilauogių;
* 125 g kvietinių miltų arba jų alternatyvų;
* 1 a. š. kepimo miltelių;
* ½ a. š. kepimo sodos;
* žiupsnelio druskos;
* 2 v. š. cukraus;
* kiaušinio;
* 240 ml paprasto arba augalinio pieno;
* 2 v. š. ištirpinto sviesto arba kokosų aliejaus;
* 1 a. š. tarkuotos citrinos žievelės.

**Gaminimas.** Dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius, sodą, druską ir cukrų. Kitame inde išplakite kiaušinį su pienu ir ištirpintu sviestu, tuomet skystus ingredientus supilkite į sausą mišinį ir lengvai išmaišykite – tešla turi būti vientisa. Įmaišykite tarkuotą cukiniją, citrinos žievelę ir šilauoges. Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės ugnies, pakaitinkite sviestą ar aliejų ir šaukštu pilkite po nedidelį tešlos kiekį – kepkite 1–2 minutes, kol viršuje pasirodys burbuliukai, tuomet apverskite ir kepkite dar minutę, kol blyneliai lengvai apskrus. Patiekite šiltus su klevų sirupu ar kitu mėgstamu sirupu bei sviestu arba jogurtu.

**Drėgna cukinijų ir šilauogių duona**

Cukinija suteikia kepiniui drėgnumo ir purumo, o šilauogės – gaivų saldžiarūgštį skonį. Ši duona, pasak V. Judickio, puikiai tinka tiek pusryčiams, tiek desertui prie kavos ar arbatos. Šiai duonai paruošti jums **reikės**:

* 320 g šviežių šilauogių;
* 230 g tarkuotos ir gerai nuspaustos šviežios cukinijos;
* 280 g kvietinių miltų;
* 200 g cukraus;
* 240 ml augalinio aliejaus;
* 3 vnt. kiaušinių;
* vanilės ekstrakto;
* 1 a. š. malto cinamono;
* 1 a. š. druskos;
* 1 a. š. kepimo miltelių;
* ¼ a š. kepimo sodos;
* 1–2 šaukštų miltų.

**Gaminimas.** Įkaitinkite orkaitę iki 175 laipsnių temperatūros. Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi arba patepkite aliejumi. Dideliame dubenyje sumaišykite cukrų, aliejų, kiaušinius ir vanilės ekstraktą iki vientisos masės. Įmaišykite tarkuotą ir gerai nuspaustą cukiniją.

Atskirame inde sumaišykite miltus, cinamoną, druską, kepimo miltelius ir kepimo sodą. Šį sausų ingredientų mišinį atsargiai įmaišykite į skystą masę ir maišykite tik tiek, kad susijungtų. Šilauoges apvoliokite miltuose, kad nenugrimztų į kepinio apačią, ir švelniai įmaišykite į tešlą.

Paruoštą tešlą supilkite į kepimo formą, išlyginkite paviršių. Kepkite apie 50–55 minutes, kol į kepinio vidurį įsmeigtas medinis pagaliukas ištrauktas liks švarus arba su keliais drėgnais trupiniais. Iškepusią duoną palikite formoje apie 20 minučių, tuomet atsargiai išimkite ir atvėsinkite ant grotelių.

**Salotos su gražgarste, cukinija, šilauogėmis ir pistacijomis**

„Maximos“ Maisto gamybos departamento technologas V. Judickis atkreipia dėmesį, kad cukinijas patiekaluose galima naudoti ir termiškai neapdorotas – supjaustytos labai plonais griežinėliais ar šiaudeliais, jos puikiai tiks sveikoms salotoms. Šioms lengvoms ir abejingų nepaliksiančioms salotoms **reikės**:

* 150 g šviežių šilauogių;
* 120 g gražgarsčių;
* 1 nedidelės cukinijos;
* 2 vnt. šviežių agurkų;
* pusės raudonojo svogūno;
* 70 g fetos sūrio;
* 2 v. š. kapotų pistacijų.

Kalendros padažui **reikės**:

* 2 v. š. smulkiai kapotos kalendros;
* 4 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 3 v. š. raudonojo vyno acto;
* 1 a. š. medaus;
* 1 a. š. Dižono garstyčių;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas:** Visus padažo ingredientus sudėkite į stiklainį, užsukite dangtelį ir gerai suplakite, kol jie susimaišys. Ant didelės lėkštės arba į salotų dubenį sudėkite gražgarstes, plonai supjaustytas šviežios cukinijos juosteles, pusmėnuliais supjaustytus agurkus ir raudonąjį svogūną. Ant viršaus suberkite šilauoges, apibarstykite sutrupintu fetos sūriu bei smulkintais riešutais. Salotas apšlakstykite kalendros padažu ir prieš pat patiekiant lengvai išmaišykite, kad skoniai tolygiai pasiskirstytų. O tada – mėgaukitės!

„Beje, iš šilauogių galima pasigaminti pagardą bet kokioms salotoms: užpilkite uogas obuolių actu ir laikykite keletą savaičių vėsioje, tamsioje vietoje – taip išgaunamas subtilaus skonio vaisinis actas, puikiai tinkantis salotų užpilams ar marinavimui“, – pataria V. Judickis.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. 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](mailto:komunikacija@maxima.lt)