Pasitinkant Velykų šventę dažnas ima laužyti galvą, ką gi šįmet patiekti ant šventinio stalo. Margučiai – žinoma, bet su kuo juos valgyti, kad būtų skanu ir sveika? Maisto gaminimo ekspertas Aidas Poleninas sako, kad idėjų, kuo pakeisti įprastą kiaušinių ir majonezo derinį, apstu. Kaip pavyzdžius ekspertas pateikia skirtingų sveikuoliškų užtepėlių receptus, kurie puikiai tiks kiekvieno skoniui.

Pasak prekybos tinklo „Maxima“ maisto gamybos vystymo skyriaus vadovo A. Polenino, kiaušiniai – prie daugelio skirtingų ingredientų derantis maisto produktas, todėl ruošiant velykinio stalo vaišes tereikia pasitelkti fantaziją.

„Daug vietos fantazijai suteikia skirtingos užtepėlės, kurių pasirinkimas parduotuvėse šiandien – itin platus. Tačiau ne ką sunkiau nei įsigyti yra ir mėgstamą užtepėlę pasigaminti namuose. Dažniausiai skaniai užtepėlei paruošti reikia vos kelių ingredientų, o paruošimo laikas netrunka ilgiau 15-os minučių. Prie velykinių kiaušinių derančių užtepėlių variantų – gausu, todėl patiekti galima net keletą“, – sako „Maxima“ atstovas, ir dalijasi rekomenduojamais receptais.

Jeigu vis dėl to užtepėlės gaminti nesinori, prekybos tinklo „Maxima“ komercijos vadovė sako, kad užtepėlių asortimentas – kaip niekad platus. „Šiais metais užtepėlių asortimentas yra net 60 proc. didesnis, lyginant su tokiu pačiu laikotarpiu pernai. Tarp mūsų pirkėjų šiuo metu pati populiariausia užtepėlė yra su sūriu ir majonezu, kurios nuo metų pradžios jau buvo įsigyta daugiau nei 3 tūkst. kilogramų. Tai yra net trečdaliu daugiau nei per tokį patį laikotarpį 2018 metais“, – atskleidžia „Maximos“ komercijos vadovė Vilma Drulienė.

Sūdytos lašišos užtepėlė

Kad kiaušiniai ir sūdyta lašiša – nepriekaištingai derantys maisto produktai, žino, tikriausiai, kiekvienas. Todėl ir ant velykinio stalo patiekta tokia užtepėlė netruks būti suvalgyta. Užtepėlei paruošti reikės 100 g sūdytos lašišos, vieno pakelio tepamo varškės sūrio „Philadelphia“ ar kito pasirinkto tepamo varškės pagrindo sūrio, šiek tiek šviežių krapų, pusės citrinos sulčių ir citrinos ar apelsino žievelės drožlių.

„Ruošiant šią užtepėlę į vieną indą reikia sudėti lašišą ir sūrį, taip pat smulkintus krapus, kurių kiekį parinkite pagal skonį. Įspauskite pusės citrinos sulčių, šiek tiek patarkuokite citrinos ar apelsino žievelės. Pasirinkę tarkuoti apelsino žievelę, išgausite kiek neįprastesnį skonį. Tuomet visus ingredientus susmulkinkite maisto smulkintuvu. Gerai išmaišę gautą masę, indą pridenkite maistine plėvele, ir padėkite į šaldytuvą, kad šiek tiek geriau

sustingtų. Pamatysite, abejingų tikrai neliks“, – sako A. Poleninas.

Meksikietiška avokadų užtepėlė

Norintiems kiek gaivesnio skonio, „Maxima“ maisto gamybos vystymo skyriaus vadovas primena, kad prie kiaušinių puikiai tinka ir meksikietiška avokadų užtepėlė, kitaip vadinama gvakamole. Tokiai paruošti prireiks dviejų vidutinio dydžio avokadų, pusės didelio arba vieno mažesnio pomidoro, pusės mėlynojo svogūno, skiltelės česnako, pusės žaliosios citrinos bei druskos ir pipirų pagardinimui.

„Į indą sudėkite visas daržoves, pagardinkite prieskoniais ir apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis. Visus ingredientus susmulkinkite maisto trintuvu, ir viskas – galite skanauti! Na, o jei norisi, kad masė nebūtų visai vientisa, ir smulkinti galite ne viską – pavyzdžiui, į avokado, česnako ir prieskonių masę atskirai sumaišyti smulkiai pjaustytus pomidorus ir mėlynąjį svogūną“, – sako „Maxima“ atstovas.

Paprikų ir pievagrybių užtepėlė

Ši užtepėlė, pasak A. Polenino, patiks mėgstantiems kiek sodresnį skonį. O ir pagaminti ją užtruks kiek ilgiau – maždaug 20 minučių. Užtepėlei paruošti reikės 400 g pievagrybių, vienos raudonosios paprikos, vieno mėlynojo svogūno, vieno didelio arba dviejų mažesnių pomidorų, skiltelės česnako ir prieskonių – pipirų, druskos ir aitriųjų paprikų.

„Pirmiausia ant didelės ugnies apkepkite svogūnus, tuomet įberkite ir šiaudeliais supjaustytą papriką. Daržovėms suminkštėjus, į keptuvę suberkite riekelėmis pjaustytus pievagrybius, ir, uždengę dangčiu, leiskite kiek pakepti. Gautą masę pagardinkite visais išvardintais prieskoniais ir įmaišykite supjaustytus pomidorus. Kepkite tol, kol pomidorų sultys beveik išgaruos, o tada masę sudėkite iš keptuvės į indą ir leiskite atšalti. Kai masė atvės, viską susmulkinkite maisto trintuvu ir ragaukite“, – sako „Maxima“ atstovas.

Avokadų ir varškės užtepėlė

Galiausiai, A. Poleninas siūlo paragauti ir ypač lengvai paruošiamos puikiai pavasariui tinkamos užtepėlės su avokadais ir varške. Jai paruošti reikės vos kelių ingredientų – poros minkštų avokadų, 500 g liesos varškės, poros česnako skiltelių ir žiupsnelio druskos.

„Tam, kad užtepėlės konsistencija būtų puresnė, rekomenduoju avokadą ir varškę sutrinti šakute, o ne smulkinti maisto trintuvu, nors, žinoma, galima pasitelkti ir jį. Česnaką supjaustykite kuo mažesniais gabalėliais ir suberkite į gautą masę, tuomet viską paskaninkite druska. Gautą masę dar sumaišykite ir skanaukite dėdami tiesiai ant virtų

kiaušinių puselių ar tepdami ant skrebučio“, – rekomenduoja A. Poleninas.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe