

Šiais laikais gatvės maistas išgyvena tikrą revoliuciją - prabangius restorano patiekalus vis dažniau keičia viso pasaulio skonių patiekalai, kurių epicentre - sumuštiniai. Viso grūdo ar rauginta duona, *bagetė* ar *brioche*, indiškasis *roti*, *lavašas*, *pita*, *naan* ar meksikietiška *tortilija* - visi šie terminai apibūdina vieną ir tą patį žodį - duoną. Visame pasaulyje skiriasi tik jos formos ir paruošimo būdai, kurie pamažu prigyja ir Lietuvos gatvės maisto kultūroje. Tad kokių sumuštinų idėjų savaitgalio išvykoms galime pasisemti iš kitų pasaulio virtuvių?

Šiandien žmonės yra linkę ieškoti naujovių, kokybiškų ingredientų ir greito bei patogaus patiekalo, kurį lengva valgyti čia ir dabar. Būtent dėl to gatvės maisto kultūra sparčiai populiarėja, kartu su savimi atnešdama į Lietuvą ir visus įmanomus pasaulio skonius. Dažniausiai juos jungiantis dalykas - tai duona ir jos gaminiai.

„Autentiškumas - tai vienas svarbiausių atributų, kurių duonoje ieško Lietuvos, Prancūzijos, Indijos ar kitos šalies vartotojas. Autentiškumas itin svarbus ir gatvės maiste, nes būtent jis suteikia galimybę iš arčiau pažinti tam tikros šalies maisto kultūrą. Tad per duonos ir gatvės maisto santykį, atrandame skirtingų šalių virtuves, skonių variacijas. Šiandien vartotojai ieško netradicinių ir etninių duonos gaminių, kurie leistų jiems eksperimentuoti“, - sako „Fazer Lietuva“, atstovaujanti „Gardèsio“ prekės ženklą, rinkodaros ir komunikacijos vadovė Indrė Švelnytė.

Augantys vartotojų poreikiai lemia ir tai, kad gatvės maistas jau nebėra suvokiamas kaip nesveikas ir greitas užkandis, priešingai - tai kokybiškas maistas nuolat skubantiems, bet naujų skonių ieškantiems žmonėms. Išbandykite sveikatai palankius ir pasaulio šalių virtuvių įkvėptus sumuštinus, kurie taps jūsų savaitgalio iškylos ar vakarėlio gamtoje pagrindiniu akcentu.

1. Vietnamietiško „banh-mi“ įkvėptas vegetariškas suvožtinis

„Banh-mi“ paprastai yra ruošiamas *bagetėje*, kuri atkeliavo į Vietnamą Prancūzijos kolonializmo laikais. Kadangi gatvės maisto kultūra Vietname labai išplitusi, nieko keisto, kad ši duona ten prigijo - joje galima sutalpinti daug ingredientų, patogų nešti su savimi ir valgyti bet kur. Lietuvoje *bagetė* nepriskirtume tarp populiariausių duonos kategorijų, priešingai nei pietų šalyse. Be to, mums neįprasta valgyti jas įdarytas. Tačiau Lietuvoje turime daug porcijinių duonelių rūšių, kurios gali padėti sukurti rytietiško skonio sumuštinį, pagardintą norimais priedais“, - sako I. Švelnytė.

Dviem porcijoms reikės:

Sėklų porcijinių 2 duonelių, prinokusio avokado, 100 g kreminės varškės, šlakelio citrinos sulčių, juodojo pomidoro, nedidelės morkos, agurko, 150 g rūkyto tofu sūrio, 1 v. š. skysto medaus, 3 v. š. sojos, šlakelio alyvuogių aliejaus, 1 v. š. sezamo sėklų, saujos kalendros, skrudintų [žemės riešutų](#) papuošimui, žiupsnelio druskos ir pipirų pagal skonį.

Sutrinkite avokadą, sumaišykite su kremine varške, išpauskite citrinos sulčių, įberkite druskos ir pipirų pagal skonį, išmaišykite. Šia užtepėle patepkite duonos riekeles. Morką ir agurką supjaustykite itin plonais griežinėliais, apiberkite juos trupučiu druskos ir pipirų. Tofu supjaustykite griežinėliais ir pakepkite keptuvėje ant šlakelio aliejaus. Padažui sumaišykite medų, soją ir sezamo sėklas. Ant duonos riekės dėkite griežinėliais pjaustytą pomidorą. Ant jo – keptą sūrį, galiausiai – morkas ir agurkus. Apšlakstykite viską padažu, skrudintais žemės riešutais, pagardinkite kalendros lapeliais ir užvožkite antrąją porcijinės duonelės pusę.

2.Japoniško stiliaus „wan-paku“ sumuštinis

„Japonijoje populiarūs ne tik ryžių gaminiai, bet ir duona. Štai „shokupan“ – tai minkšta, subtiliai saldaus skonio forminė sumuštinių duona, kuri pjaustyta storomis riekelėmis ir dažniausiai patiekama lengvai skrudinta. Ji ne visur mėgstama vienodai, dėl to, kad jos plutai trūksta traškumo ar išraiškingo grūdų skonio, kuris taip mėgstamas Vakarų ir Šiaurės Europoje. Todėl visada galite rinktis alternatyvą, kuri sujungia minkštą šviesią duoną su traškia plutele – tai šviesi sumuštinių duona, pagardintą sėklomis“, – teigia „Gardėsio“ duonos atstovė.

Dviem porcijoms reikės:

Sėklų sumuštinių duonos 4 riekelių, 1 v. š. majonezo, 1 v. š. garstyčių, 1 v. š. graikiško jogurto, 1 v. š. medaus, saujos špinatų, nedidelio gabalėlio mėlynojo kopūsto, morkos, pusės raudonosios paprikos, prinokusio avokado, 2 virtų kiaušinių, 2 riekelių virto ir pjaustyto kalakutienos kumpio, 2 riekelių mėgstamo pjaustyto sūrio, druskos ir pipirų pagal skonį.

Sumaišykite majonezą, garstyčias, graikišką jogurtą ir medų. Patepkite padažu duonos riekes. Avokadą, papriką ir morkas supjaustykite plonais griežinėliais, pabarstykite druska ir pipirais. Dėkite daržoves ant pirmosios duonos riekelės, o tarp jų, į patį vidurį, atsargiai išpauskite virtą kiaušinį. Ant viršaus dėliokite sūrį ir kumpį, tuomet špinatus ir smulkiai pjaustytą kopūstą. Užvožkite antrąją duonos riekelę. Sumuštinį susukite į popierių ir truputį suslėkite, kad visi ingredientai tvirtai laikytųsi. Prieš valgant galite perpjauti, kad gražiai

matytąsi virto kiaušinio trynys.

3. Suktinukas su falafeliais

„Plokščia“ duona anksčiau lietuviams buvo žinoma labiausiai dėl Turkiškų lavašų ir asocijavosi būtent su jais. Bet pastaruoju metu situacija pasikeitė – šalyje daugėja Vidurio Rytų ir Indiškų virtuvių maisto, o kartu su juo populiarėja ir kitos duonos paplotėlių rūšys. Jų išpopuliarėjimą lėmė sąsajos su sveikatai palankia ar vegetariška mityba, be to, tokius paplotėlius lengva suporuoti su įvairiais ingredientais: nuo vaisių ir daržovių iki aliejų ir įvairių užtepėlių“, – sako I. Švelnytė.

Dviem porcijoms reikės:

Daržovinės duonos 2 paplotėlių, saujos špinatų, 50 g mažų pomidorų, 50 g šiaudeliais pjaustytų morkų ir mėlynojo kopūsto, 3-4 mėgstamų falafelių, saujelė kalendros ir bazilikų, skrudintų moliūgų sėklų. Padažui reikės 150 g graikiško jogurto, 3 v. š. alyvuogių aliejaus, 2-3 a. š. citrinos sulčių, 1 skiltelės česnako, 2 v. š. medaus, druskos ir pipirų pagal skonį.

Pirmiausiai paruoškite padažą – sutrinkite česnaką ir sumaišykite visus ingredientus dubenyje. Tuomet ant kiekvieno paplotėlio sudėliokite žalumynus ir žoleles, dėkite kiek smulkintus falafelius, pabarstykite moliūgų sėklomis ir apipilkite padažu. Susukite ir mėgaukitės.

4. Skandinaviškas „smørrebrød“ sumuštinis sotiems pietums

„Skandinaviška duona – labiausiai artima Lietuvai. Ji pasižymi savo sodria struktūra, kurią sukuria ruginiai miltai, grūdai ir sėklos. Populiariausias šiaurietiškas sumuštinis – tai „smørrebrød“, kuris iš tikrųjų yra valgomas su peiliu ir šakute, nors pamažu populiarėja ir gatvės maisto kultūroje. Šio sumuštinio paslaptis – storas sviesto sluoksnis, kuris neleidžia kitiems ingredientams duonos sudrėkinti. Jį galima keisti ir kitomis sodriomis užtepėlėmis. Ant viršaus dominuoja taip pat mums artimi priedai – marinuota ar rūkyta žuvis, mėsa, kiaušiniai ar burokėliai“, – teigia prekės ženklų atstovė.

Dviem porcijoms reikės:

Tamsios sėklų duonos 2 riekeliai, 50 g kreminės varškės, 50 g naminio arba kokybiško majonezo, druskos ir pipirų pagal skonį, 50 g marinuotų agurkėlių, 100 g marinuotos silkės, pusė mažo raudonojo svogūno, 50 g mažų raudonųjų pomidorų, sauja įvairių žolelių ir juodieji ikrai papuošimui.

Sumaišykite kreminę varškę su majonezu, pagardinkite pipirais ir aptepkite duonos riekės. Susukite silkės grietinėlius, dėliokite juos ant duonos, o tarpuose sudėkite pjaustytus marinuotus agurkėlius. Ant viršaus dėliokite grietinėliais pjaustytą raudonąją svogūną ir ketvirčiais pjaustytus pomidorus. Papuoškite žolelėmis ir ikrais.



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

[Subscribe](#)