

Visame pasaulyje populiarūs mėsos kukuliai dažnu pasirinkimu tampa tiek restorane, tiek namuose. Šį patiekalą nesudėtinga ir nebrangu paruošti, skanu valgyti, o įvairiausių jo receptų – galybė. Šiandien minint Tarptautinę mėsos kukulių dieną „Iki“ maisto ekspertai aptaria, kuo šis patiekalas toks ypatingas ir kokius kukulius žmonės valgo įvairiose šalyse.

„Kiekvienoje šalyje kukuliai gaminami skirtingai – Vakarų šalyse įprastai apie juos galvojame, kaip apie susmulkintą arba maltą mėsą, dažnai sumaišytą su duona ar pienu. Tačiau Rytų Azijoje vyrauja tradicija kukuliams naudoti kapotą mėsą, susmulkintą iki vientisos masės. Įvertinti ruošimo skirtumus galime vien palyginę garsiuosius švediškus kukulius baltajame padaže su ispaniškais „albondigais“ pomidorų „salsoje“ – vardija Vilma Juodkazienė, „Iki“ maisto ekspertė.

Ji pastebi, kad ne tik skirtingų šalių, bet ir kiekvienos šeiminkės kukulių receptai skiriasi: „Žmonės kukulius gamina taip, kaip jiems patinka – prieskonių ir mėsos pasirinkimas priklauso nuo individualaus skonio – jie gali būti gaminami iš įvairiausių produktų – ne tik kiaulienos, bet ir ėrienos, kepenėlių, netgi žuvies ir daržovių.“

Tarp populiariausių – švediški ir itališki

Būtent mėsos kukuliukai, patogiai įsitaisę gardžiame padaže, yra švediškos virtuvės pasididžiavimas. Kita populiari patiekalo gimtinė – Italija, o italų emigrantai šį patiekalą greitai išpopuliarino JAV.

„Iki“ maisto ekspertė paaiškina, kad švediški kukuliai dažniausiai gaminami iš maltos jautienos ir kiaulienos, o itališkoje kukulių versijoje dominuoja jautiena, kiauliena ir veršiena vienodu santykiu. Atskirti šiuos kukulius galima atidžiai apžiūrėjus – itališki įprastai būna kur kas didesni už švediškus. Pastaruosius be didelių pastangų turėtų būti įmanoma paimti arbatiniu šaukšteliu.

Visgi geriausiai atskirti patiekalo kilnę padės prieskoniai. Tiek švediškų, tiek itališkų kukulių sudėtyje svarbus komponentas yra tarkuotas svogūnas ir piene mirkyta duona arba duonos trupiniai, bet tuo panašumai ir baigiasi.

V. Juodkazienė vardija, kad švediškiems kukuliams paskaninti įprastai naudojamas muskato riešutas, baltieji pipirai ir kartais maltas imbieras. Klasikiniai itališki kukuliai neapsieina be tarkuoto parmezano ar pekorino sūrio, taip pat česnako ir supjaustytų petražolių bei džiovinto raudonėlio.

Tarptautinė kukulių diena – kuo skiriasi švediški ir itališki?

„Be abejo, padažas yra vienas svarbiausių komponentų kukulių lėkštėje. Itališkas variantas dažniausiai patiekiamas su aštriu, stambiai pjaustytu pomidorų padažu – „marinara“. Švediški kukuliai yra verdami kremu tirštumo padaže iš jautienos sultinio ir grietinės“, – pasakoja maisto ekspertė.

Nenuostabu, kad itališki kukuliai dažniausiai patiekiami su makaronais, įprastai – spagečiais, o švedai juos skanauja su bulvių koše.

Azijietiški kukuliai – ypač lipnūs

„Iki“ maisto ekspertė pastebi, kad kukulius gamina ir neabejingi Azijos skoniams. Dažniausiai Rytų šalių receptuose randami kukuliai yra gaminami iš vištienos. Jų lėkštėje ypač svarbus komponentas yra lipnus padažas, ruošiamas iš sojos padažo, medaus, skrudintų sezamų aliejaus ir krakmolo.

Anot pašnekovės, tokiu lipniu saldžiarūgščiu padažu aplieti kukuliai dažnai pagardinami sezamo ar kitomis sėklomis ir patiekiami su ryžiais ir gavių salotų lėkšte.

Pasak ekspertės, gaminant kukulius galima rinktis tiek smulkintą mėsą, tiek faršą.

„Ruošiant kukulius, galima naudoti tiek faršą, tiek smulkintą mėsą. Tačiau prieš rinkdamiesi faršą įvertinkite tai, kad į jį jau gali būti įdėta druskos, krakmolo, baltymų, sojos, pipirų arba kitų aromatinių medžiagų ar kitų maisto priedų. Tuo tarpu smulkintos mėsos sudėtyje pridėtinių produktų nerasite, čia gali būti pridėta tik iki 1 proc. druskos. Taigi, atkreipkite dėmesį, kokią mėsą renkatės savo patiekalui, nes nuo to priklauso, kokius prieskonius naudosite ją pagardinti“, – paaiškina ekspertė.

Atšvęsti Tarptautinę kukulių dieną „Iki“ ekspertai kviečia pabandant vieną iš populiariausių patiekalo receptų.

Švedišku kukulių receptas

Kukuliams reikės:

- 450 g maltos jautienos;
- 450 g maltos kiaulienos;
- 2 v. š. sviesto;
- 1 svogūno;
- Trečdalis stiklinės pieno;
- 2 kiaušinių;

Tarptautinė kukulių diena – kuo skiriasi švediški ir itališki?

- Trečdalis stiklinės maltų džiovėsių;
- Pagal skonį: maltų juodųjų pipirų, malto muskato riešuto, žiupsnelio druskos.

Padažui:

- 2 v. š. sviesto;
- 3 v. š. miltų;
- 3 stiklinių jautienos sultinio;
- Pusės stiklinės grietinėlės;
- Pagal skonį: druskos ir maltų juodųjų pipirų, šlakelio aliejaus.

Gaminimas:

Keptuvėje ištirpinkite sviestą ir pakepinkite jame smulkiai supjaustytą svogūną. Pakepintą svogūną sudėkite į didelį dubenį. Supilkite pieną, įmuškite kiaušinius, suberkite maltus džiovėsius, juoduosius pipirus, muskato riešutą bei druską, sudėkite maltą mėsą ir viską gerai išmaišykite. Paruoštą mėsos faršą suvyniokite į maistinę plėvelę ir padėkite valandai šaltai.

Paruoškite padažą – keptuvėje ištirpinkite sviestą, jame pakepinkite miltus iki geltonumo, maždaug 4-5 minutes. Pamažu supilkite jautienos sultinį ir gerai išmaišykite, kad neliktų gumuliukų. Supilkite grietinėlę, gerai išmaišykite ir kaitinkite 6-7 minutes. Pagardinkite druska, pipirais bei cukrumi ir nuimkite nuo ugnies.

Kepimo skardą išklokite folija ir patepkite šlakeliu aliejaus. Šaukštu imkite paruoštą mėsos faršą ir pašlapintomis rankomis formuokite kukulius. Dėkite juos ant skardos ir kepkite apie 20 minučių orkaitėje, įkaitintoje 220 laipsnių karščio, kol gražiai apskrus. Apkeptus kukulius sudėkite į keptuvę su padažu ir dar kaitinkite maždaug 5 minutes. Patiekite su bulvių koše, spanguolių arba bruknių uogiene ir šviežiomis daržovėmis.

Itališkų kukulių receptas

Kukuliams reikės:

- 300 g maltos jautienos;
- 300 g maltos kiaulienos;
- 300 g maltos veršienos;
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
- 1 svogūno;
- 5 skiltelių česnako;

Tarptautinė kukulių diena – kuo skiriasi švediški ir itališki?

- 1 stiklinės maltų džiovėsėlių;
- 1 kiaušinio.

Padažiui:

- Pusės stiklinės parmezano sūrio;
- 1 stiklinės pekorino sūrio;
- 3 v. š. pomidorų pastos;
- Pagal skonį: petražolių, garstyčių, džiovinto raudonėlio, maltų pipirų, druskos.

Gaminimas:

Į įkaitintą keptuvę įpilkite šaukštą aliejaus, suberkite smulkintą svogūną ir česnaką. Pakepinkite, kol viskas gražiai pagels.

Dideliame dubenyje sumaišykite tarkuotus sūrius. Suberkite džiovėsėlius, kapotus petražolės lapus, idėkite garstyčių, įmuškite kiaušini. Pagardinkite druska, šviežiais maltais pipirais, džiovintu raudonėliu. Sudėkite į dubenį maltą mėsą, pakepintus svogūnus ir česnakus, viską išmaišykite. Iš paruoštos masės suformuokite mėsos kukulius. Sudėkite juos į kepimo popieriumi išklotą kepimo formą ir kepkite apie 12 min. iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje.

Nedideliame dubenyje sumaišykite pomidorų pastą su alyvuogių aliejumi. Įpilkite 1 šaukštą šilto vandens. Šiuo padažu aptepkite šiek tiek apkepusius mėsos kukulius ir pašaukite atgal į orkaitę bei kepkite dar 25 min. Iškeptus kukulius papuoškite tarkuotu sūriu ir petražolėmis. Skanaus!

