Vilnius, 2023 m. lapkričio 14 d.

**Už vieną geriau – tik du: pasigaminkite gaivias morkų salotas ir rudeniu dvelkiančius sumuštinius**

Kaip ir kiekvieną savaitę, prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi ypatingais, pirkėjų jau pamėgtais „1+1” pasiūlymais. Tereikia turėti programėlę „Lidl Plus“, kurioje aktyvavę specialius kuponus, pirkdami vieną prekę, antrą – gausite dovanų.

Šią savaitę „Lidl“ paruošė pasiūlymą, skirtą sveikų užkandžių mėgėjams: nuo pirmadienio iki trečiadienio, aktyvavę „Lidl Plus“ kuponą, graikinius gliaudytus riešutus „Alesto“ įsigysite vos už 2,2 Eur, o antra pakuotė bus visiškai nemokamai.

Nuo ketvirtadienio pirkėjų lauks dviejų rūšių „Pilos“ sūris riekelėmis: „Kaizer“ ir „Carski“. Abu puikiai tiks sumuštiniams ar kitiems jūsų mėgstamiems patiekalams, o aktyvavę programėlės „Lidl Plus“ kuponą, viena pakuotė kainuos tik 1,59 Eur, nes antrąją gausite dovanų.

**Gaivios morkų ir graikinių riešutų salotos**

Prasidėjusią darbo savaitę kviečiame energizuoti gaiviomis morkų ir graikinių riešutų salotomis. Jos – maistingos ir kupinos naudingų vitaminų, o ir virtuvėje neužtruksite norėdami jas pasigaminti.

Jums reikės:

2 vnt. morkų

1 saujos „Alesto“ graikinių riešutų

4 vnt džiovintų slyvų

70 g graikiško „Pilos“ jogurto

Česnakinės druskos pagal skonį

Nulupkite ir nuplaukite morkas bei sutarkuokite jas stambia tarka. Slyvas perplaukite, supjaustykite smulkiais kubeliais ir įdėkite į dubenį kartu su sutarkuotomis morkomis.

Tuomet susmulkinkite graikinius riešutus ir suberkite juos į salotas. Viską pasūdykite trupučiu česnakinės druskos ir išmaišykite su graikišku jogurtu.

**Rudeniu dvelkiantys karšti sumuštiniai su grybais ir sūriu**

Ruduo neatsiejamas nuo grybų, kurie puikiai tiks ir karštiems sumuštiniams. Juos galite ruošti tiek elektrinėje keptuvėje, tiek ir įprastoje, o sumuštinius pagardins praktiškai bet kokie grybai.

Sumuštiniams prireiks:

120 gramų baltųjų pievagrybių

4 riekelių šviesios forminės duonos

2 vnt. kiaušinių

90 ml „Pilos“ pieno

8 riekelių „Pilos“ „Kaizer“ arba „Carski“ sūrio

Pusės svogūno

Druskos ir pipirų pagal skonį

Aliejaus kepimui

Nuplaukite pievagrybius ir supjaustykite juos mažais kubeliais. Tuomet taip pat susmulkinkite svogūną. Grybus ir svogūnus pakepinkite keptuvėje apie 5 minutes. Įberkite druskos ir pipirų.

Pradėkite formuoti sumuštinius. Ant vienos duonos riekelės sudėkite pakepintas daržoves, sūrio riekeles ir uždėkite kitą duonos riekelę ant viršaus.

Dubenyje išplakite kiaušinius, įpilkite pieno. Paruoštus sumuštinius pamirkykite pieno ir kiaušinių plakinyje. Įkaitintoje keptuvėje ant nedidelės ugnies kepkite sumuštinius iš abiejų pusių, kol gražiai paruduos. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Lina Skersytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 680 53556

[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)