**Moliūgų likučiais pasimėgaukite dar skaniau – derinkite su apelsinais: 2 pigios idėjos nustebins ir palepins**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2023 11 XX*

**Šį rudenį – tikras moliūgų vajus Lietuvoje. Šiemet lietuviai pirko dar daugiau šių kasmet vis populiarėjančių daržovių, pastebi Vaida Budrienė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė. Didelis dekoratyvių, pigių ir ypač universalių moliūgų pliusas – jie ilgai išsilaiko, tad net ir artėjant žiemai dažnuose namuose jų netrūksta. Telieka sugalvoti, ką dar naujo su moliūgais pagaminti – ir čia išsigelbėjimu taps naujasis citrusų derlius.**

„Tokios daržovės kaip agurkai, pomidorai, paprikos paklausios ištisus metus, bet kiekvienas sezonas išsiskiria ir tik jam būdingais pirkėjų įpročiais. Pavyzdžiui, rudenį būna ne tik moliūgų, bet ir kriaušių, persimonų, granatų pikas. Tuo tarpu žiemos metas išsiskiria stipriai pašokančia citrusinių vaisių paklausa. Ši tendencija neabejotinai išliks ir šiemet, kadangi pirkėjai jau noriai perka parduotuvėse ką tik pasirodžiusį šviežią apelsinų, mandarinų, citrinų, greipfrutų derlių, sunokusį saulėtuose kraštuose, tokiuose kaip Ispanija, PAR ir Argentina“, – sako V. Budrienė.

**Apelsinų sulčių verta įlašinti į geležies turinčius patiekalus**

Pasak tinklo atstovės V. Budrienės, citrusinis vaisius numeris vienas lietuviams – mandarinai, kurie tapę žiemos švenčių simboliu. Po jų rikiuojasi apelsinai, kurių siūloma įvairiausių: didžiųjų, mažųjų, sveriamų arba fasuotų.

„Apelsinai gaivūs, skanūs ir labai naudingi organizmui šaltuoju metų laiku. Juose gausu vitamino C ir antioksidantų, kurie stiprina imuninę sistemą, padeda kovoti su uždegimais. Verta žinoti ir tai, kad nors juose mažai geležies, apelsinuose esanti vitamino C gausa organizmui padeda ją įsisavinti. Dėl to verta į geležies gausius patiekalus iš lęšių ar pupelių įlašinti apelsinų sulčių ar pasimėgauti špinatų salotomis su šio vaisiaus skiltelėmis“, – pataria „Iki“ daržovių ir vaisių skyriaus darbuotoja Jolanta Sabaitienė.

Kad apelsinai ne tik būtų pilni maistingų medžiagų, bet ir suteiktų malonią atgaivą savo sultingumu ir skoniu, parduotuvėje juos reikėtų pirkti pačiame savo nokimo pike. Pasak J. Sabaitienės, tokie vaisiai bus sunkūs pagal savo dydį, su lygia, tvirta odele ir skleis salstelėjantį aromatą. Tokiais bus skanu mėgautis ne tik vienais, iš jų spausti sultis, bet ir pasigaminti įdomesnių, tačiau paprastų ir nebrangių patiekalų.

**Idealiam vištienos marinatui – trys taisyklės**

Keptos vištienos šlaunelės – paprastas, nebrangus ir net vaikams patinkantis patiekalas, kurį be galo lengva suruošti. Klaidų čia padaryti labai sunku, tereikia gero ir patikimo marinato bei garnyro recepto. Šlaunelės, keptos su sezono gėrybėmis moliūgais ir apelsinais, bus malonus pokytis šeimos vakarienių meniu.

Jeigu skubate, galima nusipirkti jau marinuotų vištienos šlaunelių, tačiau verta visai paprastą marinatą pasigaminti patiems. „Iki“ mėsos technologas Gintaras Bičkovas primena svarbiausias sultingą ir skanią vištieną padovanosiančio marinato taisykles:

* **Subalansuokite ingredientus**. Tinkamo marinato esmė – rūgštinių, aliejinių ir aromatinių sudedamųjų dalių balansas. Rūgštiniai elementai, pavyzdžiui, actas ar citrusiniai vaisiai, arba tokie produktai kaip imbieras ar ananasas suminkština vištieną, o aliejus padeda išlaikyti drėgmę. Skonio komponentai, pavyzdžiui, žolelės, prieskoniai ir aromatinės medžiagos, suteiks kvapnumo. Su vištiena taip pat puikiai dera šiek tiek saldumo – pavyzdžiui, įdėti į marinatą šiek tiek medaus.
* **Laiko reikšmė**. Marinavimo trukmė yra labai svarbi. Kiek laiko marinuoti, priklauso nuo pasirinktos vištienos dalies. Krūtinėlei, pavyzdžiui, gali pakakti nuo 30 minučių iki 2 valandų, o kietesnius gabalus, pavyzdžiui, šlauneles ar blauzdeles, marinuoti reikėtų nuo 2 iki 24 valandų. Venkite pernelyg ilgo marinavimo, nes marinatas gali pradėti ardyti mėsos ląstelieną, taip pat gali iškilti maisto saugos klausimas.
* **Tinkamas laikymas**. Jeigu ketinate vištieną marinate palikti vos pusvalandžiui, tą galite daryti ir kambario temperatūroje, tačiau jeigu ji marinuosis ilgiau – būtinai dėkite į šaldytuvą. Naudokite stiklinį ar maistui saugų plastikinį indą, taip pat patogu vištieną su marinatu sudėti į sandariai uždaromą plastikinį maišelį. Įsitikinkite, kad vištiena yra visiškai panardinta į marinatą, o kad aromatas pasiskirstytų tolygiai, retkarčiais apverskite mėsą.

**Ypač kvapnios ir sultingos vištienos šlaunelės, keptos su moliūgais ir apelsinais**

**Reikės**: maždaug 1 kg vištienos šlaunelių, 850 g moliūgo minkštimo be žievės ir sėklų, 2 apelsinų.

***Šlaunelių marinatui***: 3 šaukštų aliejaus, 1 šaukštelio malto kumino, 1 šaukštelio maltos kalendros, 1 šaukštelio saldžiosios paprikos miltelių, 1 šaukštelio aitriosios paprikos miltelių, ½ šaukštelio ciberžolės, 1 šaukštelio džiovintų čiobrelių, ¼ šaukštelio cinamono, ¼ šaukštelio malti imbiero, 2 sutrintų didelių česnako skiltelių, maltų pipirų.

***Moliūgų marinatui***: 3-4 šaukštų alyvuogių aliejaus, maltų pipirų, 1 šaukštelio aitriųjų paprikų miltelių, 2 šaukštelių džiovintų čiobrelių.

**Gaminame**:

1. Paruoškite šlaunelių marinatą iš nurodytų ingredientų. Marinuokite vištieną marinate bent 2 valandas, geriausia – naktį prieš kepimą.
2. Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros. Supjaustykite moliūgą stambiais kubeliais. Pabarstykite prieskoniais ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Apelsinus kartu su žievele supjaustykite skiltelėmis.
3. Į didesnę kepimo skardą sudėkite moliūgą ir apelsinus, o ant jų – vištienos šlauneles. Viską uždenkite dangčiu arba aliuminio folija ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 40-50 minučių, tuomet dar 10-15 minučių atidengtą, kad vištiena gražiai paruduotų. Patiekite su ryžiais ir daržovių salotomis.

**Žiemos atsargoms – lengvai paruošiama moliūgų ir apelsinų uogienė**

Moliūgai vis dažniau nugula kaip atsargos žiemai. Šias rudenį ypač populiarias daržoves skanu marinuoti su acto, cukraus ir prieskonių (pavyzdžiui, garstyčių sėklų, gvazdikėlių, cinamono lazdelių) marinatu. Moliūgų gabalėliai, konservuoti savo sultyse ar cukraus sirupe, žiemą gelbės ruošiant įvairius patiekalus.

Populiarėja ir įvairios moliūgų uogienės, džemai. Iki“ kulinarijos technologė Gailė Urbonavičiūtė siūlo juos ruošti ne vien tik iš moliūgo, nes skoniui gali pritrūkti šiek tiek išraiškingumo. Slaptu gardžioje uogienėje taps švieži apelsinai, kurie suteiks daugiau skonio natų ir nudžiugins ryškia spalva bei aromatu.

**Reikės**: 500 g moliūgo, 2 apelsinų, 400 g cukraus, 1 arbatinio šaukšteli cinamono, ½ citrinos. Papildomai, jeigu norisi originalesnio skonio: pusės šaukštelio malto imbiero, anyžiaus žvaigždelės, 2-3 gvazdikėlių.

**Gaminame:**

1. Į didelį puodą suberkite nuluptą ir kubeliais supjaustytą moliūgą, dviejų apelsinų sultis ir tarkuotą žievelę, cukrų, cinamoną ir citrinos sultis. Jeigu naudojate – ir kitais prieskoniais.
2. Mišinį užvirinkite, tada sumažinkite ugnį ir virkite apie 1-1,5 valandos, dažnai maišydami, kol moliūgas suminkštės, o uogienė sutirštės. Paragaukite, ar skonis subalansuotas.
3. Paruoškite stiklainius, juos nuplaukite ir nuplikykite verdančiu vandeniu. Supilkite paruoštą uogienę į stiklainius, palikdami maždaug 1 cm tarpą viršuje. Sandariai uždarykite stiklainius ir apverskite aukštyn kojomis. Palikite tokioje padėtyje, kol uogienė atvės.

# Daugiau informacijos:

Vaida Budrienė  
„Iki“ komunikacijos vadovė  
Mob. tel. +370 686 56010  
El. p. [vaida.budriene@iki.lt](mailto:vaida.budriene@iki.lt)