



## Tarptautinės kukulių dienos proga – tinklaraštininkų receptai visai dienai

**Kovo 9 d. švenčiama tarptautinė mėsos kukulių diena. Šio patiekalo, kurį gamina jau kelis tūkstančius metų, variacijas galima sutikti bene kiekvienos pasaulio šalies virtuvėje. Kviesdamos paminėti šią dieną Lietuvoje populiarios maisto tinklaraštininkės ir IKEA dalinasi pusryčių, pietų ir vakarienių receptais – kad visą dieną virtuvėje karaliautų kukuliai.**

Tradiciniai kukuliai siejami su mėsa, tačiau šiandien populiarėja įvairios jų alternatyvos. Vis daugiau žmonių atsakingai žiūri į savo mitybą, riboja riebalų ir kalorijų suvartojimą, renkami produktus, kurie draugiški aplinkai. Dėl šios priežasties atsirado mažiau riebios vištienos, daržovių kukulių versijos. Alternatyvūs kukuliai draugiškesni ir aplinkai. Juos gaminant į aplinką išskiriama nuo 5 iki 30 kartų mažiau anglies dvideginio. IKEA maitinimo paslaugu skyriaus vadovė Danuta Kairienė teigia, kad tvarumas ir rūpestis aplinka kartu reiškia ir platesnį pasirinkimą kiekvienam vartotojui.

„Tradiciniai švediški mėsos kukuliai jau tapo šios šalies maisto kultūros vizitine kortele – kreminis padažas ir bruknių uogienė yra skiriamasis švediškų kukulių bruožas. Tačiau pastaraisiais metais IKEA pristatė ir dvi alternatyvias kukulių versijas. Vištienos ir daržovių kukuliai taip pat leidžia pajusti švediškos virtuvės skonį, kartu pajvairina mitybą ir tausoja aplinką“, – teigia ji.

Artėjant Tarptautinei kukulių dienai siūlome pusryčių, pietų ir vakarienių receptus, kuriais dalinasi D. Kairienė, tinklaraščio „Sezoninė virtuvė“ autorė Renata Ničajienė ir tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ autorė Kristina Pišniukaitė.

### **Pusryčiams – lengvi vegetariškų kukulių suktinukai**

Pusryčiams D. Kairienė siūlo pasigaminti lengvą patiekalą, kuriame dominuoja daržovės – tai sveikas ir lengvas pasirinkimas dienos pradžiai. Suktinukais su vegetariškais kukuliais galėsite mėgautis tiek namuose, tiek pasiimti juos su savimi.

Keturių asmenų porcijai reikės:

- 20 vnt. šaldytų vegetariškų kukulių;
- 4 vnt. tortilijų (galima naudoti ir lavašą);
- 4 šaukštų kreminio sūrio;
- 2 vnt. avokadų
- 2 vnt. raudonųjų svogūnų;
- 1/2 citrinos;
- Saujelės pipirmėčių arba mėtų;
- 1 šaukšto alyvuogių aliejaus;
- Žiupsnelio druskos ir pipirų.

Paruošimas:



1. Tortilijas arba lavašą šaukštu padenkite tepamu sūriu ir ant viršaus sudėkite juostelėmis supjaustyto avokado gabaliukus.
2. Dubenėlyje sumaišykite smulkintus raudonuosius svogūnus, pipirmėtes, alyvuogių aliejų, druską ir pipirus. Viską galite pagardinti šlakeliu citrinų sulčių. Paskirstykite viską ant tortilijos su avokadu.
3. Keptuvėje arba orkaitėje iškepkite vegetariškus kukulius. Jiems iškepus, nusauskite popieriniais rankšluosčiais ir padalinkite kiekvieną jų pusiau. Puseles išdėliokite eilute ant tortilijų.
4. Tortilijas susukite ir suvyniokite į sumuštinį popierių.

### **Pavasariški kukulių pietūs**

Tinklaraštininkė ir kulinarinių knygų autorė Renata Ničajienė pataria naujus kukulių skonius ir jų įvairovę atrasti keičiant jų receptą pagal sezoną. Žiemą galima gaminti tradicinius švediškus mėsos kukulius su bruknių ar spanguolių padažu, o vasarą juos troškinti su pomidorais, baklažanais ar cukinijomis. Pasitelkus fantaziją, kukuliai dera su įvairiais sezoniniais ingredientais. Kiekvienu metų laiku juos galima pateikti vis kitaip.

Tinklaraščio „Sezoninė virtuvė“ autorė kviečia pietums pasigaminti liesus pavasariškus mėsos kukulius su morkomis ir žirneliais. Tai jaukus naminis maistas, kurio ingredientai sveikesni ir ypač tinkami pavasariui. Prie kukulių pateikiamai bulvių košei ruošti nereikia nei sviesto, nei pieno – juos pakeičia alyvuogių aliejus ir sultinys, o bulvių košė pagardinama salierais.

Šešioms asmenims reikės:

Kukuliams:

- 1 kg šaldytų mėsos kukulių;
- 2–3 morkų;
- 400 g šaldytų žirnelių;
- 500 ml jautienos sultinio;
- 5 šaukštų grietinės;
- Druskos, maltų pipirų pagal skonį.

Salierų ir bulvių košei:

- 500 g šakninių salierų;
- 500 g bulvių;
- 500 ml daržovių sultinio;
- 1 vnt. svogūno;
- 1 vnt. česnako;
- Ryšulėlio laiškinių česnako;



- 1/4 stiklinės tyro alyvuogių aliejaus;
- Druskos pagal skonį.

Paruošimas:

1. Kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi, ant jo uždėkite groteles. Kukulius po vieną dėkite ant grotelių ir skardą pašaukite į įkaitintą 220 laipsnių orkaitę. Kepkite 15–20 min., kol kukuliai iškeps, o riebalų perteklius nuvarvės ant kepimo popieriaus.
2. Kol kepa kukuliai, paruoškite padažą. Nuskustas ir kubeliais supjaustytas morkas pakepinkite tyrame alyvuogių aliejuje kol apskrus.
3. Pusėje litro sultinio išmaišykite grietinę ir supilkite viską ant kepamų morkų. Į keptuvę sudėkite iškepusius kukulius ir troškinkite viską apie 10 min., kol padažas nugaruos ir sutirštės.
4. Pačioje pabaigoje suberkite šaldytus žirnelius, viską dar kelias minutes patroškinkite ir nukelkite nuo ugnies. Jei reikia, papildomai pagardinkite druska ir pipirais.
5. Kartu su pagrindiniu patiekalu gaminkite ir garnyrą. Bulves su salierais supjaustykite kubeliais ir virkite sultinyje, kol suminkštės.
6. Atskiroje keptuvėje pakepinkite smulkiai pjaustytą svogūną ir sudėkite į puodą su bulvėmis ir salierais.
7. Kai daržovės bus visiškai minkštos, jas nusunkite, tačiau dalį sultinio palikite puode, o dalį – atidėkite šalia, jei prireiktų košę paskystinti.
8. Atskiroje keptuvėje įkaitinkite 1/4 stiklinės tyro alyvuogių aliejaus ir jame apkepkite smulkintą česnaką. Sudėkite jį į puodą ir trinkite košę, reguliuodami tirštumą atidėtu sultiniu.
9. Įmaišykite į košę smulkintus laiškinius česnakus, jei reikia, papildomai pagardinkite druska ir pipirais.
10. Kukulius ir košę patiekite pagardinę smulkintais žalumynais.

### **Vakarienei – azijietiška kukulių variacija**

Populiaraus maisto tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ autorė Kristina Pišniukaitė pasakoja, kad ją žavi kukulių universalumas: „Gaminu juos įvairiomis formomis – su makaronais patiekiamus itališkus, azijietiškas jų variacijas, veganiškas versijas, pavyzdžiui, falafelius. Su vyru mėgaujamės jais ir namie, ir kavinėse ar restoranuose“.

Moteris savo receptais siekia, kad sveika ir subalansuota mityba neatrodytų prėska ir nuobodi. Anot jos, reikia neprisiirti prie įpročių ir nebijoti naujovių, o idėjų gali pasiūlyti maisto tinklaraštininkų gausa. Vakarienei K. Pišniukaitė siūlo nusikelti į egzotiškąją Aziją ir paragauti azijietiškę salotų ir vištienos kukulių suktinukų.

Dviem porcijoms reikės:

- 20 vnt. IKEA vištienos kukulių;
- 3 valgomųjų šaukštų sojos padažo;



- 1 v.š. saldaus čili padažo;
- 1 arbatinio šaukštelio medaus;
- 1/2 a.š. česnako miltelių;
- 1/2 a.š. krakmolo;
- Salotų lapų;
- 1/2 žaliosios citrinos;
- Sezamo sėklų.

Salotoms reikės:

- Kelių mėlynojo kopūsto lapų;
- Kelių baltojo kopūsto lapų;
- 1 vnt. morkos;
- Saujos žemės riešutų;
- Saujos šviežios kalendros;
- 1 v.š. majonezo;
- 1 v.š. graikiško jogurto;
- 1 v.š. saldaus čili padažo;
- 1 v.š. žaliosios citrinos sulčių;
- Druskos, pipirų.

Paruošimas:

1. Vištienos kukulius dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite 200 laipsnių orkaitėje 15 min.
2. Kol kepa kukuliai, paruoškite salotas. Kopūstus ir morką supjaustykite šiaudeliais, susmulkinkite žemės riešutus, viską sumaišykite su smulkinta kalendra, majonezu, graikišku jogurtu, saldžiu čili padažu, žaliosios citrinos sultimis, druska ir pipirais.
3. Nuplaukite ir nusausinkite salotų lapus.
4. Paruoškite lipnų padažą. Į keptuvę pilkite sojos padažą, saldujį čili padažą ir medų, suberkite česnako miltelius ir krakmolą. Maišydami kaitinkite ant nedidelės ugnies, kol produktai išsimaišys ir padažas sutirštės.
5. Iškeptus kukulius dėkite į padažą ir maišykite, kad jie tolygiai pasidengtų.
6. Į kiekvieną salotos lapą dėkite paruoštą salotų ir po keletą kukulių. Visą apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis ir pagardinkite sezamo sėklomis.