

# VASAROS MENIU: GREITAI PARUOŠIAMAI, SVEIKI IR SKANŪS PATIEKALAI

Vasarą, vartydami restoranų meniu, lankytojai dažniau žvalgosi lengviau virškinamų, ant ugnies keptų, universalių patiekalų. Atsižvelgiantys į savo klientų poreikius ir lūkesčius restoranai turėtų siūlyti greitai paruošiamus, sveikus, skanius ir vasariškus patiekalus iš kokybiškų žaliavų. Tačiau net ir išradingam virtuvės šefui ne visada lieka laiko sekti rinkos pokyčius ir gastronomines tendencijas, o atostogų metu – dar ir pamaitinti padidėjusius turistų srautus. Taigi, ypač svarbu, jog darbas būtų organizuojamas greitai ir sklandžiai ne tik virtuvėje ar restorano salėje. Reikia ir patikimų tiekėjų, kurie pasirūpintų produktais vasariškam meniu. Idealu – rasti universalų tiekėją, kuris pristatytų visus kokybiškus produktus vienu metu ir greitai.

HoReCa sektoriuje jau seniai žinoma, patikima bendrovė „Bidvest Lietuva“ kruopščiai atrenka tinkamiausius produktus, tiekia beveik 1000 pavadinimų prekes ir užtikrina aukščiausios klasės paslaugą visose grandyse: nuo gamintojo iki kliento. Ji pasirūpino, kad ir šią vasarą restoranams būtų paprasta atnaujinti meniu.

## Lėkštėse karaliauja daržovės

Visiems žinoma, jog sveikos mitybos pagrindas – daržovės. Jos gali būti vartojamos ir kaip atskiri patiekalai, ir kaip užkandžiai ar garnyrai.

Viena iš keletos pastarųjų metų gastronominių tendencijų, tvirtai laikanti aukštas pozicijas – grilio patiekalai. Ant ugnies gaminto maisto mėgėjai tikrai įvertins „Bidvest“ asortimente esančius baklažanus ar cukinijas, keptus grilyje. Šios daržovės – maži kaloringos, todėl tiks ir besirūpinantiems savo figūra.

Mėgstantys įvairovę gali rinktis grilyje keptus daržovių mišinius „Vegetable Grill – Italian Style“ (baklažanai, cukinijos, bulvės, raudonieji, geltonieji bei žalieji pipirai, svogūnai su saulėgrąžų aliejumi) ar „Country Grill – Grilled vegetables mix“ (brokoliai, cukinijos, baklažanai, raudonieji ir geltonieji pipirai, svogūnai su saulėgrąžų aliejumi).

Bene populiariausias garnyras – keptos bulvytės. Būkite originalūs bei naujoviški ir išbandykite naminio stiliaus bulvių traškučius „LambWeston“ su lupena – jie idealūs garnyrai ar skaniam užkandžiui. Šį sezoną turėtų karaliauti premium klasės gruzdintos bulvytės „Stealth“, padengtos plonyčiu bulvių krakmolo sluoksniu, dėl kurio bulvytės ilgiau išlieka karštos ir traškios.

Pasaulio virtuvių įkvėptiems pusryčiams verta išbandyti gvakamolę. Ji tiks kaip garnyras, užtepėlė, gali būti vyniojama į tortiliją arba valgoma su kukurūzų traškučiais. Šio patiekalo pa-

grindas – avokadas, žinovų vertinamas kaip itin sveikatai naudingas ir maistingas vaisius.

Užkandžiams prie vyno taurės ar alaus bokalo puikiai tiks pomidorų užkandis su baziliku ir aliejumi „Ardo“ su itin madinga poliarine duona ar prancūziška ilga namine duona.

## Į meniu grįžta žuvis

Vasaros meniu populiariausia – kepsninėje kepta žuvis ir žuvies užkandžiai. Norint pasiekti tobulą rezultatą kepanant ant žarijų, būtina žinoti, kokią žuvį pasirinkti. Puikiai apskrus ir sultis išlaikys atlantinių skumbrių filė ar menkių išpjova, nes jos patiekiamos su oda. Ant ugnies tinka kepti ir lašišos, paltuso ar sviestažuvės kepsnius.

Vienas iš greitai ir paprastai pagaminamų, o vasarą itin mėgstamų patiekalų yra salotos bei brusketos, kurias galima pagardinti silpnai sūdyta, pjaustyta atlantinių lašišų filė. O karšto rūkymo atlantinių lašišų filė galite naudoti ne tik salotoms, bet ir karštam pyragui.

Jei norite netradicinio patiekalo, rinkitės išskirtinio skonio ir marinavimo atlantinių lašišų filė riekes GRAVLAKS.

## Brandinta jautiena – ne tik didkepsniams

Kokybiškam didkepsniui rinkitės įvairius 1,5 mėnesio brandintos jautienos iš Urugvajaus, Argentinos bei Kanados pjausnius. Brandinta mėsa tampa minkštesnė, išryškėja jos skonis bei aromatas, iš jos pagaminti patiekalai yra lengviau virškinami. Pamiškite mitus, jog jautienos patiekalams pagaminti reikia daug laiko – brandinta mėsa paruošiama vos per kelias minutes.

Seniai žinoma, kad geriausias jautienos didkepsnis gaminamas iš brandintos jautienos: iš išpjovos, nugarinės ar kumpio. O štai sprandinė, kumpio riešutėlis ar paslėpsnio mėsa nepamainoma gaminant befstrogeną ar troškinius.

## Mėsainiai: ir biure, ir gamtoje

Iš kokybiškų produktų pagaminti suvožtiniai, mėsainiai ar sūrainiai gali būti ir sveiki, ir maistingi. Vasarą jie – nepamainomas patiekalas tiek restorane, tiek gamtoje. Vien jau dėl to, kad juos paruošti turint reikiamus produktus – nesunku ir greitai.

Gaminant mėsainius, būtinai prireiks bandelių su sezamais bei geros mėsos. Tam tiks „Bidvest Lietuva“ asortimente esanti specialiai mėsainiams skirta arba ANGUS jautiena, kuri visame pasaulyje laikoma skaniausia, sultingiausia ir minkščiausia mėsa. Ją itin vertina daug sportuojantys ar protinį darbą dirbantys žmonės, nes joje yra mažai riebalų, daug geležies, aminorūgščių, omega-3 riebalų rūgščių.

Net ir sumuštinių tipo užkandis ar pagrindinis patiekalas gali būti sveikas, pasirinkus tinkamus ir kokybiškus produktus!

## Atgaiva smaližiams

Sutikite, vasarą nepamainomas desertas yra ledai. Juolab, kad pasirinkti tikrai yra iš ko, tereikia suderinti kelis skonius ar parinkti tinkamus priedus.

Saldumynų mėgėjams turėtų ypač patikti „Nestle“ ledai, kurių yra daugiau kaip 20 rūšių: gairius aviečių ar citrinų sorbetas, maloniai vėsinantys mėtiniai ledai su šokolado gabaliukais, vėsiąją Kanadą primenantys su klekvė sirupu ir karamelizuotais riešutais, su įvairiausiais riešutais, šviežių ar džiovintų vaisių gabaliukais ir pan. Mažieji smaližiai tikrai įvertins kramtomosios gumos skonio „Nestle“ ledus.

Vėsesnei dienai prie karštos garuojančios kavos puikiai tiks maži pyragėliai su apelsiniais ir šokoladu, plikytu kremu ar klekvė sirupu arba dviejų dydžių eklerai su kavos, šokolado, vaniliniu, pistacijų, karamelės kremais.

Atnaujinkite vasaros meniu su „Bidvest Lietuva“!



Būkite originalūs ir naujoviški – išbandykite bulvių traškučius ar griežinėlius. Tai ne tik puikus garnyras, bet ir skanus užkandis.



Vasaros meniu populiariausia – kepsninėje kepta žuvis ir žuvies užkandžiai. Norint pasiekti tobulą rezultatą kepanant ant žarijų, būtina žinoti, kokią žuvį pasirinkti.

Vienas iš greitai ir paprastai pagaminamų, o vasarą itin mėgstamų patiekalų yra salotos bei brusketos, kurias galima pagardinti silpnai sūdyta, pjaustyta atlantinių lašišų filė.



Pilnas „Bidvest Lietuva“ asortimentas: Interneto svetainėje [www.bidvest.lt](http://www.bidvest.lt) Kontaktai pasiteiravimui ir užsakymams: 8 658 20000

