

# **Dešimtis tūkstančių sekėjų nebrangiais receptais stebinančios Brigitos Uyar Velykų receptas: sardinėmis įdaryti kiaušiniai**

Artėjant Velykoms daugelis susiduria su tuo pačiu rūpesčiu – kaip šventinį stalą paruošti greitai, be streso ir neišlaidaujant. Kartu ieškoma ir naujų idėjų, kurios leistų pajvairinti tradicinį meniu, tačiau nereikalautų ilgų valandų virtuvėje. Patikimo patarimo geriausia kreiptis į savo srities specialistus. Dešimtis tūkstančių sekėjų socialiniuose tinkluose turinti maisto tinklaraštininkė Brigita Uyar (@lets.make.it.delicious) dalijasi savo patarimais, kaip suplanuoti šventinį meniu ir kviečia Velykoms pasigaminti maistingą užkandį – įdarytus kiaušinius su sardinėmis.

B. Uyar Velykos pirmiausia asocijuojasi su margučiais, pavasariška saule ir šeimos susibūrimu. Šią šventę ji su artimaisiais mini pirmoje dienos pusėje – apie 10–11 valandą ryto, todėl Velykų stalas dažnai primena jaukius, šventiškus vėlyvuosius pusryčius.

Didžiausius sentimentus prie Velykų stalo B. Uyar iki šiol kelia vaikystės skoniai. Vienas jų – ypatingi močiutės gaminti pyragėliai.

„Be margučių nė vienos Velykos neapsieina be baltos mišrainės, silkės su daržovėmis bei įdarytų kiaušinių („deviled eggs“). Labiausiai su šventėmis asocijuojasi močiutės gaminti pyragėliai su kopūstais, grybais arba aguonomis, deja, niekas nemoka padaryti tokių pat gardžių“, – dalijasi tinklaraštininkė.

## **Planavimas – raktas į lengvesnes šventes**

Velykų stalas dažnai primena jaukius, šventiškus vėlyvuosius pusryčius, kuriuose dera tiek tradiciniai, tiek naujai atrandami skoniai. Pasak B. Uyar, lengviausia pradėti ruošti šventėms nuo plano – būtent planavimas leidžia išvengti streso ir sutaupyti. Iš anksto apgalvojus

patiekalus ir pirkinių sąrašą lengviau ne tik pasiruošti laiku, bet ir sunaudoti visus turimus produktus.

„Galvoti apie Velykas pradėdama maždaug likus mėnesiui. Pirmiausia, žinoma, apie margučius – kaip juos marginti šiais metais, ar likti prie seno gero metodo su svogūnų lukštais, ar išbandyti kažką naujo. Na, o stalo meniu intensyviau pradėdama planuoti likus 1–2 savaitėms“, – sako B. Uyar.

Pasak tinklaraštininkės, planavimą šiandien palengvina ir šiuolaikiniai sprendimai – pavyzdžiui, apsipirkimas internetu ar mobiliosios programėlės, kurie leidžia greičiau susirinkti reikalingus produktus ir geriau kontroliuoti biudžetą.

„Pastaraisiais metais vis labiau renkuosi kokybę, o ne kiekybę – stengiuosi neperkrauti stalo, bet patiekti įdomesnius, labiau apgalvotus patiekalus. Mano atveju labai gelbėja „Wolt“, nes ten galiu rinktis produktus iš skirtingų tiekėjų ir aiškiai matyti, ar telpu į suplanuotą biudžetą. Apsipirkimas internetu taupo laiką, kurį vėliau galiu skirti pasiruošimui virtuvėje“, – teigia B. Uyar.

Artėjant šventėms besikeičiančius vartotojų įpročius pastebi ir „Wolt“ atstovai – vis daugiau žmonių renkasi planuoti pirkinius iš anksto, siekdami sutaupyti laiko ir išvengti eilių parduotuvėse.

„Tradiciškai Velykos – antra didžiausia metų šventė Lietuvoje po Šv. Kalėdų. Tad nenuostabu, jog šiuo metų laiku mūsų platformoje itin išauga maisto produktų užsakymų skaičius. Vien kiaušinių pardavimai Velykų laikotarpiu šokteli kelis kartus – pernai fiksavome net 550 proc. augimą, lyginant su įprastomis dienomis. Šalia tradicinių Velykų produktų išauga ir kasdienių produktų – pieno, mėsos, įvairių užkandžių – paklausa. Prieš šventes žmonėms svarbu turėti daugiau lankstumo, todėl galimybė reikiamų produktų užsisakyti iš anksto ir gauti juos tiesiai į namus yra tai, kas daugeliui palengvina pasiruošimą prieš šventes. Taip lengviau išlaikyti suplanuotą biudžetą ir skirti laiką veikloms su šeima bei artimaisiais, o ne produktų paieškoms“, – sako „Wolt“ generalinis direktorius Baltijos šalyse Mantas Lomsargis.

**Klasika su nauju skoniu**

Kulinarinė naujovė ant B. Uyar velykinio stalo šiemet bus įdaryti kiaušiniai su sardinėmis. Nors tradicinis įdaras gaminamas iš trynio, majonezo ir žalumynų, šiemet ji pasirinko modernias virtuvės tendencijas atitinkanti variantą.

„Šiuo metu sardinės išgyvena tikrą sugrįžimą – jos vis dažniau atsiduria tiek kasdieniauose patiekaluose, tiek šventiniame meniu. Ir ne veltui: tai vienas maistingiausių žuvies produktų, turintis daug omega-3 riebalų rūgščių, baltymų, kalcio bei kitų organizmui svarbių medžiagų. Be to, jos yra lengvai panaudojamos, nebrangios ir puikiai dera su įvairiais ingredientais. Jomis įdaryti kiaušiniai tikrai papuoš Velykų stalą“, – sako B. Uyar.

### **Įdaryti „deviled eggs“ su sardinėmis**

Reikės:

3 kietai virtų kiaušinių (6 puselėms)

1 skardinės sardinių (120 g)

1 kietai virto kiaušinio įdarui

Ketvirtadalio nedidelio raudonojo svogūno

1 skiltelės česnako

1 valgomojo šaukšto sviesto

1 arbatinio šaukštelio garstyčių

ypač tyro alyvuogių aliejaus

druskos, pipirų

žalumynų papuošimui

Gaminimas:

Visus įdarui skirtus ingredientus sudėkite į smulkintuvą ir susmulkinkite iki vientisos masės.

Kietai virtus kiaušinius perpjaukite per pusę, išimkite trynius ir į baltymų puseles dėkite paruoštą įdarą. Patiekite papuošę žalumynais.

## About Wolt

„Wolt“ yra Helsinkyje įsikūrusi technologijų bendrovė, valdanti internetinę platformą, skirtą vartotojams, prekybininkams ir kurjeriams. Ji sujungia, norinčius užsisakyti maisto ar kitų prekių, su tais, kurie nori jas parduoti ar pristatyti. Tam „Wolt“ kuria ir vysto įvairias technologijas – nuo logistikos iki mažmeninės prekybos programinės įrangos ir finansinių sprendimų. Taip pat įmonė valdo savo maisto prekių parduotuves „Wolt Market“. Šalia pagrindinių paslaugų „Wolt“ savo klientams siūlo ir „Wolt+“ (prenumeratos paslauga klientams), „Wolt at Work“ (maitinimo lengvatos ir pristatymas į biurą įmonėms), „Wolt Drive“ (greitas paskutinės mylios pristatymas prekybininkams) ir „Wolt Self-Delivery“ (paslauga prekybininkams partneriams, turintiems savo kurjerius). „Wolt“ savo veikla siekia gerinti gyvenimą miestuose, įgalinant ir auginant vietos bendruomenes. Įmonė buvo įkurta 2014 m., o 2022 m. suvienijo jėgas su „DoorDash“.

## Contact details

**Piret Pert**

Head of Communications, North Region

[press@wolt.com](mailto:press@wolt.com)

## Copy link

<https://press.wolt.com/lt-LT/263968-desimtis-tukstanciu-sekeju-nebrangiais-receptais-stebinancios-brigitos-uyar-velyku-receptas-sardinemis-idaryti-kiausiniai/>