**3 klasikiniai itališki patiekalai pagal F. Meschino: prireiks vos kelių ingredientų**

*Pranešimas žiniasklaidai, 2022 m. lapkričio 24 d.*

**Vis labiau žiemą primenantis lapkritis įkvepia jaukiems vakarams namuose su artimaisiais. Nuoširdžios šypsenos, atviri pokalbiai ir gardi vakarienė – kas galėtų būti maloniau? Virtuvės šefas Federico Meschino kviečia kelioms gardžioms akimirkoms nusikelti į spalvingąją Italiją, stebinančią ne tik istorine architektūra, visame pasaulyje garsiais meno kūriniais, bet ir miltinių patiekalų šedevrais.**

Paskutinį rudens mėnesį prasidėjęs edukacinis projektas „Malsenos“ Kepimo akademija džiugina ne tik aktualia informacija ir receptais, bet ir kulinarijos ekspertų pamokomis. Šių metų tikslas – išmokyti paruošti paprastus, greitus, tačiau išskirtinius kepinius vos iš 5 pagrindinių ingredientų. Šį kartą Kepimo akademijos svečiu ekspertu tapo F. Meschino, dalindamasis klasikinių itališkų patiekalų receptais, kuriuos atsinešė iš vaikystės.

**Gaminti išmokė seneliai**

Virtuvės šefas F. Meschino save vadina maisto mylėtoju ir teigia, kad meilę kulinarijai atrado jau vaikystėje, nes tai reiškė ne tik skanią vakarienę, bet ir laiką praleistą kartu su šeima.

„Nuo vaikystės mėgau gerą maistą. Kaip ir daugumoje italų šeimų, gaminti išmokau iš savo senelių. Augdamas visada turėjau draugų, kurie domėjosi maistu, o tai paskatino lankytis restoranuose ir ragauti vis naujų patiekalų, pasineriant į gastronomines keliones. Atsivežiau savo meilę maistui į Lietuvą ir būtent čia nusprendžiau gilintis į kulinarines šalies tradicijas bei atnešti kažko savito“, – pasakoja F. Meschino.

Pasak virtuvės šefo, visos populiariosios pasaulio virtuvės yra kilusios iš ūkininkų kultūros – tradiciniai patiekalai atspindi tai ką „žemė“ duoda įvairioms tautoms.

„Pavyzdžiui, lietuviška virtuvė sukasi aplink keletą pagrindinių ingredientų, kurie puikiai tinka šaltesnėms dienoms, nes pats maistas yra gana riebus. Kadangi tai gerokai skiriasi nuo mano gimtinės kulinarijos tradicijų, man iš pradžių buvo sunku suprasti lietuvišką virtuvę. Tačiau prabėgus laikui, įsigilinau į tai, ką ir kaip valgo lietuviai, ką tinka ragauti besikeičiant sezonams“, – sako jis.

**Kartu – smagiau**

Virtuvės šefas džiaugiasi galintis savo tradicijomis ir iš kartos į kartą perduodamais receptais pasidalinti ir su lietuviais. O sugalvoti patiekalus, kuriems reikia tik 5 pagrindinių ingredientų nebuvo iššūkis, kadangi daugelis itališkų patiekalų gaminami iš bazinių produktų. Anot jo, geram rezultatui nebūtinas ilgas pirkinių sąrašas ar įmantrios gamybos technikos.

„Lietuvoje galima rasti daugybę aukštos kokybės ingredientų, tad pagaminti čia įmanoma beveik viską. Lietuviški miltai nenusileidžia pagamintiems šiltuose regionuose, tad iš jų ruošti itališkus patiekalus – vienas malonumas. Tačiau prieš gaminant tradicinius itališkus receptus svarbu išsiaiškinti, kokią miltų rūšį reikia naudoti.

Pavyzdžiui, šį kartą makaronų gamybai rinkausi šviesius speltų miltus dėl juose esančio gausaus vitaminų kiekio ir rūpios tekstūros. Kai tuo tarpu, kietagrūdžių kviečių miltus rinkausi itališkai duonelei ir duonos lazdelėms, dėl to, kad jie kepiniams suteikia apetitą žadinantį auksinį gelsvą atspalvį ir išlaiko traškumą. Prieš gamindami patiekalą pasidomėkite ir įsigilinkite kokie miltai tiks labiausiai“, – pataria virtuvės šefas.

Pradedantiesiems kulinarams F. Meschino pataria mėgautis procesu: „Atsimenu, kad vaikystėje močiutė su mama gamindavo makaronus ir mes, vaikai, padėdavome joms atraitotomis ir miltuotomis rankovėmis – tai buvo smagiausiai praleistas laikas su šeima. Todėl tiems, kurie į kulinarijos keliones dar tik žengia, visada patariu pasikviesti į kompaniją mamą, močiutę ar draugą – juk procesas kur kas smagesnis, mokantis ir bandant drauge. Gilinkitės į virtuvės paslaptis ir niekada nenustokite mokytis. Kulinarijos menas yra begalinis, kiekvieną dieną galima išmokti ko nors naujo!“.

**Laikui atspari klasika**

Virtuvės šefas F. Meschino dalijasi 3 klasikiniais itališkais receptais, kuriems pagaminti reikės vos kelių bazinių ingredientų. O juos lengvai atrasite savo namuose. Pirmasis receptas nukels į Šiaurės Italiją, kurioje gimė ypatingos formos Trofie makaronai.

**Trofie makaronai su pesto padažu**

Makaronams reikės:

* 400 g „Malsena“ šviesių „Spelta“ kvietinių miltų,
* 1 v. š. alyvuogių aliejaus,
* žiupsnelio druskos,
* 180 g šilto vandens.

Pesto padažui reikės:

* pusės česnako,
* 20 g kedro riešutų,
* žiupsnelio druskos,
* 75 g baziliko lapelių,
* 10 g pekorino sūrio,
* 40 g parmidžano sūrio,
* 65 ml alyvuogių aliejaus.

Paruošimas:

1. Į didesnį dubenį suberkite miltus, įmaišykite valgomąjį šaukštą alyvuogių aliejaus ir žiupsnelį druskos. Palengva įpilkite šilto vandens ir rankomis minkykite tešlą tol, kol ji taps vientisa. Palikite pastovėti apie 30 min., o tada rankomis formuokite makaronus. Pirmiausia, nedidelį tešlos gabalėlį paimkite į ranką ir suvyniokite delnu. Paskutiniu judesiu, uždėkite delną ant tešlos „virvelės“ ir judinkite ranką įstrižai atgal. Taip makaronams suteiksite klasikinę Trofie formą.

2. Paruoškite pesto padažą. Į mažesnį dubenėlį įdėkite česnaką, įberkite kedro riešutus, pagardinkite žiupsneliu druskos ir viską susmulkinkite trintuvu. Į sutrintą masę įdėkite baziliko lapus, įpilkite 65 ml alyvuogių aliejaus ir vėl susmulkinkite. Įberkite sūrį ir dar kartą visą masę sutrinkite.

3. Didesnės talpos puode užvirinkite vandenį, pasūdykite. Įberkite suformuotus makaronus ir virkite apie 3–4 minutes. Išvirusius makaronus nukoškite, suberkite į didelę keptuvę gilesniu dugnu ir sumaišykite su pagamintu pesto padažu.

4. Makaronus rekomenduojama patiekti ne tik su pesto padažu, bet ir su keletu baziliko lapelių.

**„Grissini“ duonos lazdelės**

Su šiuo receptu nusikelsite į Šiaurės vakarų Italiją. „Grissini” – tradicinės duonos lazdelės, kurios puikiai papuoš užkandžių stalą. Kartu su sūriais, alyvuogėmis ir užtepėlemis – skonis nepakeičiamas.

Reikės:

* 400 g „Malsena“ „Durum“ kietagrūdžių kvietinių miltų,
* 5 g druskos,
* 200 g šilto vandens,
* 1 v. š. cukraus,
* 3 g sausų mielių,
* 40 g tyro alyvuogių aliejaus.

Paruošimas:

1. Į didesnį dubenį suberkite miltus, cukrų, įmaišykite alyvuogių aliejaus, įpilkite šilto vandens bei žiupsnelį druskos. Rankomis minkykite tešlą tol, kol ji taps vientisa. Palikite pastovėti apie 90 minučių.

2. Paviršių ant kurio minkysite tešlą pabarstykite miltais, bei suformuokite stačiakampio formos „blyną“. Apšlakstykite bei ištepkite alyvuogių aliejumi, pabarstykite miltais bei leiskite pastovėti apie 10 minučių.

3. Tešlą supjaustykite 5 centimetrų pločio juostelėmis. Kiekvieną juostelę paimkite į rankas ir formuokite spiralę – vieną ranką sukant prieš laikrodžio, kitą – pagal laikrodžio rodyklę.

4. Suformuotas juosteles dėkite į orkaitę ir kepkite 150 laipsnių temperatūroje apie 40 minučių.

5. Atkreipkite dėmesį, kad duonos lazdelės smarkiai neparuduotų. Išėmus lazdeles pabarstykite druska. Prieš valgant „Grissini“, palaukite apie 10 minučių, leiskite joms atvėsti.

**Tradicinė fokačija**

Šis receptasnukels net į senovės Romą. Fokačija – tai itališka duonelė, kai kur vadinama baltąja pica, išsiskirianti ne tik savo forma, bet ir pirštais suformuotomis duobutėmis.Receptas skirtas kepti 30x40cm skardoje.

Raugui reikės:

* 150 g „Malsena“ „Durum“ kietagrūdžių kvietinių miltų,
* 150 ml kambario temperatūros vandens,
* 3 g sausų mielių.

Tešlai reikės:

* 500 g „Malsena“ „Durum“ kietagrūdžių kvietinių miltų,
* 350 ml kambario temperatūros vandens,
* 4 g sausų mielių,
* pusės v. š. druskos,
* 30 ml tyro alyvuogių aliejaus,
* 1 v. š. medaus.

Emulsijai reikės:

* 25 ml tyro alyvuogių aliejaus,
* 50 ml vandens,
* 1 v. š. druskos.

Paruošimas:

1. Gamindami raugą, į didesnį dubenį suberkite miltus, įpilkite šilto vandens bei mielių. Dubenį uždenkite maistine plėvele ir palikite pastovėti 2 val.

2. Tešlos gamybai paimkite didesnį dubenį, į jį įdėkite raugą, įberkite miltų, mielių, palengva maišykite. Į masę įmaišykite medų, įpilkite vandens, įberkite druskos ir viską išmaišykite.

3. Tešlos masę išimkite iš dubens, padėkite ant stalo ir viduryje tešlos suformuokite duobutę. Į duobutės vidų įpilkite alyvuogių aliejaus ir dar kartą išminkykite tešlą. Ją įdėkite į dubenį. Viską uždenkite virtuviniu rankšluosčiu ir palikite stovėti dar 2 val.

4. Kepimo skardą ištepkite aliejumi, įdėkite tešlą ir leiskite pastovėti dar 30 min. Tešlą tolygiai paskirstykite per visą skardos paviršių ir pirštais padarykite skylutes.

5. Paruoškite emulsiją: į dubenį įpilkite aliejaus, vandens bei druskos ir viską gerai išmaišykite.

6. Paruoštą emulsiją tolygiai paskirstykite ant tešlos skardoje, pripildant suformuotas skylutes.

7. Įkaitinkite orkaitę ir kepkite 255 laipsnių temperatūroje, 20 min., kol duonelė įgaus gintarinį atspalvį.