



**Heloviniui artėjant: neišmeskite moliūgo minkštimo -
Išsikepkite lazaniją su varške ir moliūgu**

Moliūgų nauda

- **Turtingas beta karoteno ir vitamino C šaltinis.**
- **Geras, nekaloringas kalio šaltinis.**
- **Turi daug ląstelių sienelių.**
- **Sėklose gausu baltymų, geležies, cinko, B grupės vitaminų, vitamino E.**
- **Galima išsaugoti ilgą laiką.**

Daugeliui Lietuvos gyventojų moliūgas yra Helovino švenės, atkeliavusios iš Šiaurės Amerikos simbolis – išskobus moliūgo vidų daromi „Džeko žibintai“, tik šiukštu neišmeskite moliūgo minkštimo – iš jo paruošite nuostabaus skonio lazaniją ir jūsų organizmas padėkos už vitaminų dozę.

Šios oranžinės daržovės daugiau nei morkos turi beta karoteno – augalinės vitamino A formos. Tyrimai parodė, kad šis antioksidantas padeda išvengti kai kurių rūšių vėžio. Viename puodelyje virtų moliūgų yra 360 kJ, 4 g ląstelienos (tiek pat kiek dviejose rupios duonos riekyse, 24 mg vitamino C – 80 proc. rekomenduojamos dienos dozės moterims. Moliūgai yra geras kalio, kuris reguliuoja kraujospūdį šaltinis. Iš moliūgų galima paruošti daug patiekalų: išsivirti sriubos, iškepti paplotėlių, ant grotelių apskrudinti moliūgų griežinėlių. „Sviestinio“ moliūgo gabaliukai pakepami kartu su žievele, o paskui nulupami. Moliūgo riekelės, apipurkštos alyvuogių aliejumi ir keletą minučių pakepintos įkaitintoje keptuvėje, labai dera su makaronais, o atvėsintos dedamos į salotas.

Moliūgų sėklos yra geras baltymų šaltinis, tik 30g moliūgų sėklų aprūpina organizmą 7g baltymų (panašiai kaip toks pat kiekis žemės riešutų) ir 3mg geležies (20 -30 proc. suaugusiems rekomenduojamos dienos dozės). Jose gausu nesočiųjų augalinių aliejų, vitamino E ir B grupės vitaminų, taip pat yra ląstelienos. Išlukštentas moliūgų sėklas lengva paruošti: saują moliūgų sėklų nuplaukite, leiskite išdžiūti ir valandą pakepinkite ant aliejumi išteptos skardos 120 C temperatūroje. Berkite į javainius ar naudokite kaip užkandį. Moliūgų žievė kieta, todėl juos lengva saugoti. Vėsioje, sausoje vietoje jie gali išbūti keletą mėnesių.

Lazanija su varške ir moliūgu

Šildantis aromatingas rudeninis patiekalas

Produktai 4 asmenims

250 g makaronų „Lasagne“,
1 kg moliūgo,
250 g varškės,
4 šaukštai alyvuogių aliejaus
0,5 šaukšteliu džiovintų raudonėlių,
0,5 šaukšteliu druskos,
0,5 šaukšteliu juodųjų pipirų.

Padazui:

2 šaukštai sviesto,
2 šaukštai miltų,
0,5 l pieno,
0,5 šaukšteliu druskos,
2 kartus ant peilio galo trinto muskato riešuto,
100 g tarkuoto Ementelio sūrio,
50 g Džiugo sūrio,
4 šaukštai grietinėlės.

Gaminimas:

- *Moliūgų minkštimas supjaustomas kubeliais, apšlakstomas alyvuogių aliejumi, apiberiamas druska, raudonėliais, pipirais ir kepamas orkaitėje kol taps minkštas.*

- Makaronai „Lasagne“ sudedami į 4 l kunkuliuojančio pasūdyto vandens, išverdami ir sumerkiami į šaltą vandenį.
- Padažui sviestas ištirpdomas, jam pagruzdinami miltai, po truputį supilamas pienas, maišant pavirinama 5 minutes, pasūdoma, suberiamas muskato riešutas.
- Orkaitė įkaitinama iki 200 ° C.
- Į formelę įpilama truputį padažo, sluoksniais sudedami makaronai, varškė ir kepto moliūgo gabalėliai, moliūgų sluoksnis kaskart apšlakstomas padažu.
- Ant viršaus užpilamas likęs padažas, suberiamas sūris, apkepas aplaistomas grietinėle ir 30 minučių kepamas orkaitėje.

Skanaus 😊



Informaciją parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus
specialistė Diana Gedminienė